

*I KUSEN DEL MONACO LUCIO YUSHIN MORRA*

# **I SETTE PRINCIPI DELLO ZEN DI DOGEN**

febbraio - settembre 2019



山林  
opuscoli  
sanrin  
**17**

# 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.17**  
Fossano, settembre 2019

*I KUSEN DEL MONACO LUCIO YUSHIN MORRA*  
**I SETTE PRINCIPI DELLO ZEN DI DOGEN**  
febbraio - settembre 2019

Trascrizioni: Cristina Ballario, Daniele Mollo, Doju Freire, Erika Martino,  
Gabiella Siccardi, Walter Bugliarelli,  
Impaginazione: Lucio Morra

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

**Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 16-02-2019, 8:15**  
**Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Gabriella Siccardi**

---

*In queste notti il cielo è pulito,  
e così è la mente di chi pratica la Via.*

Ieri, 15 febbraio, ricorreva il Nehan-e, l'estinzione del Buddha. Noi lo celebriamo con la cerimonia di oggi.

Si chiama "estinzione", il Parinirvana, e non la "morte" perché sono due cose diverse. L'estinzione include la morte fisica, ma esclude la rinascita. Il Parinirvana è l'estinzione del karma individuale.

Il Buddha permane nella cultura come personaggio storico memorabile, permane nella psiche collettiva come simbolo dell'auto-realizzazione, permane, senza inizio e senza fine, come autentica natura dell'essere umano.

La circostanza di questa celebrazione è una buona occasione per iniziare un nuovo ciclo di kusen che vorrei dedicare ai Sette Principi dello Zen di Dogen.

Penso che sia il momento giusto per ricordarli, perché individuano con chiarezza la nostra scuola all'interno del Buddhismo, dando un senso preciso agli insegnamenti ed alle forme della pratica del nostro dojo. Infine possono chiarire ad ognuno di noi personalmente le motivazioni e il significato di continuare a praticare proprio qui.

Il Primo Principio dello Zen di Dogen è **shu sho ichi nyo**, la Pratica ed il Risveglio sono unità, sono una cosa sola.

*Quando una goccia d'acqua cade nell'oceano  
non è più una goccia, diventa l'oceano.  
Quando un granello di polvere si posa sulla terra,  
non è più un granello, ma la terra intera.*

**Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 23-02-2019, 8:15**  
**Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Daniele Mollo**

---

Dopo aver raggiunto il completo e definitivo Risveglio, con l'intento di aiutare tutti a liberarsi dalla sofferenza il Buddha si è chiesto come sarebbe stato possibile comunicare la sua esperienza così al di là del linguaggio. Solo dopo sette settimane si apprestò a girare la Ruota del Dharma, enunciando le Quattro Nobili Verità a cinque asceti nel Parco delle Gazzelle. Il suo insegnamento proseguì poi per 45 anni in tutte le possibili modalità e direzioni.

A livello individuale solo alcuni - per esempio Mahakashyapa - furono pronti a cogliere l'essenza del suo insegnamento al di là delle parole, dell'esempio e dei pensieri stessi del Buddha.

Ma la comprensione generale, espressa dalle prime scuole, fu limitata, condizionata dal retaggio e dal contesto induista, interpretando la Via per liberarsi dalla sofferenza soprattutto come un percorso personale. Questo approccio è detto Hinayana (il Piccolo Veicolo).

Ci vollero sette secoli per sviluppare una comprensione più profonda dell'Insegnamento del Buddha. La corrente Mahayana (il Grande Veicolo) ha inteso che il Risveglio non appartiene alla dimensione personale, supera ogni categoria, come il tempo e lo spazio. Quando un Buddha si risveglia, in quell'attimo eterno tutti gli esseri si illuminano, senza separazione.

Il Risveglio è esattamente realizzare la non-separazione, di se stesso dagli altri, del passato e del futuro dal presente, della Via dal Risveglio stesso. Se si pratica con lo scopo di raggiungere il Risveglio, come se il Risveglio fosse altrove nel tempo e nello spazio, qualcosa di speciale, in realtà si sta permanendo nella dimensione dualistica. Solo realizzando - come in zazen - che quell'attimo eterno del Risveglio è "qui ed ora", siamo già risvegliati.

Non si pratica per raggiungere il Risveglio, la vera Pratica è in sé il Risveglio.

***Shu sho ichi nyo***, la Pratica e il Risveglio sono una cosa sola, è il fondamento dello Zen di Dogen.

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 09-03-2019, 8:15***  
***Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Walter Bugliarelli***

---

Dogen andò in Cina per cercare l'essenza dell'Insegnamento del Buddha. Il Buddhismo era già approdato in Giappone da tempo. Dogen stesso era un monaco Rinzai, ma sentiva che l'approccio intellettuale o devozionale non fossero sufficienti per cogliere direttamente il senso profondo dell'esperienza del Risveglio del Buddha.

In Cina incontrò il Maestro Nyojo, della scuola Chan Caodong. La trasmissione di Nyojo perveniva ininterrottamente da Mahakashyapa, che realizzò l'esperienza del Risveglio del Buddha attraverso il silenzio. È una trasmissione perpetuata attraverso la pratica di zazen condivisa, al di là delle parole, dei testi, al di là della comprensione intellettuale o dei sentimenti individuali.

Questo zazen *shikantaza* era l'essenza che Dogen cercava.

Zazen *shikantaza* è stare semplicemente e soltanto seduti, assieme, nel silenzio del corpo, della parola e della mente, zazen *mushotoku*, senza alcuno scopo personale, neppure quello di ottenere il Risveglio.

Dogen scrive nel Bendowa: "*Zazen è il satori*".

Quando l'ego è completamente abbandonato si manifesta la nostra autentica natura, l'autentica natura di tutti gli esseri, di tutti i fenomeni.

Questa pratica, questa esperienza del corpo e della mente in unità, è il Risveglio, in tutta la sua naturalezza, senza stereotipati effetti speciali. E quando questo spirito, questa attitudine, questa realizzazione si espande in ogni azione della nostra vita quotidiana, allora ogni azione diventa la Pratica, e la Pratica il Risveglio.

**Shu sho ichi nyo:** la Pratica e il Risveglio sono una cosa sola.

In zazen siamo il Buddha, il suo corpo, la sua mente. Nella vita quotidiana siamo il Bodhisattva, la cui unica attività è aiutare tutti gli esseri a liberarsi dalla sofferenza. Nessuna separazione tra il Cammino Graduale e il Risveglio Immediato.

Questo è lo Zen di Dogen, di Kodo Sawaki, di Deshimaru, di Roland.

Questo è ciò che pratichiamo in questo Dojo: **shu sho ichi nyo**.

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, domenica 24-03-2019, 8:15  
Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Doju Freire***

---

Su una meridiana c'è scritto: "*La virtù è premio a se stessa*".

Non si pratica la virtù per andare in paradiso: praticare la virtù, vivere la virtù, è già essere in paradiso.

Non si pratica la Via per ottenere il Risveglio: la Pratica è il Risveglio.

Così diceva Dogen: **shu sho ichi nyo**, la Pratica e il Risveglio sono una cosa sola.

L'ego, per dare una illusoria concretezza alla sua identità, tende a separare, a separarsi, a separare se stesso da tutto il resto, da tutto, dal Buddha. Dice: "*Io sono io, e il Buddha è un'altra cosa da me, qualcosa che magari vorrei diventare, ma che ora non sono*".

L'ego esclude. La mente di Buddha invece è inclusiva.

Shakyamuni, vedendo la stella del mattino, realizza il Risveglio e dice:

*"In questo momento, insieme alla grande Terra e a tutti gli esseri senzienti, ho realizzato la Via, contemporaneamente."*

Il Risveglio non è un evento personale, né spazio-temporale. Il Risveglio del Buddha è sempre e ovunque, anche ora, insieme alle illusioni dell'ego.

Restare in completa unità con il presente, come in zazen, questa è la Pratica, questo è il Risveglio. Ed è la cosa più naturale che esista. Deshimaru dice: "*Zazen è il ritorno alla condizione normale*".

Invece la mente ordinaria, sentendosi estranea, separata da questa condizione di unità originale, attribuisce al Risveglio chissà quale straordinarietà... Fiori che piovono dal cielo... l'aria attraversata da infiniti arcobaleni...

Dice una poesia:

*Quale meraviglia soprannaturale!  
Che miracolo!  
Tiro l'acqua dal pozzo  
e porto la legna.*

Il Risveglio è alzarsi al mattino e andare a lavorare, sorridere e piangere, stare insieme al sole e alla luna, venire al dojo per sedersi in silenzio. Solo la consapevolezza fa la differenza, illumina ciò che è così com'è, qui e ora.

Essere completamente presenti in ogni azione, questa è la Pratica, questo è il Risveglio: **shu sho ichi nyo**.

Un uomo chiese a un maestro zen: "*Cosa facevi prima di illuminarti?*" Il maestro disse: "*Ero solito tagliare la legna e prendere acqua dal pozzo.*" Di nuovo l'uomo chiese al maestro: "*Che cosa fai adesso che sei illuminato?*" Il maestro rispose: "*Taglio la legna e prendo acqua dal pozzo.*"

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 06-04-2019, 8:15  
Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Erika Martino***

---

**Shu sho ichi nyo:** la Pratica e il Risveglio sono unità.

**Sho butsu ichi nyo:** gli Esseri e il Buddha sono unità.  
Questo è il Secondo Principio dello Zen di Dogen.

Ogni essere è il Buddha. Noi stessi lo siamo.  
Ma qual è il nostro problema? Perché abbiamo delle difficoltà a realizzare di essere Buddha?

Evidentemente perché pensiamo che il Buddha sia qualcosa - tipo il Buddha storico, il Buddha Shakyamuni - e noi qualcos'altro.

Il problema è che noi ci attribuiamo e ci attacchiamo ad una identità limitata, che finisce per mascherare la nostra autentica natura.

L'identità è una funzione psichica fondamentale nell'esistenza, per distinguere, ma è virtuale, non ha consistenza. È una rappresentazione, non la realtà.

Alla luce della consapevolezza questa maschera, così utile nella vita ordinaria, si fa trasparente. In zazen svanisce completamente e la nostra autentica natura si manifesta: la natura di Buddha, la stessa natura di ogni essere, la vita stessa al di là della dimensione personale.

Siamo Luce! L'essenza di ogni fenomeno, non solo degli esseri senzienti, è una luminosa vacuità.

Mi ha sempre colpito che nel dojo, prima di sedere in zazen, facciamo gassho non alla statua del Buddha sull'altare - che è soltanto una statua... -, ma agli altri praticanti, che riconosciamo come Buddha viventi.

Abbandonate ogni illusione, soprattutto in relazione alla pratica.

*Buddha è un essere ordinario,  
un essere ordinario è Buddha.*

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 27-04-2019, 8:15  
Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Cristina Ballario***

---

Chiunque può praticare zazen. Non è necessario essere buddhisti. Ma quando pratichiamo zazen siamo profondamente "buddhisti", non nel senso di un'identità religiosa, ma nel senso che stiamo di fatto praticando l'Insegnamento del Buddha.

Non è necessario essere religiosi per praticare zazen. Zazen è al di là di ogni religione, è l'essenza stessa di ogni religione. Ma quando lo pratichiamo stiamo dando corpo alla nostra più intima e autentica religiosità.

E questa è la Religione di Dogen, quella che enuncia nei suoi Sette Principi dello Zen.

***Sho butzu ichi nyo***, gli Esseri e il Buddha sono unità. E' come dire: non c'è la minima separazione tra l'Assoluto e la Manifestazione della realtà.

Quando le religioni vengono praticate con la mente ordinaria, dall'Ego, separano: Dio e il Demonio sono separati per l'eternità, e noi, esseri umani, da Dio, per lo meno in questa vita.

Soltanto i mistici nelle diverse religioni, come i sufi musulmani o i contemplativi cristiani, superano questa dicotomia rischiando l'eresia.

Nello Zen di Dogen l'unità dell'Assoluto con i Fenomeni, o del Buddha con tutti gli Esseri, non è un'opzione, è un Principio, il Secondo Principio: ***sho butzu ichi nyo***.

Il paradosso non è anatema, è la porta del Dharma:

*Bonno soku bodai,  
le illusioni sono il Risveglio.*

***Mon-do telematico***

---

Cristina, inviandomi la trascrizione del kusen, mi ha posto questa domanda:

*"Il finale del kusen è enigmatico: le illusioni sono il Risveglio... Perché? In che senso?"*

Colgo l'occasione per rispondere a lei e a tutti i praticanti del dojo.

"*Bonno soku bodai, le illusioni sono il Risveglio*" è un tipico esempio dell'uso paradossale del linguaggio nello Zen.

E' evidente che per la mente ordinaria, per il linguaggio comune, è una contraddizione: le illusioni sono esattamente il contrario del Risveglio!

Ma il Risveglio non può essere realizzato finché si permane nella dimensione dualistica della mente ordinaria che separa e contrappone. Finché si contrappongono le illusioni al Risveglio si è nelle illusioni.

La mente del Risveglio non contrappone: per un Buddha la Realtà del Risveglio è totale, inclusiva, comprende anche le illusioni.

Mi rendo conto che "parlare" del Risveglio è azzardato. Descrivere a parole qualcosa la cui natura trascende per definizione il linguaggio è come cercare di mettere tutta l'acqua del mare in un secchiello. Ben più efficace a tal proposito, come sappiamo, è l'esperienza diretta del silenzio di zazen.

Ma talvolta il bodhisattva viene interpellato sull'ineffabile e allora si avvale di mezzi abili come per esempio la poesia o il paradosso, non certo per dire ciò che nessuna parola può esprimere, ma per evocare qualcosa che sta oltre le parole stesse, come il dito che indica la luna.

I paradossi o i koan nello Zen non intendono affermare qualcosa di assurdo, ma sono estremamente efficaci, quando utilizzati con saggezza, nel destrutturare i condizionamenti della mente ordinaria per aprirci alla realtà universale, per proiettarci al di là del linguaggio e della riduttiva dimensione personale.

Una frase come "*le illusioni sono il Risveglio*" non può essere enunciata dall'ego, perché non ha senso per chi vive nell'illusione; può essere enunciata e compresa solo dal Buddha, dal Buddha che è in ognuno di noi. E, come asserisce il Secondo Principio dello Zen di Dogen, tutti gli Esseri e il Buddha sono unità: **sho butzu ichi nyo**.

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 18-05-2019, 8:15***

***Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Gabriella Siccardi***

---

***Shu sho ichi nyo***: la Pratica e il Risveglio sono unità.

***Sho butzu ichi nyo***: gli Esseri e il Buddha sono unità.

***Shoden no buppo***: la trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha. Questo è il terzo principio dello Zen di Dogen.

Per Dogen la trasmissione autentica del *buddhadharma* fu una questione fondamentale. Deluso dalle scuole buddhiste giapponesi - ricordiamo che all'epoca il Buddhismo aveva già 1700 anni di storia -, Dogen si avventurò in Cina alla ricerca di una trasmissione autentica. In Cina incontrò il Maestro Nyojo, che praticava zazen giorno e notte con i suoi monaci.



La Pratica della Meditazione (della consapevolezza) insieme alla pratica della Moralità e della Saggezza sono aspetti ugualmente fondamentali per chi segue la Via del Buddha. Ma lo studio, le cerimonie, il comportamento virtuoso, senza zazen si riducono a manifestazioni esteriori strumentalizzabili dall'ego. La trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha non può che realizzarsi attraverso la profonda intimità, nel silenzio.

Shakyamuni, un giorno, invece di pronunciare il consueto sermone rigirò semplicemente un fiore tra le dita. Il Buddha e Mahakashyapa si scambiarono uno sguardo d'intesa e l'Essenza del Dharma fu completamente trasmessa da cuore a cuore, *i shin den shin*, nel silenzio. Da Buddha a Buddha, da Patriarca a Patriarca, da maestro a discepolo, la trasmissione autentica continua fino ai giorni nostri. Sedendo immobili, in silenzio, nella postura del Risveglio, corpo e mente in unità, al centro della nostra vita, senza scopo personale, praticando insieme zazen perpetuiamo la trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha.

Quando Dogen tornò dalla Cina gli altri monaci gli chiedevano se avesse trovato la trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha, pensando che si trattasse di qualche sutra sconosciuto. Dogen rispondeva:

*Nessun sutra.  
Gli occhi orizzontali,  
il naso verticale.*

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 01-06-2019, 8:15  
Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Daniele Mollo***

---

Sul nostro *kyosaku* c'è scritto "*makumozo*", "non farsi illusioni sulla pratica".

Vuole dire che non veniamo al dojo per gratificare il nostro ego, ma nemmeno "tanto per fare qualcosa". A noi tutti preme di stare in contatto con il senso di ciò che facciamo, per cui non abbiamo alternative se non praticare zazen con grande determinazione.

Mettete tutta la vostra energia nella concentrazione sulla postura, nell'attenzione al respiro, la schiena ben dritta, gli occhi aperti. Non dormicchiate, non fantasticate, non distraetevi, non perdetevi tempo.

In questo dojo, in questo centro buddhista di tradizione Zen, il fondamento della pratica è zazen. Tutto ciò che facciamo in questo dojo, le cerimonie, gli insegnamenti, il samu, la cucitura, gli incontri, i corsi, la gestione, tutto ruota intorno a zazen.

Questa impostazione è perpetuata e garantita dai praticanti più anziani che l'hanno ricevuta inizialmente dal monaco Ezio Tenryu Zanin e poi

approfondita con il Maestro Roland Yuno Rech. A loro è stata trasmessa dal Maestro Taisen Deshimaru, che ha portato lo Zen in Europa adattandolo alla cultura occidentale, spogliandolo del pensante apparato tradizionale giapponese, riportando la centralità su zazen. Già il suo maestro, Kodo Sawaki, aveva ripristinato lo spirito originario dello Zen al di là delle liturgie e delle istituzioni clericali, riaffermando i Principi dello Zen di Dogen, il capostipite della nostra Scuola.

Per Dogen la centralità di zazen è assoluta, è l'essenza stessa dell'Insegnamento del Buddha.

Nei Sette Principi dello Zen di Dogen che sto commentando, la parola "zazen" non viene mai pronunciata, eppure è il soggetto implicito di ogni enunciato.

- La Pratica e il Risveglio sono unità: la Pratica di zazen e il Risveglio sono unità.
- Gli Esseri e il Buddha sono unità: in zazen gli Esseri e il Buddha sono unità.
- La trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha: zazen è la trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha.
- Il Quarto Principio è **jijuyu zanmai**, l'esperienza intima del *samadhi*: zazen è l'esperienza intima del *samadhi*.

Commenterò questo Quarto Principio la prossima volta e in quell'occasione reciteremo l'*Hokyo zanmai* del Maestro Tozan, *Il samadhi dello specchio prezioso*.

Oggi reciteremo il *Daishin darani* per commemorare una persona defunta.

---

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 22-06-2019, 8:15***  
***Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Daniele Mollo***

---

Il Quarto Principio dello Zen di Dogen è **jijuyu zanmai**.

*Zanmai* è il *samadhi*, e *jijuyu* è abbastanza difficile da tradurre perché è un termine ricco di connotazioni: sta per "ricevere in sé", ma anche per "gioiosa soddisfazione", indica intimità, spontaneità, naturalezza. Potremmo dire che "zazen è la profonda esperienza naturale del *samadhi*".

Anche il termine "*samadhi*" va chiarito in questa occasione.

Nello Zen zazen non è considerato una "tecnica" di meditazione, ma una pratica di Risveglio, per cui viene trasmesso fin dall'inizio come un'esperienza diretta, totale, evitando intenzionalmente ogni approccio analitico, intellettuale, che in qualche modo presupporrebbe uno scopo. Tuttavia, se parliamo del *samadhi*, qualche nozione diventa opportuna.

Il *samadhi* è considerato il *clou* di ogni pratica meditativa, non solo nel Buddhismo, ma in tutto l'Induismo, nello Yoga.

Il Buddha, enunciando l'Ottuplice Sentiero, indica ciò che noi generalmente traduciamo come "giusta concentrazione", come *samyak samadhi*, giusto *samadhi*.

Calmata la mente, eliminata ogni distrazione, si perviene al *samadhi* nel momento in cui ci si dimentica completamente di se stessi: *shin jin datsu raku*, corpo e mente abbandonati.

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 06-07-2019, 8:15***  
***Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Walter Bugliarelli***

---

[ *durante la prima parte di zazen* ]

Prendete subito una postura forte, la schiena ben dritta, il capo ben eretto, e abbandonate immediatamente sia l'agitazione sia il torpore. Immergetevi senza indugio, qui e ora, nella giusta postura di zazen e nella realtà del respiro.

Lo Zen è immediatezza, agire e non agire in tempo reale. Non c'è altra Via per realizzare l'autenticità dell'esistenza.

Non perdetevi tempo nel dojo: non ha alcun senso venire al dojo e perdere tempo.

[ *durante la seconda parte di zazen* ]

Nello Yoga la meditazione si sviluppa su tre stadi.

Il primo stadio, detto *dharana*, inizia con alcuni cambiamenti mentali: emergono ricordi, fantasie, spesso indesiderate e spiacevoli, distrazioni e conflitti, che però progressivamente perdono di consistenza fino a dissolversi. Finalmente nella tranquillità si può contemplare, cioè dirigere la mente su un'area limitata, concentrarla, focalizzarla su un contenuto.

Il secondo stadio è *dhyana*, che noi traduciamo, appunto, genericamente come meditazione. In questo stadio, attraverso l'attenzione, la concentrazione diventa stabile, la distrazione viene annullata.

Il terzo stadio è *samadhi* in cui la concentrazione e l'attenzione non solo permangono ininterrotti, ma si estingue la coscienza di sé separato dall'oggetto della meditazione: il soggetto e l'oggetto della concentrazione e l'atto stesso del concentrarsi si fondono.

Il Buddhismo ha ereditato questa pratica.

Tecnicamente la meditazione buddhista consiste nel praticare da un lato *samatha*, calmare la mente, dimorare nella quiete, e dall'altro *vipasyana*, la visione profonda attraverso la contemplazione, la concentrazione e la vigilanza. *Samadhi* è il frutto dell'unione di questi due aspetti nel momento in cui cessano di essere tecniche meditative e ogni riferimento autoreferenziale si dissolve completamente.

Zazen include tutti questi aspetti tecnici, ma nello stesso tempo non li enfatizza, al contrario, partendo dalla postura del corpo e dal respiro, punta con immediatezza all'abbandono di ogni riferimento autoreferenziale, egoico: *mushotoku*, *hishiryō*, *shikantaza*.

Il *samadhi* non viene ricercato, viene accolto, viene ricevuto naturalmente e gioiosamente: ***jjuyu zanmai***.

Neppure il *satori* viene cercato, e proprio grazie a ciò si realizza spontaneamente.

*Sullo zafu soltanto il cielo infinito.*

---

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 20-07-2019, 8:15***  
***Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Walter Bugliarelli***

---

Il Quinto Principio dello Zen di Dogen è ***kyo gyo sho itto***.

*Kyo* è l'Insegnamento trasmesso, le scritture, i *sutra*. *Gyo* è la Pratica, intesa non solo come zazen ma come l'agire in generale alla luce del Dharma. E *sho* è il *satori*, il Risveglio. *Itto* è come *ichi nyo*: significa "sono unità". Dunque: l'Insegnamento, la Pratica e il Risveglio sono unità.

Dogen andò in Cina per cercare la vera Trasmissione del Buddhadharma, l'Insegnamento autentico, lo spirito originale della Pratica, e ha trovato zazen, che tutto include, avvolge e contempla.

L'Insegnamento del Buddha non è una teoria o un dogma: è semplicemente l'enunciazione della nuda verità, la realtà così com'è, già lampante di per sé nel silenzio. I Maestri la indicano abilmente anche con le parole, per aiutare gli esseri, e così nascono i *sutra*, come echi del silenzio. Ma il Dharma è conclamato incessantemente dal cielo e dalla terra, dal sole e dalla pioggia, dal caldo e dal freddo, dal vento, dal tuono, dal suono della campana, la voce del Buddha.

Praticare significa essere tutt'uno col Dharma, con l'Insegnamento.

E questo è il Risveglio: realizzare l'Insegnamento, essere l'Insegnamento.

Il Maestro incarna questa dimensione e ognuno in zazen non è diverso dal Maestro.

In zazen abbandoniamo il corpo e la mente nella loro accezione personale. Nel non muoversi siamo ciò che è così com'è, qui e ora, inclusa la Sofferenza, incluse le Cause, la Cessazione e la Via della liberazione dalla sofferenza.

Siete venuti al dojo, vi siete seduti in zazen, e adesso mettete tutta la vostra energia in questa Pratica. Questo è l'Insegnamento trasmesso, questo è il Risveglio.

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 17-08-2019, 8:15***  
***Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Erika Martino***

---

Nel momento stesso in cui attribuiamo un nome alle cose, a qualunque fenomeno, fisico o mentale o spirituale, si genera una trappola. Distinguerlo verbalmente da tutto il resto induce il rischio mentale di attribuirgli anche una consistenza, un'autonomia, un'indipendenza che in realtà non possiede. La differenza tende ad essere scambiata per separazione: allora si precipita nel baratro del dualismo e scindendo, in primis se stessi dagli altri, creiamo le cause della sofferenza.

Questa trappola non risparmia neppure gli aspetti più puri e ineffabili della realtà, come il Buddha stesso nel momento in cui viene nominato.

Per questo Dogen enuncia con vigore il Sesto Principio dello Zen:

***butsu kojo no homon***, al di là del Buddha è la Porta del Dharma.

Il termine *homon*, Porta del Dharma, lo conosciamo perché lo pronunciamo recitando i Voti del Bodhisattva: *homon muryo seigan gaku*, per quanti siano gli Insegnamenti facciamo il voto di approfondirli tutti.

Gli Insegnamenti del Buddha sono le Porte del Dharma. Non affermano delle verità, inafferrabili per natura, ma indicano la Via, come il dito che indica la luna. La Porta del Dharma è il limite oltre il quale le parole, i concetti, svaniscono. Zazen stesso è la Porta del Dharma, la "porta senza porta" oltre la quale neppure la parola "Dharma" ha più significato.

L'errore più volgare per ogni religione è separare i propri principi assoluti da chi li pratica. Considerare il Buddha - o Dio, se volete - esterni a noi stessi è idolatria, è superstizione, è il vero tradimento della Religione. Il Buddha stesso considerava questa attitudine un estremo da evitare sulla Via, tanto quanto il nichilismo, l'affermare che nulla ha senso.

Il motto zen "*Se incontri il Buddha, uccidilo*" viene spesso considerato irrispettoso, se non una bestemmia. Eppure, nella sua crudezza, è il fondamento della devozione. Nell'offrire un incenso alla statua del Buddha sull'altare ciò che davvero può fare la differenza abissale è la nostra attitudine, diabolica se si tratta di attaccamento a un oggetto esteriore o autenticamente sacra se si tratta del completo abbandono del corpo e della mente.

È proprio questa consapevolezza che rende lo Zen custode nel silenzio dell'essenza del Buddhadharmma.

*Il suono dell'acqua  
dice ciò che io penso.*

**Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 31-08-2019, 8:15**  
**Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Walter Bugliarelli**

---

[ durante la prima parte di zazen ]

Non indugiate sulle fantasie postumi del sonno e dei sogni della notte, ma sfruttate l'energia del mattino per concentrarvi fortemente sulla postura. Seguite il respiro non i pensieri.

[ durante la seconda parte di zazen ]

Il Settimo Principio dello Zen di Dogen è **shin jin ichi nyo**: la mente ed il corpo sono unità.

Nonostante sia elencato per ultimo questo Principio costituisce la realizzazione chiave di zazen. Lo è stato per ognuno di noi fin dal primo zazen. Esprime una verità immediata e travolgente le cui implicazioni sono di una vastità pari alla vita stessa.

Il corpo e la mente fanno riferimento a due aspetti di un'unica realtà. Ci appartengono entrambi intimamente tanto da definirci come individui. Considerarli separati è la madre di ogni altra separazione, in primis di noi stessi dagli altri o dalla realtà che ci circonda.

E' il grande *koan*. La coscienza, il linguaggio attribuisce due nomi, stabilisce la differenza tra ciò che è fisico e ciò che non lo è, tra ciò che è oggettivo e ciò che è soggettivo. Ciò che è soggettivo, la mente, sfugge poi per sua natura alle regole del linguaggio stesso: sappiamo bene cosa è il corpo, molto meno la mente. In italiano distinguiamo la mente dallo spirito, in francese è un'unica parola, in giapponese *shin* significa anche, addirittura, cuore, essenza. Alla fine, persi nel labirinto delle differenze, caschiamo nella trappola della separazione, restiamo imprigionati nel dualismo, perdiamo di vista la realtà originaria.

Per un neonato che differenza c'è tra corpo e mente? Per un animale, per noi stessi quando dormiamo tutto è uno. Siamo, di fatto, diffusi nel tutto, inseparabili dal tutto, dall'uno. Ma nello stato di veglia, laddove la coscienza predomina, è molto difficile restare in intimo contatto con la realtà originaria.

In zazen ci concentriamo sulla postura, ci dimentichiamo di noi stessi, abbandoniamo il corpo e la mente. Alla fine la mente non è più nel cervello o nel cuore o nella pancia, ma pervade ogni cellula del nostro organismo, e allo stesso modo nella mente non troviamo più altri contenuti se non il respiro e la postura del corpo.

Quando Konin, il quinto Patriarca della scuola Chan, fu sul punto di dover trovare un successore, chiese ai monaci di scrivere dei versi per valutarne il livello di realizzazione spirituale e Jinshu, che era il candidato più probabile, scrisse

*Il nostro corpo è l'albero della Bodhi,  
la nostra mente è come uno specchio brillante.  
Lucidiamo con cura lo specchio brillante  
per non lasciare che vi si depositi la polvere.*

Nello stesso monastero c'era Eno, addetto ai lavori più umili perché ignorante, addirittura analfabeta. Chiese a un altro monaco di leggergli i versi di Jinshu e dettò i suoi:

*Non vi è albero della Bodhi  
né specchio brillante.  
Poiché tutto è vuoto,  
dove potrebbe mai posarsi la polvere?*

Daikan Eno divenne il sesto Patriarca della scuola Chan.

***Dojo Zen Sanrin di Fossano, sabato 14-09-2019, 8:15  
Kusen di Lucio Yushin Morra, annotazione di Erika Martino***

---

Yasuo Deshimaru nasce nel 1914. Nel 1936 incontra il Maestro Kodo Sawaki. Per quasi trent'anni lo segue come discepolo chiedendogli insistentemente di ordinarlo monaco. Soltanto nel 1965 Kodo Sawaki, poco prima di morire, gli concede l'ordinazione, dandogli il nome di Mokudo Taisen. Mokudo significa "palazzo del silenzio" e Taisen "grande saggio". Due anni dopo, nel 1967, Deshimaru parte per l'Europa e nel 1972, a 57 anni, riceve la certificazione formale della trasmissione del Dharma, lo *shiho*, da Yamada Roshi. Dieci anni dopo, nel 1982, muore a Tokyo. Aveva la mia età...

Dunque, proprio mentre la civiltà post-moderna sta attraversando una crisi profonda, Deshimaru porta lo Zen dal Giappone in Europa, come sette secoli prima Dogen ha portato il Ch'an dalla Cina in Giappone e sette secoli prima ancora Bodhidharma ha portato Dhyana dall'India alla Cina.

Bodhidharma, a proposito della Pratica, disse: "*Nessun merito*". Dogen a proposito dell'originale, autentico Insegnamento del Buddha disse: "*Occhi orizzontali, naso verticale*". Le ultime parole del maestro Deshimaru sono state: "*Continue zazen, eternamente*". La prima volta che ho sentito questa frase da Ezio Zanin ho avuto un brivido alla schiena. KWATS!!!

Zazen è la vera rivoluzione!

Ricevo mail di richiesta di informazioni sul dojo. Qualcuno mi chiede: "*Posso partecipare ad un corso di zazen? Quanto dura? Quanto costa?*". Un corso...?

Ecco il ribaltone della mente ordinaria! Zazen è una pratica eterna, non una vicissitudine personale! Non porta da nessuna parte, se non qui dove siamo! Zazen non ci rende migliori: in zazen siamo sempre, ogni volta, soltanto, profondamente, autenticamente noi stessi, qui ed ora. Nel tempo, poi, zazen si manifesta come il "Cammino Graduale del Risveglio Immediato" o, se preferite, il "Risveglio Immediato del Cammino Graduale".

Come faccio a spiegarlo via e-mail? Eppure ci provo... Anche il Buddha non sapeva come comunicare la sua esperienza del Completo Risveglio, in sé ben al di là delle parole. Eppure ci ha provato, per 45 anni. Così è nato il Buddhismo. Ma il Buddhismo è soltanto un "ismo", non è il Risveglio. E anche lo Zen, che è una scuola buddhista, è soltanto "zenismo", non è il Risveglio...

Solo zazen è l'esperienza diretta del Risveglio, da soli, in silenzio, al di là delle parole! Solo zazen dà un senso allo Zen e al Buddhismo!

Questo ha voluto dire Dogen enunciando i suoi Sette Principi dello Zen. Per ricordarcelo ho voluto commentarli in questo ciclo di *kusen* che termina oggi.

***Shu sho ichi nyo,***

la Pratica di zazen ed il Risveglio sono unità.

***Sho butzu ichi nyo,***

in zazen gli Esseri e il Buddha sono unità.

***Shoden no buppo,***

zazen è la trasmissione autentica dell'Insegnamento del Buddha.

***Jijuyu zanmai,***

zazen è l'esperienza intima e spontanea del Samadhi.

***Kyo gyo sho itto,***

in zazen realizziamo che l'insegnamento trasmesso dai Sutra, la Pratica e il Risveglio sono unità.

***Butsu kojo no homon,***

in zazen realizziamo che al di là del Buddha è la porta del Dharma.

***Shin jin ichi nyo,***

in zazen realizziamo che il Corpo e la Mente sono unità.