

---

# L'insegnamento ultimo del Maestro Dogen

**L'ultimo insegnamento di un grande maestro nel momento della sua morte è sempre particolarmente interessante poiché esprime in generale la sintesi di tutto ciò che ha trasmesso nel corso della sua vita. Conversazione con Catherine Barry nell'ambito della trasmissione televisiva "Voix Bouddhistes" sul tema del risveglio e del suo significato nella vita quotidiana moderna. (2007)**

**Catherine Barry :** *Buongiorno a tutti. Roland Rech desidera condividere con voi l'ultimo insegnamento del Maestro Dôgen, un insegnamento che si rivolge non solo ad ogni discepolo, ma anche semplicemente ad ogni essere umano. Buongiorno Roland Rech.*

**Roland Rech :** Buongiorno.

**C. B. :** *Lei è evidentemente un monaco zen, uno dei principali responsabili dell'A.Z.I., l'Association Zen Internationale, fondata credo nel 1970 dal Maestro Deshimaru e trasmette lo Zen, il Mahayana, in particolare in Francia e a Nizza dove risiede, ma anche un po' ovunque in Europa. Presenteremo oggi l'insegnamento conclusivo del Maestro Dogen. Perché ha scelto questo tema come argomento della trasmissione?*

**R. R. :** Perché ritengo che il Maestro Dogen, come lei ha detto nell'introduzione, riprendendo l'ultimo insegnamento del Buddha, ci mostri veramente i differenti aspetti del Risveglio di Buddha, intendendo buddha come risvegliato, e non solo come accedervi, in modo molto pratico, con consigli molto concreti, ma evidenziando anche come questo risveglio si esprima in maniere differenti.

Dunque si tratta da un lato dei percorsi di risveglio, degli otto aspetti del risveglio di buddha e al tempo stesso delle manifestazioni, delle forme di espressione di questo risveglio, e mi pare che tutto questo venga espresso con un linguaggio chiaro, semplice, che ci può toccare e riguardare.

**C. B. :** *Certo, tanto più che quando si tratta di un testamento simile si va senza dubbio all'essenziale ed è anche la specificità di ogni bodhisattva, andare all'essenziale per aiutare tutti gli esseri.*

**R. R. :** Ecco, credo che Dogen alla fine della sua vita si domandasse veramente come fare affinché questo risveglio continuasse a trasmettersi, questa è veramente la cosa fondamentale

**C. B. :** *Allora forse per il praticante è in ultima analisi come riuscire a realizzare il risveglio attraverso i precetti, ma si tratta anche di un insegnamento che si rivolge a tutti, dunque si può forse condurre semplicemente una vita degna.*

**R. R. :** Sì, una vita che abbia un senso, in armonia profonda con l'autentica natura della nostra esistenza.

**C. B. :** *Preparando la trasmissione lei ha insistito proprio su questo aspetto di vita degna, di vita giusta, c'è tutta una pedagogia del Maestro Dogen a questo proposito. Che cosa ha insegnato in*

-----  
*particolare che si possa rivolgere a tutti?*

**R. R. :** Ad esempio il primo aspetto del risveglio del Buddha consiste nell'aver pochi desideri ed effettivamente attualmente la maggior parte delle persone ritiene che la felicità nella vita sia condizionata dalla soddisfazione dei propri desideri. Quando si parla di avere pochi desideri o di controllare i desideri, si crede che si tratti di un insegnamento più o meno ascetico che va contro ciò che si desidera, mentre in realtà Buddha e Dogen mostrano come il perseguire molti desideri non conduca alla felicità, ma crei invece turbamento, sofferenza, obbligandoci ad impegnarci in attività che magari non si amano davvero solo per ottenere la soddisfazione dei desideri, cercando di sedurre le persone che ci aiutano ad ottenere soddisfazione per i nostri desideri, facendoci tradire noi stessi per ottenere qualcosa che speriamo possa appagarci. Possiamo sperimentare tutti come questa moltiplicazione di desideri incoraggiata dalla pubblicità e da quella che si definisce la società dei consumi ci conduca a profonde delusioni. Quando si crede di aver finalmente ottenuto ciò che si desiderava, ci si accorge rapidamente che non è veramente quello che ci si aspettava e che non si è felici grazie a ciò. Ritengo, e credo che anche Dogen e Buddha la pensassero allo stesso modo, che nella profondità dello spirito di ogni essere umano ci sia un desiderio di risveglio, che lo spirito cerchi il risveglio, che ha bisogno di realizzarsi, ma che se non si incontra un essere, o un essere risvegliato o un essere che è sulla Via, spesso non si è coscienti di questo desiderio profondo. A causa del fatto che abbiamo trascurato il nostro desiderio profondo e che invece di concentrarci su di esso conferendo dinamicità alla nostra vita, dandole un senso, arrivando a una realizzazione, una liberazione autentica, una vera felicità, cerchiamo invece di inseguire ogni sorta di cose, che sono dei surrogati e che conducono a soddisfazioni minori, sempre in cerca di altro.

**C. B. :** *C'è sempre molta sofferenza, molta illusione, un aumento crescente dei desideri e anche, dal momento che stiamo parlando di buddhismo, la creazione di un karma che non è sempre positivo.*

**R. R. :** Proprio così, perché spesso soddisfare i nostri desideri ci conduce a un atteggiamento egoistico in primo luogo nei confronti del nostro entourage, che ci si ritorce contro perché se si è troppo concentrati sui propri desideri la sofferenza che infliggiamo agli altri a causa del nostro egoismo finisce col farci soffrire, perché esiste una verità fondamentale per la quale viviamo in una relazione d'interdipendenza con gli altri, è questa la natura autentica della nostra esistenza.

**C. B. :** *Preparando la trasmissione mi diceva che non si tratta di una rinuncia stretta perché si tratta di limitare i desideri per essere più felici, perciò non c'è un lato così negativo poiché ciò che possono percepire la maggior parte degli occidentali quando si dice che occorre diminuire i desideri non è in genere molto positivo.*

**R. R. :** Sì, il punto che sottolinea è molto importante nella nostra epoca. Se si reagisce in questo modo è perché si è identificato il senso della propria vita nel soddisfare il maggior numero di desideri possibili, di tipo sensuale, materiale, di potere, di onore ed è vero che molte persone ritengono che il senso della loro vita sia circoscritto a ciò. Perché crede che la malattia mentale attualmente più diffusa sia la depressione? Perché è questo atteggiamento che conduce direttamente alla depressione. Si segue davvero una strada falsa e finché dura, finché si trova un nuovo desiderio da inseguire si permane all'interno di una specie di fuga in avanti e ci si accorge che non va assolutamente bene, che non si è felici. Se in quel momento non si ha la

-----

fortuna di incontrare, di fare un passo decisivo in una dimensione di vita che implichi una ricerca di verità profonda con la quale ci si può armonizzare, vivendo in modo autentico, allora insorge la depressione ed è per questo che ritengo si tratti di un problema veramente cruciale.

**C. B. :** *E' fondamentale e in ultima analisi non si potrebbe dire che si tratta anche di un problema educativo che implica una grande responsabilità dei genitori e forse anche degli adulti che devono cercare di educarsi a un'altra visione delle cose?*

**R. R. :** Sì, non dobbiamo creare dei bambini viziati, e non ci sono solo i bambini che sono bambini viziati. Ritengo che la nostra società funzioni un po' in questo senso, con una sorta di crescente impazienza di ognuno, di avidità e credo che dovremmo iniziare ad insegnare ai bambini che si può essere perfettamente felici giocando in un certo modo e del resto i bambini ci possono insegnare che il gioco è inizialmente gratuito, che si gioca per giocare e che questa è una forma di pratica del risveglio, il gioco per giocare. Il punto è che non ci si ferma lì e che ben presto non ci si accontenta di giocare per l'attività ludica in sé ma si vuole guadagnare, ottenere qualcosa, si cercano ricompense, ecc.

**C. B. :** *Prima di vedere dettagliatamente i differenti aspetti del risveglio, riconsideriamo il contesto all'interno del quale è avvenuta la trasmissione dell'ultimo insegnamento del Maestro Dogen. Dunque era malato.*

**R. R. :** Durante l'ultimo anno della sua vita sentiva di essere peggiorato, si sentiva morire e si è concentrato nell'impartire quest'ultimo insegnamento che era per lui decisivo ed è importante considerare che nel corso degli anni precedenti aveva dato a volte insegnamenti molto profondi e sottili, difficili da comprendere, per i quali a volte non si vedeva veramente il rapporto diretto con l'insegnamento fondamentale del Buddha, mentre qui lo vediamo tornare veramente agli insegnamenti fondamentali, alle basi e anch'io in quanto insegnante ho spesso questa tendenza dicendo a me stesso che si insegnano molte cose ma occorre ritornare a ciò che è essenziale.

**C. B. :** *Questo ci conduce al secondo aspetto del risveglio, imparare a essere soddisfatti di ciò che si ha.*

**R. R. :** Sì, direi non solo soddisfatti di ciò che si ha ma anche di ciò che si è.

**C. B. :** *Questo è molto importante.*

**R. R. :** Ciò che abbiamo, a seconda del nostro karma passato, delle condizioni di nascita, fa sì che nasciamo in una famiglia più o meno ricca, con qualità più o meno sviluppate, è il nostro bagaglio. Ma ciò che è importante è essere soddisfatti di ciò che si è, cioè prendere coscienza e risvegliarsi a ciò che siamo nel profondo, che non dipende da ciò che si ha, si possiede, dall'essere ricco o povero, intelligente o poco intelligente, ma dipende dall'aver questa intuizione, questa visione chiara che ci fa comprendere veramente l'essenza della nostra vita e ci fa dire a noi stessi che nulla può togliercela, che non si ottiene, non è qualcosa che si possa afferrare, ma è qualcosa che resta da rivelare, della quale prendere coscienza, che dobbiamo rivelare a noi stessi cercando poi di vivere coerentemente con essa.

**C. B. :** *Questo implica innanzi tutto accettare completamente ciò che si è, anche l'aspetto un po'*

-----  
*'negativo' che si potrebbe mostrare o avere o esprimere.*

**R. R. :** Essere soddisfatti non implica necessariamente il compiacimento. Nell'insegnamento del Buddha, l'essere soddisfatti non significa ricercare molti beni, ma essere soddisfatti delle cose semplici dell'esistenza, di ciò che possediamo. Essere soddisfatti di ciò che si è significa capire che ciò che siamo non ha prezzo ed è estremamente prezioso, non può essere misurato e non può dunque essere oggetto di un giudizio, va oltre l'essere positivo o meno.

**C. B. :** *In genere guardiamo ciò che siamo in termini di giudizio e di paragone, mentre dovremmo cambiare atteggiamento, guardando semplicemente e cercando di migliorarci.*

**R. R. :** Sì, nella pratica della meditazione osserviamo ciò che avviene in noi, quindi ciò che si è e a un certo livello osserviamo le nostre ombre, i nostri condizionamenti, gli attaccamenti e tutte le illusioni che ingarbugliano la nostra visione, impedendoci di vedere ciò che siamo nel profondo.

**C. B. :** *Dunque possiamo imparare ad accettare proprio ciò che siamo semplicemente grazie alla pratica. Forse possiamo sviluppare subito questo aspetto. Come giungere ad accettare grazie alla pratica ciò che si è, perché zazen ci rivela così profondamente ciò che siamo?*

**R. R. :** Perché praticando zazen si entra in contatto col fatto che quanto ci costituisce, il nostro corpo, le nostre sensazioni, le percezioni, i pensieri, la nostra coscienza, tutto ciò che chiamiamo aggregati, ciò che forma il nostro ego, la nostra individualità, è privo di sostanza. Il fatto che sia senza sostanza significa che esiste solo all'interno delle relazioni di interdipendenza con tutto l'universo e quindi ciò che siamo è unità con tutto l'universo, al di là dall'essere ricchi o poveri. Questo significa ad esempio che se si realizza questo stato di coscienza si può gioire completamente della felicità altrui e provare simpatia, gioia per tutto ciò che porta gioia agli altri, mentre invece la maggior parte delle persone attualmente si abbandonano all'invidia, che a sua volta genera l'odio, portando a chiedersi come sia possibile che quella persona abbia avuto quella fortuna, abbia ottenuto questo mentre noi non ne abbiamo il diritto, è inammissibile, è ingiusto. Da qui si può cominciare a odiare quella persona, l'invidia è un autentico veleno ed è il risultato dell'aver troppi desideri.

**C. B. :** *Grazie a questi due principi già si comprende che ciò permette di avere uno spirito più unificato, più pacificato e capiremo ancora meglio la prossima settimana grazie agli altri principi che ci illustrerà. Ora, come arrivare finalmente a realizzare forse il risveglio?*

**R. R. :** Ognuna di queste pratiche è realizzazione del risveglio, ogni volta che si abbandona un piccolo desiderio e che ci si risveglia alla vera natura della nostra esistenza è il risveglio, immediatamente.

**C. B. :** *Il terzo aspetto riguarda la vita solitaria lontano dalle agitazioni del mondo, forse si tratta di una raccomandazione.*

**R. R. :** Sì, questo aspetto ci riguarda tutti dal momento che per la maggior parte viviamo in città, in luoghi nei quali c'è molta agitazione, attività spesso stressanti ed è vero che in un ambiente simile non è facile trovare la serenità, la calma che ci consentono di vedere chiaro. Dogen

-----

raccomandava di ritirarsi nella solitudine, nella calma, lui stesso amava molto le montagne, dove aveva costruito il suo monastero. Questo non significa che preconizzasse un ritiro completo dal mondo, né del resto l'aveva fatto Buddha, poiché siamo all'interno del Buddhismo Mahâyâna, che preannuncia una pratica di compassione, di solidarietà con tutti gli esseri, che implica una certa qualità del contatto, non certo all'interno di un'attività che provochi turbamento e dispersione e che ancora una volta impedisca di volgere il proprio sguardo verso l'interno e di centrarsi, vedendo più chiaramente. Questa è la ragione per la quale, anche se non ci si ritira del tutto nella solitudine, è importante entrare in un dojo zen, sedersi di fronte al muro insieme agli altri e di fronte a se stessi, rendendosi conto che al fondo si è radicalmente soli. E anche se siamo molto intimi con qualcuno, in fondo non abbiamo la stessa storia, lo stesso karma, non percepiamo le cose allo stesso modo, possiamo cambiare ma in fondo siamo fondamentalmente soli e lo siamo perché in ultima analisi non possiamo possedere nulla né afferrare nulla ed è ciò che ci insegna la meditazione, insieme all'abbandono della presa, facendoci capire che non possiamo aggrapparci a nulla e che dunque la solitudine è una condizione di base. Se la rifiutiamo soffriremo enormemente, cercheremo di farci degli amici, ma lo faremo partendo dal presupposto di condividere un certo numero di illusioni in gruppi differenti. Se invece si accetta profondamente la propria solitudine e ci si risveglia all'autentica natura della nostra esistenza, possiamo incontrare gli altri e uscire dalla solitudine a partire da un'esperienza di condivisione di questa solitudine fondamentale con gli altri.

**C. B. :** *Significa entrare in solitudine o in ritiro in qualunque luogo ci si trova.*

**R. R. :** Credo sia importante essere capaci di fare avanti e indietro tra la capacità di essere in contatto con gli altri, di essere socievoli, essere capaci di ascolto e poi di non lasciarsi travolgere, sommergere potendo ritirarsi. Questa è la pratica di zazen, la pratica della meditazione, essere capaci di ritornare al proprio corpo, alla respirazione, di centrarsi nuovamente su di sé, in una solitudine relativa.

**C. B. :** *Con il quarto aspetto parliamo dello sforzo permanente, così come viene spesso tradotto. Dogen o il Maestro Deshimaru fanno spesso l'esempio della goccia d'acqua perché è il più calzante.*

**R. R. :** L'esempio della goccia d'acqua che cadendo regolarmente nello stesso punto buca la roccia più solida significa che lo sforzo costante, anche se non si tratta di uno sforzo immenso ma di uno sforzo fatto con regolarità così come una pratica di meditazione regolare e un costante rispetto dei precetti, in definitiva trasforma completamente la nostra vita in una vita risvegliata, a partire da una pratica regolare. Non bisogna credere che si tratti di uno sforzo che ci farà soffrire, al contrario, lo sforzo che facciamo per praticare è uno sforzo iniziale per entrare nella pratica, ma l'autentica pratica del Dharma del Buddha risiede proprio nel lasciarsi trasportare dalla dimensione del risveglio di questo Dharma e nel seguirla dopo in modo naturale, perché in fondo si tratta di essere autenticamente ciò che siamo e dall'istante in cui, grazie ad una pratica regolare, entriamo in contatto con questa dimensione di vita, ne siamo trasportati.

**C. B. :** *In ultima analisi è il senso della disciplina.*

**R. R. :** Sì, è una disciplina necessaria per abbandonare le nostre cattive abitudini, per liberarci

-----

da un certo numero di condizionamenti, dalla nostra pigrizia, dalla nostra negligenza, ecc. e a volte anche dalle nostre cattive abitudini di postura legate al corpo o alla respirazione, da certi modi di pensare, è uno sforzo di praticare veramente costante. Il Maestro Dogen diceva: “ Si tratta in fondo di fare lo sforzo costante di praticare il primo grande voto puro che è il voto di praticare il bene.” Praticare veramente il bene sembrerebbe semplice se tutti decidessero di fare solo questo nella vita, senza cercare molto lontano, solo praticare il bene. Praticare il bene non significa seguire un dogma che vi dice ciò che è bene, quanto piuttosto praticare il bene riflettendo sulle conseguenze delle azioni, delle parole, dei pensieri, facendo sì che queste azioni, parole e pensieri portino alla felicità, al benessere, alla liberazione di se stessi e degli altri in ugual misura.

**C. B. :** *All'inizio c'è evidentemente un'azione volontaria per generare questo tipo di sforzo e dopo avviene naturalmente.*

**R. R. :** Sì, poi di tanto in tanto occorre tornare allo sforzo volontario senza per questo credere che si tratti sempre di sforzo volontario, altrimenti si rimane nella tensione, nel dualismo. La pratica della Via del Buddha è una pratica di liberazione.

**C. B. :** *Forse il termine non è adatto, c'è forse la motivazione di partenza?*

**R. R. :** Il termine ideale è l'energia, l'energia costante applicata nella stessa direzione.

**C. B. :** *Passiamo poi al quinto aspetto che è la preservazione del pensiero giusto, è molto importante.*

**R. R. :** Sì, cioè non illudersi, questo aspetto è stato tradotto con due formule, sia pensiero giusto, sia non crearsi illusioni. Se osserviamo profondamente cosa dice il Maestro Dogen in questo paragrafo vediamo che si tratta di una pratica dell'attenzione giusta, di essere veramente attenti a ciò che è, così come è, ricordando inoltre che nell'attenzione è compresa la nozione di memoria, cioè essere attenti all'insegnamento del Dharma, ascoltarlo, lasciandosene penetrare senza dimenticarlo, ricordandoselo e praticandolo costantemente.

**C. B. :** *Sappiamo che quando si pratica è molto difficile non dimenticare l'insegnamento.*

**R. R. :** Spesso si dimentica quando non si è stati sufficientemente attenti. L'insegnamento del Dharma non comprende solamente i sutra o l'insegnamento del Maestro Dogen nello Shobogenzo, ma riguarda anche l'insegnamento della pratica della meditazione, ciò che realizziamo nella pratica di zazen.

**C. B. :** *Una meditazione che non sia erronea come forse talvolta accade.*

**R. R. :** Proprio così, una meditazione che liberi veramente, dunque una liberazione con uno spirito privo di avidità.

**C. B. :** *Il sesto aspetto riguarda la stabilità dello zen, che viene tradotto in questo modo oppure è tradotto con dimorare nella verità.*

-----

**R. R. :** In realtà è la pratica del samadhi, la condizione dello spirito nella quale l'agitazione mentale si è placata e si è giunti a ritrovare sia l'unità interiore che l'unità con l'oggetto della meditazione. Si dice che zazen sia una meditazione senza oggetto, ma esiste nondimeno un supporto di concentrazione, che può essere ad esempio il corpo o la respirazione. Diventare unità con il proprio corpo e con la propria respirazione conduce la mente ad essere profondamente unificata. A partire da quel momento la coscienza diviene liscia e calma come la superficie di un lago quando il vento ha smesso di soffiare e in questa condizione della mente calma e stabile la verità si riflette naturalmente, è l'immagine del samadhi. Da un lato diventiamo più trasparenti verso di noi cioè alla nostra realtà interiore e soprattutto più capaci di vedere le cose così come sono, perché non siamo più turbati dalle emozioni, dai pensieri, dall'agitazione del mentale.

**C. B. :** *Il termine esatto per definire questo principio è zenjo.*

**R. R. :** Sì, zenjo è il samadhi dello zen.

**C. B. :** *E jo indica la stabilità, l'immobilità che permette di non disperdersi, cosa molto importante ai giorni nostri in cui questa tendenza è molto diffusa.*

**R. R. :** E questo implica l'essere estremamente attenti a tutto ciò che facciamo, al nostro corpo, alla nostra respirazione, ai nostri gesti senza perdere il filo, rimanendo completamente attenti.

**C. B. :** Buddha dice: "Se controllate la vostra mente potrete comprendere l'ordine cosmico e l'interdipendenza." Si capisce quanto sia essenziale. E veniamo al settimo aspetto, la saggezza prodotta da zazen, o pratica della saggezza suprema.

**R. R. :** Direi che la saggezza significa imparare a conoscere se stessi vivendo in armonia con il Dharma e Dharma significa la realtà, la realtà di se stessi, e se stessi non è limitato a sé, se stessi è la propria esistenza in relazione con tutti gli esseri, con l'universo e dunque è il non sé, è l'impermanenza, l'interdipendenza. Sono questi differenti aspetti della realtà con la quale entriamo in contatto nella meditazione che diventano saggezza quando ne siamo veramente penetrati, se viviamo in armonia con questo, se non tradiamo questa intuizione, questo risveglio con il nostro comportamento o coi nostri atteggiamenti.

**C. B. :** *Credo si tratti di una saggezza che unisce sia l'intelligenza dell'intelletto che quella del corpo, i due aspetti sono associati.*

**R. R. :** Sì, è l'essere nella sua totalità, in armonia con la Via, altrimenti si tratterebbe di un sapere e non di una saggezza.

**C. B. :** *L'ultimo aspetto riguarda l'astenersi dal parlare a sproposito, è la non discussione in effetti.*

**R. R. :** E' evitare di discutere troppo. A volte, se ci si confronta con qualcuno su un argomento di meditazione, di discussione, se si discute scambiando i nostri punti di vista la discussione può far emergere la verità perché attraverso l'ascolto del punto di vista dell'altro gli si può fornire una diversa lettura. Il punto non è evitare di discutere ma evitare l'eccesso di discussioni, la

-----

discussione continua che turba lo spirito, lo complica senza portare chiarimenti, la discussione che ci stanca e ci esaurisce, rendendo complicato il nostro spirito. Spesso in una discussione non si cerca tanto di far emergere la verità quanto di avere ragione ed è tempo perduto. Quando ci si accorge che intorno a un tavolo di discussione tutti si comportano così conviene smettere perché non serve a nulla.

**C. B. :** *Per questo il silenzio è molto importante nelle pratiche dello zen, compreso ad esempio quando si mangia.*

**R. R. :** Sì, ritornare al silenzio. Il silenzio non significa solo chiudere la bocca, è il silenzio interiore, significa bloccare l'agitazione mentale e quindi sviluppare una ricettività al Dharma, alla realtà così com'è e agli altri che sono intorno a noi, facendo spazio nel proprio cuore, nella propria mente per accogliere l'altro, gli altri, la natura, l'insegnamento, questo è il vero silenzio che non significa solo chiudere la bocca anche se spesso chiudere la propria bocca aiuta a entrare in contatto con coloro che reclamano il silenzio.

**C. B. :** *Tutti questi aspetti sono interdipendenti, è importante dal momento che si può lavorare su un aspetto che si collega a un altro.*

**R. R. :** Ognuno di questi aspetti implica e contiene gli altri. Potremmo parlarne ma sarebbe un po' lungo. In effetti essi sono tutti collegati, ad esempio avere pochi desideri implica la saggezza e questa implica anche la pratica costante, quindi lo sforzo, ecc., questo implica la meditazione giusta.

**C. B. :** *Per concludere vediamo fino a che punto questo insegnamento impartito nel XIII secolo è enormemente attuale per la nostra epoca e fino a che punto ne abbiamo bisogno.*

**R. R. :** E' al tempo stesso moderno e universale. Ritengo che tutti gli esseri umani abbiano bisogno di un insegnamento simile ed è il motivo per il quale desideravo parlarne. Ecco, ora si tratta di metterlo in pratica.

**C. B. :** *Molte grazie Roland.*