

SESSHIN di GHIGO di PRALI
13-15 maggio 2011

ZAZEN 13/05/2011 ore 07,00

All'inizio di Zazen concentratevi bene sui punti importanti della pratica. In particolare per la postura, basculate bene il bacino in avanti. Prendete fermamente appoggio con le ginocchia sul suolo.

Si è seduti sullo zafu come se si volesse che l'ano non tocchi lo zafu, per questo bisogna sempre mantenere un buon basculamento del bacino verso l'avanti. Questo si realizza grazie allo zafu, ad una buona altezza dello zafu: non grazie alla forza muscolare. Non contraete la zona delle reni, Al contrario a partire da questa zona della vita, si tira bene la colonna vertebrale e la nuca rilasciando tutte le tensioni delle spalle e della schiena, si spinge il cielo con la sommità del capo e la terra con le ginocchia.

Le spalle sono ben abbassate, il ventre è disteso, la mano sinistra nella mano destra, i pollici sono orizzontali, il taglio delle mani è a contatto con il basso ventre.

In questa postura si inspira e si espira con calma attraverso il naso e si lasciano passare tutti pensieri. Pensieri, vuol dire ugualmente: sensazioni, emozioni, desideri, ricordi, tutti i fenomeni mentali; se ne prende coscienza nell'istante in cui appaiono e si ritorna alla postura e alla respirazione e li si lascia passare.

Se la pratica è giusta, la pratica stessa, qui e ora, è una pratica di risveglio. Non è un esercizio spirituale per raggiungere il risveglio più tardi: il risveglio avviene nell'istante presente, quando si funziona corpo e spirito in accordo con il Dharma, l'ordine cosmico.

Spingendo il cielo con la sommità del capo e la terra con le ginocchia si diventa istantaneamente un'unione tra il cielo e la terra. Il cielo come vacuità, che include tutte le cose e la terra come fenomeni, forme, che sostiene la vita.

Nella postura c'è un equilibrio fra tensione e distensione: le reni, la colonna vertebrale e la nuca sono tirati. In un certo modo si può dire che sono tesi come la corda di un arco, ma non troppo.

Il viso è disteso, specialmente le mascelle e la fronte, e la lingua è contro il palato.

Come ricordo spesso, se avete la tendenza a pensare troppo, concentratevi sulla punta della lingua contro il palato: questo arresta immediatamente il vostro dialogo interiore. Quando la lingua è immobile ha influenza sul cervello sinistro, il cervello del linguaggio, che è allo stesso tempo il cervello della discriminazione. Il funzionamento del cervello sinistro ha tendenza a invadere tutto il funzionamento dello spirito. Quando ci si concentra sul corpo, sulla postura, sulle respirazione il cervello sinistro è messo a riposo e il cervello destro è stimolato. Il cervello destro è quello che permette di percepire istintivamente la nostra unità con tutti gli essere. Non si discrimina, non si separa: si percepisce immediatamente e globalmente tutte le cose.

Così Zazen riequilibra il funzionamento dello spirito, libera lo spirito dalla presa del mentale dualista grazie al ritorno costante al corpo e alla respirazione.

Se si prende questa abitudine, se diventa un'abitudine, si può continuare anche nella vita quotidiana. Al posto di "*prendersi la testa*" come si dice in francese, cioè di vivere solo nella testa e nei propri pensieri, si inizia a vivere con il corpo tutto intero, nel proprio corpo.

Il corpo è sempre perfettamente qui e ora.

Così durante la Sesshin concentratevi il più possibile sul vostro corpo, non soltanto nella postura di Zazen, anche in *kin hin*, nelle prosternazioni, *sanpai*, *gassho*, nel canto, nella camminata quando si cammina, nell'azione di mangiare quando si mangia, nel tagliare le verdure quando si fa il *samu* della cucina, quando ci si lava, quando si fa *toilette*.

Tutte le azioni quotidiane sono occasioni per praticare la Via. La Via di ritorno all'Unità, interiormente e con gli altri, con l'ambiente.

Concentrarsi sul proprio corpo e sulla propria respirazione rende lo spirito disponibile, aperto per accogliere gli altri, per armonizzarsi con gli altri.

Il *Sangha* è il luogo dove questo si produce. Per questo è prezioso, un tesoro. Durante la *Sesshin* questa dimensione di cooperazione nel *Sangha* e con il *Sangha* è molto importante: è l'espressione dello spirito di Zazen nella vita quotidiana: è vivere in armonia con l'ordine cosmico con la realtà della nostra non-separazione con tutti gli esseri.

ZAZEN 13/05/2011 ore 11,00

Durante Zazen concentratevi bene sulla posizione delle mani: la mano sinistra è nella mano destra, i pollici sono orizzontali, il taglio delle mani è in contatto con il basso ventre.

In questa posizione le mani non afferrano niente e neanche fabbricano qualcosa.

Quando ci si concentra completamente sulla postura del corpo e specialmente sulle mani in Zazen, lo spirito diventa come il mudra di *hokkai jo in*, il mudra che rappresenta la posizione delle mani.

Le mani formano un largo ovale, non afferrano niente, ma inglobano tutto: il Maestro Deshimaru diceva spesso "Un pugno chiuso non può ricevere niente, ma una mano aperta può ricevere tutto".

In Zazen la mano dello spirito si apre, perché lo spirito in Zazen, anch'esso, non afferra niente.

Si realizza che non c'è bisogno di afferrare alcunché.

In Zazen si possono abbandonare tutte le avidità, perché non manca niente alla pratica di qui e ora.

Quando, pienamente seduti, si abbandona il mentale che crea delle separazioni, la nostra unità naturale con tutto l'universo si esprime naturalmente e la si può sentire intimamente.

In quel momento non c'è niente di troppo e niente che manca. Tutto manifesta la natura di Buddha cioè non solo la natura di Buddha Shakyamuni, ma ciò a cui egli si è risvegliato, ciò che esiste in tutti gli esseri. Non soltanto ciò che esiste in noi, ma qualcosa che è al fondo di noi. E' ciò che noi siamo totalmente, completamente in realtà e che si manifesta in tutte le cose. Spesso lo si cerca fuori, come se ci fosse qualcosa di misteriosamente nascosto che si dovrebbe ricercare e trovare mentre in realtà è costantemente manifestato dappertutto, ma noi non lo vediamo, non lo sentiamo perché il nostro spirito è disturbato da ogni sorta di illusioni, da ogni sorta di attaccamento che oscurano la luce che è dappertutto, la luce della vacuità, la luce della vera natura di Buddha.

La nostra totale esistenza è in interdipendenza con tutti gli esseri.

Nel Sandokai che abbiamo cantato questa mattina, il Maestro Sekito dice "la fonte spirituale brilla chiaramente nella luce, gli affluenti scorrono nell'oscurità".

Praticare Zazen è ritornare istantaneamente a questa fonte spirituale che brilla chiaramente nella luce: la luce di tutti i fenomeni che esprimono tutti, a loro modo, la natura di Buddha e li fa esistere in totale solidarietà gli uni con gli altri.

E' la vita senza separazione, al di là del troppo o della mancanza.

Quando si è giustamente concentrati sulla postura seduta, si può sentire questo. Questo essere seduti è sufficiente, è completo. Non è un esercizio. E' piuttosto la celebrazione della vera natura di Buddha di ciascuno.

Se si perde il contatto con questa fonte spirituale, allora ci si perde nell'oscurità: ci si mette alla ricerca di qualche cosa di soddisfacente perché si sente una mancanza, un malessere, qualcosa che non va e ci si mette ad inseguire ogni sorta di oggetto, di passione, di *bonno* da cui ci si aspetta l'ultima soddisfazione. Ma anche se si ottiene l'oggetto si è sempre più o meno delusi e rimaniamo nell'oscurità. Eppure la fonte spirituale è così vicina, come la luce nell'oscurità, molto vicina, soltanto una questione di cambiare lo sguardo: guardare con l'occhio di Buddha che vede la vera natura di tutte le cose. Allora tutte le cose diventano luminose, anche l'oscurità.

E' il grande merito della pratica di Zazen.

Da soli, con il proprio ego, con il proprio mentale ordinario, non possiamo realizzare questo e neanche con la riflessione intellettuale. Con la riflessione si può cercare di spiegarlo a posteriori,

ma per realizzarlo a nulla vale se non la pratica di Zazen che ci riporta costantemente alla fonte, espirazione dopo espirazione, d'istante in istante, eternamente .

ZAZEN 13 /05/2011 ore 16.30

Questa mattina il cielo era molto chiaro e la montagna completamente silenziosa. Questo pomeriggio il cielo si è oscurato: ogni sorta di rumore si manifesta.

Il tuono rimbomba, la pioggia cade rumorosamente. I fenomeni della nostra vita sono così, a volte tutto è chiaro e silenzioso, a volte tutto diventa oscuro e rumoroso.

In generale ci piace tutto ciò che è chiaro e silenzioso.

Questa mattina parlavo della fonte pura. La si associa, di solito, alla natura di Buddha e gli affluenti che scorrono nell'oscurità li si paragona alle nostre illusioni. Noi opponiamo i due l'uno all'altro, ma non solo questo, non smettiamo di creare opposizioni nella nostra vita tra ciò che amiamo e ciò che non amiamo, tra ciò che giudichiamo vero o falso, tra ciò che è bene e ciò che è male.

Il nostro ego giudica senza sosta e, a causa di ciò, lo spirito non è mai in pace.

Quando pratichiamo la Via, scopriamo che, alla fine, tutte queste opposizioni, tutte queste dualità, sono senza sostanza, scopriamo l'identità fondamentale di tutti i fenomeni.

Evidentemente questo porta un grande conforto e minor attaccamento. Che ci sia il sole o che piova, ciò non influisce più sul nostro umore. Ma questa equanimità non è ancora l'autentico risveglio perché, a questo punto, rischiamo di essere attaccati a un principio, al principio della non-dualità, al principio della vacuità di tutti i contrari, di tutti gli opposti.

Questa comprensione diventa un nuovo oggetto di attaccamento per il mentale, per l'intelletto, non fa che rinforzare l'ego a un altro livello.

Si pensa di avere capito meglio degli altri, ci si attacca a una certa idea della saggezza.

E' per questo che il Maestro Sekito diceva che l'attaccamento ai fenomeni è sempre stato la confusione, ma attaccarsi al principio, per esempio al principio della vacuità, non è il risveglio. Appena ci si attacca a un principio, si diventa dogmatici. Abbiamo semplicemente sostituito un attaccamento con un altro. Abbiamo adottato un nuovo punto di vista.

L'autentico risveglio non è un nuovo punto di vista. E' molto meglio lasciar cadere tutti i punti di vista e incontrare così la realtà *così com'è*, la vita di ogni istante *così come è*, senza cercare di fissarla e farla rientrare in un principio, o di farne qualcosa di stabile, al quale ci si possa attaccare. Lo spirito in Zazen non crea alcun principio, è totalmente inafferrabile, non afferra nulla, non dimora su nulla, nemmeno sulla verità. Così non crea alcuna opposizione.

E' il senso del Sandokai, il *kai* del Sandokai, al di là dell'attaccamento alle differenze o dell'attaccamento all'identità, al di là di tutte le nozioni. Solamente essere in contatto con la vita *così com'è*, in totale apertura di spirito e di cuore.

MONDO Venerdì 13 maggio ore 16,30

D1: C'è una domanda che è stata sollevata questo pomeriggio e che ha gettato un po' di turbamento nei nostri cuori e nei nostri spiriti. E' la domanda sull'ordinazione di bodhisattva, sulla differenza tra l'ordinazione di bodhisattva e quella di monaco. La domanda concreta è se questo

impegno implica realmente l'abbandonare la propria famiglia, i propri familiari. C'è una differenza tra questi due impegni?

RYZ: Certo che c'è differenza, se no non ci sarebbero due ordinazioni.

D: *Qual è la differenza?*

RYZ: La persona che desidera diventare monaca o monaco è veramente un *bodhisattva*, da questo punto di vista non c'è differenza. Ma la differenza è che quando si vuole diventare monaco o monaca, il modo di aiutare gli altri, al quale si vuole consacrare tutta la propria energia è veramente la pratica dello zen con il *Sangha* e per gli altri.

Quindi la differenza tra le due ordinazioni è una differenza d'intensità dell'impegno.

E' vero che tradizionalmente i monaci e le monache lasciano la loro famiglia, in tutte le religioni.

E' un punto essenziale questo: entrare in un monastero, diventare monaco o monaca, è lasciare la famiglia. Anche nel buddhismo è così, per compassione verso tutti gli esseri, per poter essere più disponibili, per dedicare tutta la propria energia alla pratica della Via.

Ora, da un secolo e mezzo, nello Zen, i monaci e le monache non sono più obbligati a rinunciare, a lasciare la propria famiglia. Ma tuttavia, bisogna mantenere lo spirito di questa priorità assoluta data alla pratica della Via, con e per gli altri.

Quindi non vuol più dire lasciare la propria famiglia, ma lasciare l'attaccamento egoista alla propria famiglia.

E' assolutamente possibile restare in famiglia e darsi comunque la priorità di aiutare il *Sangha*, di aiutare la pratica degli altri e anche di aiutare la famiglia attraverso la pratica dello Zen. Abbandonare l'attaccamento alla famiglia vuol dire non essere più in una relazione in cui crediamo che amare sia solamente soddisfare i desideri egoistici di ognuno; spesso si confonde questo. Se per esempio, in una famiglia, in una coppia, uno dei due partner chiede all'altro di passare un mese di vacanza con lui o con lei, in famiglia, e l'altro rifiuta dicendo di no perché deve partecipare al campo estivo: due settimane di campo estivo, due settimane per lo Zen lasciando due settimane per la famiglia, allora quello che non pratica ha l'impressione che l'altro sia egoista, che non lo ami più e questo nelle coppie, nelle famiglie crea dubbi e conflitti.

Invece, ciò che praticate in sesshin o al campo d'estate, in effetti, aiuta tutti gli esseri, ma a condizione che quando rientrate tra i vostri famigliari voi testimoniate loro una grande compassione. Allora essi sentono che lo Zen non è contro la loro relazione d'amore. Ma è un lavoro difficile perché le persone che non praticano fanno fatica a capire la vera dimensione dell'amore. Per la maggior parte delle persone l'amore è solo due egoismi che si incontrano, si crede di amare qualcuno perché si è soddisfatti di quello che la persona ci dà, e se quella persona non ci dà più soddisfazione, non la si ama più. Chiamiamo questo amore, ma è stupido, è assurdo! Questo non ha niente a che fare con l'amore.

E' così perché ci sono due dimensioni dell'amore: c'è quello che i greci chiamano l'*eros* e *agape*. E' chiaro che la dimensione dello Zen è la dimensione dell'*agape*. - E, tra l'altro, il posto in cui ci troviamo si chiama *Agape*. - Quindi i monaci e le monache che praticano lo Zen devono sviluppare questo amore compassionevole per tutti gli esseri, compresa la loro famiglia, senza abbandonare la famiglia, ma anzi, aiutandola profondamente. L'aiuto spirituale è molto più importante, soprattutto nel momento attuale, più che soddisfare solo i desideri egoistici o le richieste della famiglia. Ma bisogna che la famiglia possa comprendere tutto ciò e accettarlo ma questo non è sempre facile da realizzare. E a mio avviso, non è solo con parole o spiegazioni che possiamo riuscirci, ma attraverso il nostro modo di essere, di agire nella famiglia, con la famiglia.

Di solito, quando praticate una sesshin, quello che comprendete in sesshin deve irradiarsi intorno a voi. In ogni caso la famiglia deve poterlo sentire, sentirsi meglio amata e più profondamente.

A questo punto avviene il contrario, è la famiglia che vi dirà: "Quand'è la prossima sesshin? Quando c'è un campo?"!

Io penso che non ci siano dei veri conflitti tra la famiglia e la via spirituale, ma è comunque difficile e complicato.

Del resto è quello che hanno sempre detto grandi maestri come Nagarjuna o Dogen – alla fine della sua vita Dogen era piuttosto dell'opinione di lasciare la famiglia, ma all'inizio del suo insegnamento non faceva alcuna differenza, tutti gli esseri possono realizzare il risveglio, in famiglia, nel lavoro, nel monastero, tutti, ma a condizione di praticare l'autentico Zazen.

Anche Nagarjuna diceva che si può realizzare il risveglio anche nella vita di famiglia, ma è molto più complicato, più difficile. Allora, se si ama la semplicità, si parte da soli.

D2: Mi riferisco all'ultimo kusen, non mi è chiaro o forse non ho capito bene cos'hai detto a riguardo dell'attaccamento ai concetti. Giustamente pensare di essere arrivati a un qualcosa non fa altro che far accrescere il nostro ego e non si arriva mai da nessuna parte. Però attraverso la pratica, alla fine, ci si appropria naturalmente di un qualcosa che non so se si può chiamare concetto o meno.

RJR: Se credi di aver raggiunto qualcosa, non hai capito!

D: Capisco quello che vuoi dire, però se il livello di attenzione viene alzato, è chiaro che io osservo che la mattina c'è il sole e il pomeriggio c'è il temporale, quindi posso ricondurmi ad un concetto di impermanenza, è così dentro di noi con gli stati d'animo che cambiano in continuazione. Un altro esempio è che posso intuire l'interdipendenza perché se non curo il servizio un pranzo invece di durare mezz'ora dura un'ora e mezza, i gesti influenzano...

RJR: Dove vuoi arrivare? La tua domanda!

D: Ho capito che non bisogna attaccarsi ai concetti, giustamente, però intuire qualcosa sì.

RJR: Certo, possiamo avere senz'altro l'intuizione dell'impermanenza, della vacuità, ma non dobbiamo attaccarci a questa intuizione. Semplicemente non attaccarsi a un nuovo concetto, a una nuova nozione, nemmeno alla vacuità.

E' un punto essenziale. Nagarjuna diceva: *"I Buddha hanno insegnato la vacuità per aiutare gli esseri a liberarsi dalle loro illusioni, dai loro attaccamenti, ma se voi vi attaccate alla vacuità, siete persi"*.

In altre parole, non dobbiamo fare, dell'intuizione, un oggetto di pensiero, ma è semplicemente un'esperienza viva con la quale ci armonizziamo. Per esempio in Zazen possiamo avere l'intuizione che lo spirito è impermanente, lo vediamo, ma se ci accontentiamo di vedere che lo spirito è impermanente, è inafferrabile e ci attacchiamo a questa verità credendo di esserci risvegliati perché abbiamo compreso questa verità, ci sbagliamo completamente perché abbiamo fatto di questo spirito inafferrabile, di questa impermanenza, di questa vacuità un nuovo oggetto di attaccamento per l'ego, qualcosa da afferrare. Allora in Zazen e nella vita in generale, la cosa migliore da fare è semplicemente realizzare concretamente, armonizzarsi completamente e divenire realmente questo spirito inafferrabile, avere cioè uno spirito, un funzionamento dello spirito, che non ristagna su niente, che non dimora su niente. Divenire completamente questo spirito inafferrabile, non solo pensarlo; integrare veramente l'impermanenza, ritrovando una totale fluidità del corpo e dello spirito, che non si blocca, che non si attacca. Allora, in quel momento, l'intuizione che si è avuta può avere un reale potere di trasformazione. Ma se ciò di cui abbiamo avuto l'intuizione diventa un oggetto di conoscenza, un concetto, è finita, si ricade nella dualità, nell'attaccamento e si rinforza l'ego che crede di aver capito qualcosa e ne è contento, soddisfacendosi da solo, autosoddisfacendosi.

ZAZEN 14/05/2011 ore 07.00

Durante Zazen lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo, non si chiudono gli occhi; non è necessario fare ciò per concentrarsi. Ci si accontenta semplicemente di vedere ciò che è attorno a sé, senza attaccarvisi.

Se non ci si attacca agli oggetti della percezione, niente viene a disturbare la concentrazione di Zazen ed è lo stesso per gli oggetti mentali, i pensieri, le sensazioni e le emozioni che sorgono in Zazen.

Se si resta concentrati sulla posizione del corpo e sulla respirazione, la coscienza funziona come uno specchio: riflette tutto ciò che appare, gli oggetti mentali, senza attaccarvisi, senza scegliere: “*Amo questo pensiero che mi ricorda...*” “*Non amo questa sensazione, bisogna che la elimini...*” In Zazen non si pensa in questo modo ma si accolgono tutte le cose così come si presentano, senza giudizio, senza preferenza né rigetto.

Siamo completamente in interazione con l’ambiente ma allo stesso tempo non si interagisce veramente. L’interazione si produce inconsciamente, naturalmente e l’ego non interviene. Ciò fa in modo che si resti completamente liberi e disponibili anche in mezzo a tutti i fenomeni, senza aver bisogno di isolarsi, senza tagliare il contatto.

Alcuni provano il bisogno di meditare in solitudine, di isolarsi, ma anche nella profondità di una foresta in montagna, pur essendo apparentemente e completamente soli, siamo sempre in totale interdipendenza con tutti i fenomeni. Se ci si vuole isolare ci si mette in opposizione con l’ordine cosmico e allora tutto ci disturba: un insetto, una mosca che si posa sulla nostra testa.

Un animale che passa, che fa rumore ci sorprende e ci fa paura, disturba la concentrazione di colui che è attaccato alla vacuità, all’assenza di fenomeni.

In realtà noi pratichiamo in totale unità con tutti i fenomeni. Il Maestro Sekito diceva: “*Tutti gli oggetti dei sensi sono in interazione, eppure non lo sono.*” Tutto ciò che esiste non esiste che nella relazione di interdipendenza, noi stessi vi siamo compresi.

La nostra vita non è fatta che di interazioni. Se si comprende questo intimamente, non ci si può attaccare ad un ego separato. L’idea di un ego separato ci sembra vuota, non ha più senso, non ha più realtà. Allora si può completamente lasciare la presa da tutto il nostro egocentrismo.

Tutto non è che interazione e non c’è più un ego che interagisce ma soltanto l’interazione.

Questa interazione aumenta la solidarietà ci dice il Maestro Sekito, e questo diventa il senso stesso della nostra vita: funzionare in totale solidarietà con tutti gli esseri.

E’ il senso della vita di un *Bodhisattva*, i voti che cantiamo dopo ogni *Hannya Shingyo*.

Con l’*Hannya Shingyo* noi celebriamo la vacuità di tutti i fenomeni che ci costituiscono.

Questo ci rende totalmente disponibili per la solidarietà con tutti gli esseri che si esprime nei quattro voti che sono ad un tempo la fonte del risveglio e la sua espressione, la sua manifestazione nei fenomeni.

Per questo motivo la meditazione di Zazen e la vita quotidiana non possono essere separati.

ZAZEN 14/05/2011 ore 11,00

Quando si è vagato su molti cammini illusori, arriva il momento di cercare la Via, la Vera Via, la Via della liberazione. Allora ci si chiede per quale porta entrarvi, come penetrarvi.

Un giorno che un discepolo aveva posto questa domanda al suo Maestro, il Maestro aveva risposto: “*Senti il rumore del torrente nella valle?*” - “*Si*” - “*Allora entra attraverso quella porta*”.

Tutti i fenomeni sono una buona porta di entrata nella Via: la forma delle montagne, il suono del torrente, il canto degli uccelli. Tutti questi fenomeni manifestano il *Dharma*. Si producono

nell'istante, proprio qui e ora. Ciascuno è differente, ma ciascuno risulta dalla totale interdipendenza con tutti gli altri fenomeni. Se si diventa intimi con uno solo di questi fenomeni, per esempio con il nostro corpo nella postura di Zazen, si diviene allo stesso tempo intimi con tutti gli altri fenomeni dell'universo.

Ogni fenomeno contiene tutti gli altri: si può costruire un dojo su un filo d'erba; un solo grano di riso contiene tutto l'universo.

Nel microcosmo, il più piccolo fenomeno è identico a tutto l'universo; risponde alla stessa legge e non esiste che attraverso questa relazione con gli altri.

La porta principale per penetrare il *Dharma* è la seduta giusta in Zazen, perché, in quel momento, si può sentire intimamente, al di là di tutti i pensieri, la nostra totale solidarietà con tutti gli esseri.

Si è al tempo stesso ognuno completamente diverso - perché le circostanze della nostra vita sono diverse, perché il nostro cammino è stato diverso, la nostra posizione nel tempo e nello spazio è differente - ma siamo tutti il frutto dell'ordine cosmico.

I credenti direbbero che siamo tutti creature dello stesso Dio, tutti creati a Sua immagine; quale che sia la nostra posizione, facciamo tutti parte della stessa totalità.

Se si penetra il *Dharma* attraverso la porta di Zazen, tutte le altre pratiche sono contenute in questo Zazen.

Per praticare Zazen concentriamo tutta la nostra energia nella pratica di ogni istante. Diamo la nostra energia a Zazen e riceviamo l'energia cosmica fondamentale. Zazen è un grande scambio di energia.

Praticiamo il dono, il *fuse*: diamo tutto il nostro tempo, tutta la nostra attenzione, tutta la nostra energia a Zazen. Doniamo noi stessi completamente alla pratica della Via e la Via ci accoglie.

Buddha ci prende per mano quando si entra in casa sua. Non dobbiamo fare altro che seguirlo.

Tutti gli sforzi diventano inutili, non c'è più bisogno della nostra coscienza personale, non sono più io che faccio Zazen, ma è Zazen che fa Zazen.

Questo Zazen è Buddha, risveglio, armonia con il *Dharma*.

Per questo, nonostante le difficoltà incontrate, la pazienza ci viene naturalmente. La vera pazienza esiste nel lasciare la presa, lasciare la presa dal nostro ego che vuole muoversi, andarsene: noi restiamo sul posto e non ci muoviamo. Lasciamo passare tutti i fenomeni: è la Grande Pazienza. Invece di essere intrattenuti dal flusso delle illusioni, restiamo seduti sulla riva.

Quando non siamo più trattenuti dal flusso dei fenomeni, lo spirito si chiarifica: si vedono i fenomeni nella loro vera natura, cioè la loro assenza di natura fissa, la loro vacuità.

Questo diventa la fonte delle Grande Saggezza che è la madre di tutti i Buddha: Prajña Paramita

Così si penetra una porta, la porta del *Dharma*.

La porta di Zazen, della meditazione, apre tutte le altre porte, perché una sola pratica, praticata a fondo, contiene tutte le pratiche, perché tutto è collegato.

E' per questo che un solo chicco di riso contiene tutto l'universo: si può costruire un dojo su un filo d'erba.

MONDO 14/05/2011 ore 16,30

P1. Un caro amico (Oscar) mi ha telefonato mercoledì sera e mi ha chiesto di porre una domanda. Secondo lei come si fa a vivere una vita in pace almeno con se stessi se la vita...anzi no... se la méta non esiste secondo il buddismo?

Mentre la meta è la strada che è dentro ciascuno di noi.

RYR._ Sei tu che lo dici o lui?

P1._Io, ho aggiunto l'ultima frase.

RYR._ Allora hai già dato la risposta.

P1._ Si, ho aggiunto questa cosa.

RYR._ Non è assolutamente vero che non si debba avere uno scopo nella vita, al contrario quando si pratica la via dello Zen si ha uno scopo molto elevato. Il voto del *Bodhisattva* è di aiutare tutti gli esseri a risvegliarsi insieme a noi. Questa è la pratica dei discepoli dello Zen e del buddismo in generale. Quando si dice che non bisogna avere uno scopo, questo vuol dire due cose. Uno che non si deve avere uno scopo egoista, per un profitto personale. E la seconda cosa, molto importante: quando si fa Zazen bisogna dimenticare qualunque scopo, compresi i voti del Bodhisattva. È la condizione necessaria perché lo Zazen sia lui stesso una pratica di liberazione e di risveglio. E anche se lo scopo è di aiutare tutti gli esseri a risvegliarsi, anche se questo è il nostro voto cosciente, lo si realizza inconsciamente semplicemente concentrandosi sulla pratica.

Se lo si vuole realizzare con il proprio ego, con la propria coscienza personale, questo ego diventa un ostacolo alla realizzazione dello scopo. Perché non sono io, non sei tu, non sono gli individui che noi siamo che possono salvare tutti gli esseri. Gli esseri possono essere salvati solo tramite la realizzazione della propria natura di Buddha.

Lo scopo della pratica, della Via è realizzato dalla pratica stessa; non da me e da te.

Evidentemente siamo noi stessi che pratichiamo e, quando uno pratica, come ho detto questa mattina, ci si dona completamente alla pratica, è la pratica stessa che realizza il risveglio e quindi fa realizzare lo scopo. Quindi è molto importante dimenticare lo scopo, non diventarne ossessionati altrimenti diventa un attaccamento che diventa un ostacolo alla realizzazione.

Il modo di realizzare lo scopo è dare la massima fiducia alla pratica sapendo che la pratica realizzerà lo scopo, non io stesso, ma la pratica che mi porta al di là di me stesso. È come entrare nella casa di Buddha e il Buddha ci prende per mano e ci porta al di là. Se te ne ricordi puoi dire questo al tuo amico...

P1._ La sintesi in pratica è “conoscere noi stessi”

RYR._ Si ma non soltanto, è anche dimenticarsi. Conoscere se stessi vuol dire, alla fine, dimenticare se stessi. Perché conoscere se stessi significa realizzare, alla fine, che “se stessi” è inafferrabile. Non c'è sostanza dell'ego che si possa afferrare o conoscere.

Pratica Zazen il tuo amico? Non si può capire questa risposta se non si pratica Zazen.

Altre domande?

P2._ Nel buddismo Mahayana c'è la figura del Bodhisattva che si chiama Manjusri, quello con la spada che, a quanto ho capito, recide le illusioni...

RYR._ La radice (delle illusioni)...

P2._ Questa immagine mi disturba, mi sembra un po' eccessiva, radicale, un pò violenta. Quello che volevo chiedere è: che rapporto ha con il modo che lo Zen propone di questa risoluzione radicale delle illusioni? Perché mi sembra che nello Zen sia più questione dell'occhio o della visione...

RYR._ La spada di Manjusri è la visione giusta . Ci sono più immagini per indicare la saggezza che taglia le illusioni, in questo caso è la spada. Si chiama la spada della saggezza. A volte si usa l'immagine del diamante che taglia. Il diamante è un materiale più duro del vetro che può tagliare tutto. Questa immagine di qualcosa che taglia evoca la potenza della saggezza. La forza di questa saggezza è tagliare la radice delle illusioni, anche delle più forti.

P2._ A me la spada che taglia da più l'idea della separazione.

RYR._ Può darti l'impressione di un'attitudine di respingere le illusioni con violenza, quindi di combattimento, qualcosa che è anche volontarista, mentre la spada della saggezza di Manjusri non agisce con violenza ma è veramente la visione giusta. Ad esempio, la visione giusta descritta anche nell'Hannyashingyo è proprio questa, la spada della saggezza di Manjusri. E' anche l'insegnamento del sutra del diamante: è veramente un fatto di visione giusta. Anche io non amo le metafore violente. Perché questo orienta alla visione dello Zen un po' marziale, lo Zen dei Samurai che fa molto appello alla volontà e alla concentrazione e questo è dualista. Alla fine ciò che taglia le illusioni è realizzare che le illusioni sono vacuità. Non c'è bisogno di tranciarle. Se si guarda profondamente non c'è sostanza, né nell'ego, né negli oggetti di desiderio dell'ego. La vera spada è che nella vacuità non c'è niente da tagliare.

La saggezza non è violenta, ma le illusioni possono portare a molta violenza.

Tutte le violenze a cui assistiamo a livello sociale nel momento attuale è del tutto legata ad ogni sorta di attaccamento che provoca la violenza.

RYR _ Altre domande?

P3._ Più che una domanda è un consiglio, un'indicazione.

RYR._ Se vuoi chiedere un consiglio allora è una domanda!

P3._ Per esempio quando si fa Zazen e ci si concentra, certe volte è più facile concentrarsi perché si è meno ricettivi, ci si sente più sicuri di sé, e si ha meno paura o disagio di sentire quello che c'è intorno.

RYR._ Non capisco la relazione fra questo e la concentrazione.

P3._ Ecco, anche io non lo capisco. È per questo che faccio questa domanda. Come possiamo concentrarci restando tranquilli nella calma e nella pace anche se intorno a noi sentiamo delle cose. A volte piacevoli, a volte spiacevoli.

RYR._ Questo problema è il senso stesso di Zazen, questo lo ripeto tutti i giorni. Sei troppo concentrata e non ascolti quello che dico? Il senso di Zazen non è il fatto di tagliare il contatto con tutti i fenomeni - l'ho detto più volte in questa *sesshin* - sia i fenomeni esteriori che quelli mentali; ciò che si deve abbandonare è la nostra attitudine di reazione in rapporto a questi fenomeni.

P3._ Allora è un miracolo?!

RYR._ Per te forse sì!..., hai ragione è difficile non reagire. Ma tu sei molto reattiva, penso che per te sia particolarmente difficile.

P3._ E' per questo che quando mi sembra di riuscirci mi sembra un miracolo.

RYR._ Io penso che sia perché tu hai la credenza che sia un bene, sia normale reagire.

E questa è l'attitudine dell'ego che è organizzato per reagire.

L'ego è organizzato per discriminare tra ciò che è buono, e si deve prendere, e ciò che non è buono e si deve rigettare. L'ego è in costante lotta per ottenere ciò che vuole e respingere ciò che non vuole. L'ego è reattivo, è il centro stesso della reazione. Se si abbandona l'ego si possono percepire i fenomeni e anche percepire che qualcosa è buono o non lo è, ma senza reagire. Questo c'è in Zazen. Nella vita quotidiana non si può essere sempre senza reazioni, a volte bisogna reagire, affrontare la situazione. Nella vita quotidiana si può agire piuttosto che reagire, ma non lo si fa per se stessi, ma per aiutare gli altri, per ciò che è bene per gli altri. Zazen non è il momento per reagire, ma per vedere e comprendere le nostre reazioni, senza seguirle, senza lasciarcene sopraffare. Ancora questa mattina ho suggerito l'immagine dell'essere sulla riva e di lasciare scorrere la corrente .

P3._ Quell'immagine mi faceva venire in mente quel proverbio che dice di restare sulla riva e vedere passare i cadaveri dei nostri nemici che passano...

RYR._ Dunque, se c'è qualcuno che sta annegando vai a salvarlo, ma altrimenti i cadaveri lasciali passare. Nella vita reale, se necessario, bisogna lanciarsi in acqua per salvare qualcuno. In Zazen bisogna solo essere lucidi, guardare e vedere se stessi e lasciare andare.

E questa capacità di essere lucidi e di veder le nostre reazioni è il modo per non farci catturare da esse, di non essere automaticamente mossi dalle nostre reazioni, portati a reagire. Questo vuol dire non reagire automaticamente, ma avere la libertà di reagire o di non reagire.

*P3._ E quando noi agiamo, se eliminiamo la reazione, agiamo secondo dei principi ?
O automaticamente, attraverso Zazen acquisiamo una saggezza che ci fa fare l'azione giusta?*

RYR._ Più si sviluppa la visione giusta, meno si ha bisogno di principi. Ma all'inizio si hanno dei principi e i principi sono i precetti. Perché se la nostra visione non è abbastanza chiara e non sappiamo in base a quale criterio guidare l'azione ci riferiamo ai precetti. I precetti rappresentano la saggezza e la compassione di Buddha. Più si diventa intimi con questo spirito di Buddha in noi stessi, meno si ha bisogno di riferirsi ai precetti perché sono praticati automaticamente: i precetti sono come delle stampelle che ci sostengono per camminare, ma bisogna essere capaci di camminare da soli senza bisogno dei precetti. Sono necessari entrambi.

P4._ Hai detto prima che il risveglio avviene inconsciamente e questo perché se pensiamo che in quel momento abbiamo un momento di risveglio, si crea separazione.

RYR._ Sì, e poi si fa del risveglio un oggetto di attaccamento. Invece il vero risveglio consiste nel lasciare la presa da tutti gli attaccamenti. Ma quando dico che il risveglio si realizza inconsciamente e naturalmente, intendo dire che non si realizza tramite uno sforzo della volontà e neanche grazie a uno sforzo di comprensione intellettuale ma in seguito a un'intuizione più profonda che comprende la totale coincidenza tra ciò a cui ci si risveglia e il nostro modo di essere: una totale unità. La comprensione intellettuale ci può permettere di comprendere delle cose profonde, ma rimane un oggetto mentale, non diventa una maniera di essere. Se si studia la filosofia buddhista si comprendono molte cose, ma sono dei principi e il tutto rimane a livello filosofico. È interessante, è bene studiare, ma ci si rende conto che c'è una separazione fra ciò che si comprende intellettualmente e il nostro modo di essere. La vera Via è l'abolizione di questa separazione tra la comprensione e la realizzazione della maniera di essere.

P4._ Ad esempio quando si fa la cucitura, mi è capitato di cucire bene, con i punti alla stesa distanza... poi mi accorgo che cambio stato e sbaglio.

R.Y.R._ Giustamente! Questo accade nel momento in cui ti rendi conto di fare bene. Questo è normale. In quel momento si crea un attaccamento e non sei più uno con il fatto di cucire. E questo porta alla paura di fare, dopo, meno bene. Se qualcuno ti dice: “questo punto è fatto veramente bene”, tu ne diventi fiero! In quel momento l’ego disturba la concentrazione sulla cucitura. Questo principalmente porta in sé la paura di fare meno bene. Si è attaccati a qualche cosa e si ha paura.

ZAZEN 15/05/2011 ore 07,00

Durante Zazen si è seduti di fronte al muro e lo sguardo è posato giusto davanti a sé sul suolo. Gli occhi restano aperti. Non ci si può guardare intorno, non si può guardare fuori dalla finestra, non si possono guardare le montagne. Anche se ci piace il paesaggio, restiamo concentrati con lo sguardo posato giusto davanti a noi, sul suolo.

Anche se ciò che è nel nostro campo visuale non è molto bello, lo si guarda come è.

Questo sguardo in Zazen, posato correttamente, influenza lo stato dello spirito.

Lo spirito in Zazen accoglie tutte le percezioni: ciò che ci viene dal mondo esterno, le forme, i suoni, i pensieri, le sensazioni e le emozioni. Si accolgono tutti i fenomeni senza manifestare preferenze, senza attaccarsi in modo particolare a ciò che ci piace e senza respingere o detestare ciò che non ci piace. Questo vuol dire abbandonare l’ego. La funzione dell’ego, che consiste nello scegliere e respingere, è alla base di tutti gli attaccamenti e quindi alla base di tutte le sofferenze. Buddha Shakyamuni è entrato nella Via per risolvere la sofferenza universale e ha scoperto la pratica di Zazen e in questa pratica di Zazen ha realizzato il risveglio. Attraverso questo risveglio ha realizzato uno stato di spirito al di là di tutte le sofferenze, di tutte le forme di attaccamento, senza abbandonare il mondo.

Ciò che ha lasciato è la trasmigrazione, la trasmigrazione causata dal nostro ego che passa dall’inferno al paradiso attraverso ogni sorta di mondi differenti in funzione dei suoi attaccamenti. Quando si pratica Zazen, specialmente in una *sesshin*, si sperimenta che questa trasmigrazione nel mondo della sofferenza non è una fatalità e che una liberazione è possibile; è possibile nell’abbandono della funzione “ego”. E dal momento che l’ego non può abbandonarsi da solo, l’ultima cosa importante che può realizzare è dare fiducia alla pratica della Via che porta corpo e spirito al di là del nostro proprio ego; una maniera di funzionare e di essere libera da tutti gli attaccamenti. Non soltanto gli attaccamenti ordinari, gli attaccamenti alle forme, ai suoni, agli odori che ci piacciono, o all’avversione per le forme, ai suoni, agli odori che non ci piacciono, ma anche al di là degli attaccamenti spirituali che vengono chiamati “le trappole della via”.

Si abbandona il mondo ordinario del *Samsara*, il modo della sofferenza, e ci si attacca al *Satori*, al *Nirvana*. Si ha semplicemente trasformato l’ego ordinario in un ego spirituale, ma la funzione “ego” è sempre là e ci dirige sempre. In questo caso non si è autenticamente liberati. In questo caso è veramente un peccato essere passati così vicini al risveglio del Buddha ed essere passati oltre e aver perso questa occasione rara di un’autentica liberazione. La Via dell’autentica liberazione è la Via del *Bodhisattva*.

Questa mattina arriveranno quattro nuovi *Bodhisattva* nel *Sangha*, quindi è un giorno estremamente felice. Il *Bodhisattva* è la persona che ha realizzato l’intuizione profonda della grande saggezza, della non opposizione fra i fenomeni e la vacuità, fra il risveglio e le illusioni, fra il *Nirvana* e il *Samsara*, fra la *sesshin* e la vita quotidiana. Il *Bodhisattva* realizza ciò che il Maestro Sosan

descrive nei primi versi dello *Shinjinmei*; “Penetrare la via non è difficile, si tratta semplicemente di abbandonare avidità e odio, scelta e respingimento”.

Ciò che realizza questo è la coscienza *hishiryō* di Zazen, la coscienza al di là di tutte le discriminazioni, al di là dell’avidità e dell’odio che creano tutte le sofferenze sia per gli individui che per il mondo, perché evidentemente i due non sono separati. Se vogliamo aiutare il mondo a liberarsi dalla sofferenza dobbiamo sviluppare e condividere questo spirito di *Bodhisattva*.

ZAZEN 15/05/2011 ore 11,00

Abbiamo appena detto che oggi è un giorno felice perché ci sono quattro nuovi *Bodhisattva* nel *Sangha* e l’universo intero gioisce perché il voto del *Bodhisattva* è di portare tutti gli esseri nel Grande Veicolo, il Veicolo della Grande Liberazione, dando l’esempio attraverso la propria pratica. La pratica in cui tutte le specie di dualità sono abbandonate.

Per questo si pratica con i due occhi ben aperti: l’occhio che percepisce gli esseri nelle loro differenze e quello che percepisce tutti gli esseri nella loro identità.

Vedere l’identità ultima di tutti gli esseri è l’intuizione della grande saggezza: *Prajna Paramita*.

Vedere sempre le differenze di ognuno nelle sue particolarità, permette a questa saggezza di rendersi utile con compassione, per aiutare ogni essere secondo le proprie caratteristiche, utilizzando i mezzi abili cioè i mezzi adattati ad aiutare ciascuno. Questo senza dipendere dal nostro ego, dal nostro spirito di scelta o di rigetto che ci porta a volere aiutare coloro che ci piacciono e a lasciare da parte coloro che non ci piacciono.

La compassione del *Bodhisattva* ingloba tutti gli esseri, senza preferenze, così come lo spirito di Zazen accoglie tutti i fenomeni al di là delle avversioni e degli attaccamenti.

Anche in Zazen e nella vita quotidiana, si manifestano i nostri vecchi condizionamenti, questi fanno sì che ci dispiaccia vedere i fiori che cadono e le erbacce che crescono.

Anche questa emozione di rimpianto l’accogliamo, l’accettiamo come facente anch’essa parte della realtà ultima, senza respingerla, né attaccarvisi e, per esempio, senza sentirsi in colpa di continuare a provare un’emozione ma, semplicemente, guardandone la radice con una visione giusta e così senza attaccarvisi e senza intrattenerla. Se si è gioiosi si è completamente gioiosi, se si è tristi si è completamente tristi, immediatamente, ma senza rimanere in queste emozioni diventando sempre più capaci di tornare all’equilibrio, alla condizione normale.

L’equanimità in un Buddha, in un essere risvegliato, non è fatta di indifferenza o di distanza rispetto agli esseri: è non stagnare su alcunché. Per esempio, non ristagnare sulle nostre emozioni ed essere così costantemente disponibili per accogliere la novità di ogni istante, di ogni situazione rendendosi così disponibili per continuare ad aiutare tutti gli esseri, essendo liberati dal nostro egocentrismo.

E’ l’insegnamento di tutti i Buddha, di tutti i Maestri della trasmissione. E’ la Via del Grande Veicolo di cui l’umanità presente ha un grande bisogno.

Kusen raccolti e trascritti da Elisabetta Gibertoni con la collaborazione di Edoardo Perinelli, Ada Raimondo, Chiara Pandolfi. Traduzione di Paolo Mattamira. Correzione bozze di Franca Mondino.