

Sesshin di Ghigo di Prali

diretta dal Maestro Roland Yuno Rech

5-7 Maggio 2017

05/05/2017 KUSEN ORE 07.00

Fin dall'inizio di Zazen concentratevi completamente sulla postura. Inclinate bene il bacino in avanti, prendete fermamente appoggio con le ginocchia a terra. Se lo *zafu* è di altezza giusta per voi non avrete alcun bisogno di fare uno sforzo muscolare per avere le ginocchia che toccano terra.

L'inclinazione del bacino in avanti si fa naturalmente, senza sforzo. A partire dalla vita si tirano bene la colonna vertebrale e la nuca con dolcezza. Così si spinge il cielo con la sommità del capo e la terra con le ginocchia. Il corpo diventa l'unione tra il cielo e la terra. Il mento è rientrato e le spalle sono rilassate.

Il viso è rilassato e la lingua è sistemata contro il palato ¹⁾. Concentrarsi sulla punta della lingua contro il palato è il modo migliore, il più semplice, per fermare il dialogo interiore.

In Zazen si smette di discutere con se stessi. Si pensa con tutto il corpo. Lo sguardo è posato davanti a sé, a terra. Non c'è bisogno di chiudere gli occhi per concentrarsi, è sufficiente non attaccarsi agli oggetti della visione.

Allo stesso modo non si cerca di sopprimere i pensieri, ci si accontenta di non attaccarsi, li si lascia passare come le nuvole nel cielo e così si può percepire intuitivamente l'impermanenza e la vacuità di tutte le nostre fabbricazioni mentali, e ciò permette di distaccarsene più facilmente.

La mano sinistra è sulla mano destra, i pollici orizzontali, il taglio delle mani è a contatto con il basso ventre. Concentrarsi sui pollici orizzontali aiuta a trovare uno stato di spirito in equilibrio, né agitato (*sanran*) né addormentato (*kontin*), ma vigile. Quindi, invece di seguire i pensieri si segue la propria respirazione. Quando si inspira si è completamente corpo e spirito nell'inspirazione. E quando si espira si è, allo stesso modo, totalmente corpo e spirito nell'espirazione. Totalmente uno con ciò che si fa, corpo e spirito in totale unità, totalmente presenti qui e ora. Se non si presta attenzione lo spirito sfugge altrove: si pensa al prima e al dopo.

1) Più esattamente, la punta della lingua è a contatto della base dei denti incisivi superiori.

Quando ce ne accorgiamo riportiamo l'attenzione al qui e ora, ritornando alla postura e alla respirazione. All'inizio questo richiede un po' di sforzo volontario, cosciente. Con l'abitudine alla pratica lo si realizza inconsciamente e naturalmente.

Praticare Zazen è il ritorno alla condizione normale, il ritorno al "qui e ora". Questo "qui e ora" non è separato da tutto l'universo, da tutto l'ambiente.

Tutti gli elementi del nostro corpo provengono dall'universo intero e siamo nutriti da tutto l'universo, il sole, la pioggia, la terra e gli sforzi umani per coltivarla. Quando inspiriamo ed espiriamo, respiriamo con tutto l'universo. Così ritorniamo naturalmente alla nostra vera condizione naturale e originale. Diventiamo veramente intimi con noi stessi, non siamo chiusi nel nostro piccolo ego, ma siamo sempre in unità con tutto l'universo. Ciò si manifesta nella posizione delle mani (*hokkai join*) il mudra di *hokkai join*. Il sigillo del Samadhi dell'Oceano del Dharma, la grande concentrazione che ci armonizza con l'Oceano del Dharma, cioè con la realtà così com'è, al di là delle nostre illusioni e fabbricazioni mentali, è il senso della *sesshin*, realizzare questo costantemente, non soltanto in Zazen, concentrandosi su ogni azione della vita quotidiana: il canto dei *Sutra*, le prosternazioni, *gassho*, camminare quando si fa la camminata, i pasti quando si mangia, il *samu* quando si fa *samu* e il riposo quando ci si riposa. Tutta la vita diventa unità con Zazen, totale presenza ad ogni istante, senza lasciarsi distrarre dai pensieri. Ritornando sempre alla realtà del "qui e ora". Qual è il senso dello Zen? "Hai finito di mangiare la *genmai*? Allora vai a lavare la tua ciotola". E' l'insegnamento del sesto patriarca: il senso dello Zen nella vita quotidiana.

05/05/2017 KUSEN ORE 11.00

Durante Zazen smettete di seguire i vostri pensieri. Quando si è seduti senza attaccarsi alle proprie fabbricazioni mentali si è uno con il Buddha, cioè uno con la nostra vera natura, uno con la Verità che penetra tutto l'universo.

Se ci attacchiamo ai pensieri, allora Zazen diventa un Samsara, fonte di trasmigrazione in funzione dei pensieri, dei desideri, delle emozioni che ci catturano. Si fa uno Zazen da *gaki*, gli spiriti affamati, o uno Zazen bestiale o ancora uno Zazen demoniaco.

Quando si è in collera, aggressivi, la maggior parte delle volte si pratica uno zen umano assillato dalle preoccupazioni di lavoro, di famiglia, di politica ... A volte si ha l'impressione di uscire da questa condizione entrando in uno stato estatico, ciò che viene chiamato lo "Zen dei Deva", degli dei, delle deità.

Se pensiamo ai voti di *Bodhisattva* pratichiamo uno Zazen da *Bodhisattva*. In fondo siamo ciò che pensiamo, così come nella vita quotidiana siamo ciò che facciamo.

Quando si fa Zazen bisogna praticare uno Zazen da Buddha, praticare come Buddha, cioè liberati da tutte le nostre fabbricazioni mentali, non soltanto dai *bonnō*, dalle illusioni ordinarie, ma anche da tutti i pensieri riguardanti il Dharma, perché i pensieri non sono il Dharma. Armonizzarsi con il Dharma è lasciare tutti i pensieri, appena appaiono, ritornando alla postura e alla respirazione.

Allora, ciò che abitualmente avvelena il nostro spirito e la nostra vita diventa inoffensivo. Non vuol dire che non ci siano dei *bonnō*, delle illusioni che appaiono, ma dato che non ci attacchiamo ad essi, non ci influenzano. E' ciò che si chiama *Hishiryo* la coscienza al di là di tutte le fabbricazioni mentali, che non vuol dire fluttuare nel cielo ma semplicemente non soffermarsi su niente, non ristagnare. Si chiama " *Shikantaza*", semplicemente seduti, essere completamente seduti.

Allora siamo uno con il Buddha: questo corpo umano limitato, fragile, diventa il corpo del Buddha, il corpo in unità con tutto l'universo, ciò che è in realtà. Quando siamo prigionieri dei nostri pensieri lo dimentichiamo. Praticare la Via è ricordarci da dove veniamo, ritornare alla sorgente di ciò che fa la nostra esistenza, non una volta per tutte, ma ad ogni istante.

Osservate: da dove viene questo pensiero? E' inafferrabile. Che cos'è esattamente questo pensiero? Non si sa..... Esiste senza alcuna sostanza fissa. Per questo si può lasciare la presa, si può lasciar passare a condizione di essere molto attenti e di non lasciarsi sedurre dai propri pensieri .

Per fare questo il metodo migliore è ritornare sempre alla postura del corpo e alla respirazione: è il modo migliore per correggere le nostre cattive abitudini essendo perfettamente nel "qui e ora", in unità con la vita di ogni istante, senza ripetere incessantemente i vecchi comportamenti, la ripetizione è la morte; la vita è creazione, novità, per questo non si deve essere ingombrati dal passato, bisogna trovare uno spirito nuovo: è Zazen.

05/05/2017 KUSEN ORE 16.30

Se siamo venuti a fare questa *sesshin* qui in montagna è perché vogliamo approfondire la pratica della Via che ci risveglia alla vera natura della nostra esistenza, senza separazione dalla natura, dagli esseri umani, dal cielo e dalla terra.

Ciò che crea le separazioni è il mentale che si attacca a delle nozioni: io, gli altri, gli esseri umani, il Buddha, la pratica, il satori. La pratica di Zazen ci libera da queste categorie mentali, ci permette di realizzare uno spirito vasto che abbraccia tutti i poli della nostra dualità, che ci riunisce: se stessi e tutte le cose sono collegate.

Quindi, quando pratichiamo Zazen, anche se siamo seduti con la faccia rivolta verso il muro e siamo in montagna, questo Zazen è collegato a tutte le esistenze: riceviamo l'insegnamento e, al tempo stesso, gli effetti della pratica influenzano l'ambiente. L'insegnamento delle montagne è l'insegnamento della grande stabilità, elevate fra cielo e terra accolgono tutti i climi, il sole, la pioggia, la neve. Nulla le fa muovere, così come la postura di Zazen, ancorata a terra, si eleva verso il cielo. La terra è il mondo delle forme, *shiki*, il cielo è il campo della vacuità e attraverso la pratica di Zazen il cielo e la terra sono riuniti, come l'esperienza che facciamo qui e ora, diventiamo totalmente intimi con il corpo e con lo spirito. Tutti i fenomeni della nostra vita si riflettono nello specchio di Zazen che li fa apparire nella loro realtà, esistono ma senza alcuna sostanza fissa, totalmente impermanenti. Anche le montagne finiranno per scomparire.

Restare stabili in mezzo all'impermanenza dei fenomeni, non esserne travolti è armonizzarsi con la nostra vera natura di Buddha che è ciò che condividiamo con tutte le esistenze e che si manifesta nella nostra pratica di Zazen, è ciò che Zazen esprime ed è anche ciò che esprimono le montagne, i fiumi, gli alberi, i fiori, il torrente di montagna. Tutti questi fenomeni esistono, la loro esistenza non ha niente di fisso: è apparizione e scomparsa, istante per istante, come i nostri pensieri, le sensazioni in Zazen, in costante rinnovamento. Nella vita ordinaria il nostro ego si oppone a questo, teme il cambiamento, la perdita. Zazen ci riconcilia con l'impermanenza armonizzandoci con essa. La nostra vita diventa creativa, il nostro spirito non ristagna su niente, è la vera libertà, la fine di tutti i conflitti.

Quello che tento di esprimere con le parole è che Zazen, praticato con il corpo intero, ci fa realizzare come una cosa veramente reale la nostra vita.

05/05/2017 MONDO

D 1 - *Un piccolo problema etico*

Supponiamo di avere accanto una persona che compie delle azioni negative nei confronti degli altri. Noi non possiamo impedirle di compiere queste azioni e non possiamo influenzarla. Abbandonarla al suo destino è in conflitto con i nostri voti di Bodhisattva? Perché per me continuare a stare vicino ad una persona così diventa una sorta di complicità.

R - Non sono sicuro che non ci sia nulla da fare, bisogna trovare il momento giusto, il momento in cui questa persona è un po' destabilizzata. Bisogna dimostrarle che fa un errore e che esiste un altro modo di comportarsi, che è preferibile. Bisognerebbe anche cercare di capire perché si comporta così.

Comportarsi male crea sofferenza intorno a noi ma anche dentro di noi e questo è un veleno. Se si resta in contatto con questa persona bisogna comprenderla e cercare di capire qual è il momento giusto per aiutarla a cambiare anche se, è vero che le persone spesso non sono pronte a cambiare. È meglio restare in contatto, il che non vuol dire accettare o essere complice ma essere nella posizione di poter intervenire quando il momento è favorevole.

Questa è una delle grandi qualità del Bodhisattva, avere l'intuizione del momento giusto. Non si possono aiutare gli esseri sempre, ci sono momenti in cui essi non sono disponibili ad essere aiutati, ma bisogna trovare il momento favorevole. Se questa persona crea così tanta sofferenza intorno a sé, bisogna cercare di impedirglielo. Prima di aiutarla a cercare di cambiare attitudine è bene impedirle, per quanto possibile, di fare del male. Questo è tutto il problema del male del mondo, si vorrebbe guarire la radice del male ma non la si può guarire completamente, allora è meglio impedire che il male si espanda e provochi dei danni. Se per esempio qualcuno ha delle pulsioni omicide, l'urgenza è di impedirgli di uccidere, poi bisogna cercare di guarirlo dal suo karma.

Ci sono quindi due cose: c'è l'urgenza di cercare di mettere dei limiti e, più a lungo termine, di trovare un momento favorevole per cercare d'introdurre un cambiamento. Ma non avere paura di restare in contatto con questa persona perché non è complicità, e d'altronde immagino che tu non manifesti la tua approvazione. Ma è importante restare in contatto e mantenere la possibilità, un giorno, di poterla aiutare a cambiare. Bisogna però che questo contatto non ti rovini la vita perché alla fine, anche se facciamo voti immensi di *Bodhisattva*, le nostre capacità sono limitate. A volte bisogna domandarsi "il tempo e le mie capacità in questa vita sono limitati, come posso utilizzarli al meglio?" A volte bisogna lasciar andare qualcosa per potersi concentrare dove si è più utili ed efficaci. Alla fine sei tu che decidi.

D 2 - La mia domanda riguarda l'eutanasia. Più volte ho sentito le tue risposte su questo argomento, si parlava però di malati terminali che avevano una grande sofferenza ma un periodo limitato di vita. Ha fatto molto scalpore in Italia, qualche mese fa, il caso di un giovane uomo che 3 anni prima aveva avuto un incidente automobilistico, non poteva più muovere niente del suo corpo, era cieco, faceva fatica a parlare e non poteva respirare autonomamente. La stampa e la televisione si sono interessati a lui e tutti hanno conosciuto la sua storia. Ad un certo punto, ha deciso di andare in Svizzera a morire perché riteneva che la sua vita così non valesse più la pena di essere vissuta anche perché era ancora giovane e non sapeva quanti anni gli sarebbero rimasti. Vorrei conoscere il tuo parere alla luce dell'insegnamento del Buddha.

R - lo credo, anche se non conosco la sua storia, che molto spesso le persone si trovino in quella situazione, ossia, desiderano morire perché per loro non ha più senso vivere. Ma questo è perché sono rimasti attaccati al senso che la vita aveva prima dell'incidente, ma l'incidente li ha sconvolti e la vita non può più avere lo stesso senso di prima. L'incidente crea una situazione completamente nuova. Ci si può adattare a questa situazione e trovare altre ragioni di vita, ma da soli è spesso difficile perché lo spirito rimane condizionato dalle opinioni, da ciò che vale la pena di vivere o no.

E' lì che l'accompagnamento di questo tipo di persone è molto importante. Spesso è accaduto che persone che desideravano morire, dopo aver incontrato persone che le hanno aiutate, hanno trovato un senso nuovo malgrado le impossibilità. Alla fine ognuno è libero, e non si può impedire di ricorrere all'eutanasia ma bisogna almeno dare una nuova speranza, una nuova ragione di vita; è la persona stessa che la deve trovare, evidentemente, e la trova più facilmente se è ben accompagnata. È una funzione estremamente preziosa, è importante accompagnare le persone con handicap o in fin di vita. Lui non era neanche in fin di vita, era alla fine della sua vita di prima. Una nuova vita è sicuramente difficile ma forse possibile. In ogni caso, vale la pena tentare.

D 3- In altre tradizioni buddiste diverse dallo zen, ad esempio la tibetana che ho praticato per un certo periodo, si parla molto del karma e si fanno delle pratiche per sviluppare un buon karma ed avere una buona rinascita. Ora, questo nello zen non c'è, e la cosa non mi dispiace perché penso che mushotoku sia una cosa fondamentale, veramente il perno della pratica. Però mi chiedo quale sia la posizione dello zen sul karma e la tua opinione, cioè è un fattore determinante del quale dobbiamo tenere conto oppure è una cosa da pensare e non pensare?

R- Personalmente non ci penso mai.

D 3 – lo ci penso, per mia figlia. Da un punto di vista materialista: ogni tanti milioni di nascite, nasce un bambino con problemi. Però c'è una dimensione non materiale e quindi questo mi fa pensare: se il karma veramente esiste mi dà una ragione in più per accettare

R- Penso che il karma sia un importante insegnamento del Buddha, e vuol dire che tutti gli atti che facciamo consciamente hanno certamente una conseguenza con un effetto sul nostro futuro. Credo che sia positivo pensarlo perché questo significa che possiamo fare qualcosa per cambiare il nostro destino. Se siamo responsabili di ciò che accade nella nostra vita possiamo riprenderne il controllo dal punto di vista karmico.

Ho detto che non ci penso mai non perché non ci credo ma perché penso che “qui e ora” sia più importante. Quando si pensa in termini di karma si riflette sempre sul passato, sul karma che si è creato un tempo o si pensa al futuro sperando di avere meriti per creare un buon karma; si resta nell’attitudine dell’ego che sempre è dibattuto fra amo e non amo, fra scelta e rifiuto. Sicuramente Zazen cambia il karma ma in modo naturale, non c’è bisogno di avere l’intenzione di cambiare il proprio karma. Credo che la cosa più importante sia essere assolutamente capaci di essere nel “qui e ora” e di vivere una vita che si rinnova incessantemente. Certo si è influenzati dal passato. Penso sia molto pericoloso guidare un veicolo guardando sempre nello specchietto retrovisore, bisogna guardare avanti. Quindi, se si è veramente concentrati nel “qui e ora”, si possono abbandonare tutte le paure e i rimpianti, tutte le attese di altre cose, per essere davvero in armonia con la vita “qui e ora” e completamente al di là del karma, come Zazen che è al di là del karma. Cioè un modo in cui lo spirito che vuole scegliere questo e rifiutare quello, è abbandonato. Karma è il mondo dell’ego. Il vero Zazen del Buddha è essere liberati da questo. “Qui e ora”, non in vista di meriti futuri. Capisco che le persone di fronte ad incidenti gravi o a gravi handicap vogliano capire la ragione di questo e sperino di poterlo cambiare ma io non sono in questa situazione. Sono nella condizione di insegnare il “qui e ora” e come liberarsi “qui e ora”, allora mi concentro su questo.

D 3- Sono d'accordo, ma quando si è circondati da fatti di una certa gravità, come questo giovane che è andato in Svizzera, allora penso che naturalmente, percorrendo un certo sentiero come lo percorriamo noi, sorgano delle domande, e uno si chiede: ma questa persona, a livello karmico, ha maturato qualcosa o il karma non c'entra niente? Sono domande che istintivamente uno si fa senza magari rovinarsi l'esistenza.

R - Questo è naturale, è umano, per questo non lo voglio criticare, penso che, per quanto possibile, sia meglio oltrepassare questa visione. Per liberarsi di questo mondo karmico bisogna realizzare il risveglio “qui e ora” che è il miglior rimedio a tutti i karma. Se siamo tutti qui riuniti a fare Zazen insieme in questa *sesshin* è perché abbiamo davvero un buon karma. Tutto quello che abbiamo fatto fino ad ora ci porta a fare quello che siamo facendo. Se ciò che stiamo facendo è un buon Zazen vuol dire che era un buon karma perché ci ha portato qui a fare Zazen anche se si è trattato di errori. Se tutti i giorni ci si concentra sulla pratica di Zazen i meriti di questo Zazen sono infiniti, e lo sono tanto di più quanto meno si fanno calcoli. Ieri mi hanno raccontato che in una certa scuola di buddhismo tibetano, c’è una pratica che viene fatta per accumulare meriti ed hanno inventato una specie di apparecchio che conta i meriti come i bancari contano i soldi.

D 3- Se posso aggiungere una cosa, visto che si parla di buddhismo tibetano, mi è toccato assistere ad una cerimonia per avere una rinascita maschile

R - Questo vuol dire che la metà dell’umanità che non è nata maschio ha un cattivo karma!

05/05/2017 KUSEN ORE 20.30

“Davanti alla mia finestra i fiori del pruno sul punto di sbocciare contengono la primavera.

Il chiarore lunare è nei petali a forma di coppa del bel fiore che colgo e che faccio girare tra le mie dita”.

E' una poesia del Maestro Dōgen.

L'odore dei fiori del pruno annuncia la primavera.

Il loro sbocciare crea la primavera, l'impermanenza dei fenomeni crea il tempo.

Il tempo non esiste separatamente dai fenomeni.

Il chiarore della luna evoca il risveglio, la natura di Buddha.

E' vasto.

Il fiore che Dōgen ha colto è piccolo, ma è capace di contenere il chiarore della luna.

Così come il nostro corpo e il nostro spirito sono capaci di contenere la natura di Buddha e di esprimerla.

Piccolo o grande, vicino o lontano, in Zazen queste differenze sono abolite, così come è abolita la differenza fra Buddha e se stessi!

Al di là delle differenze l'unità è ritrovata.

06/05/2017 KUSEN ORE 07.00

Durante Zazen continuate a concentrarvi totalmente sulla postura. Tendete bene il corpo fra cielo e terra, rilassando le tensioni della schiena e delle spalle e mettendo molta energia nelle reni e nella nuca.

Anche se siamo un po' stanchi, se diamo tutta la nostra energia alla postura allora Zazen diventa forte e ci trasporta al di là di noi stessi e la pratica diventa facile. Ci si può accontentare di essere semplicemente seduti, pienamente in unità con tutto universo: è questa unità che ci fa vivere. Noi non esistiamo mai soli, siamo sempre totalmente collegati a tutti gli esseri. Quindi non ci sforziamo: naturalmente siamo di beneficio per gli altri e per noi stessi senza fare opposizioni. Essere al servizio del Sangha diventa la nostra gioia: dare tutta la nostra energia per fare vivere i Tre Tesori fa della nostra vita una vita di *fusè*.

Il *fusè* per far vivere i Tre Tesori apporta i più grandi meriti. Ma coloro che praticano per accumulare meriti sono coloro che credono che non sia possibile diventare Buddha in questa vita, di realizzare il Nirvana. Allora praticano per ottenere dei buoni meriti in una vita futura dove potranno infine, sperano, risvegliarsi.

E' quello che si chiama il Dharma del samsara: praticare per ottenere meriti ci incatena al samsara. Perché si è sempre identificati ad un ego che cerca il proprio profitto e, di conseguenza, detesta tutto ciò che disturba lo scopo che persegue, ed è esattamente ciò che alimenta la trasmigrazione, l'incatenamento al samsara.

Lo zen che noi pratichiamo che è il vero Zen del Buddha, trasmesso dal Maestro Dōgen, indica che il risveglio è possibile "qui e ora", nella pratica giusta, la pratica con una grande fiducia, una grande fede nel fatto che noi siamo già ciò che vogliamo realizzare; non ci resta che scoprirlo, abbandonando tutto ciò che oscura la nostra visione, praticando con fiducia, con uno spirito che non ristagna su alcunché: *Hishiryō*.

La coscienza *Hishiryō* di Zazen è la coscienza risvegliata, "qui e ora". Nell'istante, nel momento in cui si lascia la presa dagli attaccamenti, in quell'istante, incontriamo il Buddha faccia a faccia.

Niwa Zenji alla Gendronnière aveva detto che quando pratichiamo veramente Zazen è "Buddha che guarda Buddha". Si diventa simili al Buddha, la differenza tra il Buddha e noi scompare. Questo è realizzato attraverso la pratica pura, *mushotoku*, senza spirito di profitto, senza aspettarsi dei meriti.

Allora, il più grande merito si realizza "qui e ora" senza bisogno di attendere una nuova vita perché il Nirvana non è lontano. In un istante di coscienza si può passare dal samsara al Nirvana, nel momento in cui si lascia la presa. E per questo è necessario non avere paura, non avere paura di perdere qualcosa.

La pratica della Via è come un grande gioco dove chi perde guadagna, chi accetta di perdere guadagna e realizza la non paura.

In ogni caso il modo migliore di continuare è di lasciar cadere ogni aspettativa.....

E' l'occasione di sperimentare la totale esperienza di ogni istante, di sperimentare totalmente ogni inspirazione e ogni espirazione. E così via fino alla fine....

6/05/2017 KUSEN ORE 11.00

Questa mattina le nuvole formano un *kesa* che avvolge le montagne.

Le nuvole, le montagne, il torrente nella valle danno sempre un grande insegnamento. Ma per comprenderlo bisogna diventare come le montagne e le nuvole: essere al tempo stesso stabili come le montagne nella nostra postura, e avere uno spirito leggero come le nuvole e fluido come il torrente nella valle.

Questo insegnamento delle montagne e dei fiumi è quello che viene chiamato *Mujo Seppo*, l'insegnamento del Dharma attraverso gli esseri inanimati, insensibili, *Mujo*. Mentre gli esseri sensibili come gli esseri umani sono ciò che si chiama *shujo*, e sono quelli che facciamo il voto di aiutare attraverso il primo voto del Bodhisattva. Gli esseri detti non sensibili, come le montagne e i fiumi seguono naturalmente il Dharma, l'Ordine Cosmico. Non creano né illusioni né karma. Accolgono tutti i fenomeni con equanimità: ieri il sole, oggi la pioggia e le nuvole, il loro cuore non ne è turbato. Per questo ci danno un grande insegnamento: ci insegnano l'equanimità.

Siamo illusi nel nostro sacco di pelle, credendo di vivere di noi stessi. Dimentichiamo di essere vissuti dall'energia cosmica fondamentale, come le montagne e i fiumi.

Kodo Sawaki diceva: “ Più le conoscenze scientifiche progrediscono, più la religione di cui tutti gli esseri umani avrebbero bisogno, sarà quella della voce della valle e della forma delle montagne”.

E' quello che il maestro Dōgen insegna nello *Shōbōgenzō Keisei Sanshoku* ¹⁾. E' ciò che pratichiamo qui. Siamo rivolti con la faccia verso il muro e, al di là del muro, siamo di fronte agli alberi, alle montagne, al torrente nella valle; lasciamo cadere i nostri pregiudizi, le nostre fabbricazioni mentali e apriamo il nostro spirito all'insegnamento della natura, della vera natura, la natura di Buddha che condividiamo con tutti gli esseri al di là delle categorie quali esseri sensibili e non sensibili.

Perché alla fine tutti gli esseri, sia gli esseri umani che gli alberi, le montagne, i fiumi seguono i due grandi sigilli del Dharma: l'interdipendenza e l'impermanenza. Come ho già detto ieri, la pratica di Zazen è la pratica che ci permette di riconciliarci con questa interdipendenza e impermanenza che sono in realtà ciò che viene chiamato “Natura di Buddha.”

Quando si rifiuta questo o lo si ignora, allora ne risulta molta sofferenza morale, molta paura, angoscia che cerchiamo di compensare con ogni sorta di desiderio o di soddisfacimento che, alla fine, risulta deludente.

1) *Keisei Sanshoku*, un capitolo dello *Shōbōgenzō*: “L'insegnamento dei torrenti e delle montagne” (Dōgen).

Praticare una *sesshin* in montagna, come oggi, è l'occasione per una vera rivoluzione interiore: cambiare il nostro punto di vista, adottare il punto di vista del cosmo intero e armonizzarci così con l'Ordine Cosmico. Non avere più bisogno di accumulare possedimenti e, al contrario avere la possibilità di praticare il dono, la condivisione, non avere più paura dell'impermanenza, ma al contrario rallegrarsene perché è l'impermanenza che ci permette di evolvere, di abbandonare le illusioni e di realizzare il Risveglio.

Seguire la Via, *Dō* (il Tao) è ritrovare l'armonia nativa con il cielo e la terra, ritornare allo spirito di prima dell'attaccamento a tutte le nostre fabbricazioni mentali e guardarle apparire e scomparire come nuvole nel cielo, senza seguirle né respingerle. E' la coscienza *Hishiryō* dello Zazen, la pratica giusta che trasforma questo corpo umano "ordinario" in Corpo di Buddha.

06/05/2017 ORE 16.30

Alcuni mi hanno detto di essere dispiaciuti, di essere costantemente assillati da ogni sorta di pensiero. Allora, ho un metodo da proporvi, molto, molto efficace; è un *koan*, il *koan* del sesto patriarca Enō al suo discepolo Nangaku. La domanda del patriarca è:

"Che cosa viene così?". Lui non seppe rispondere per sette anni, ma si concentrò su questo *koan*, e finì per rispondere: "Non è qualcosa". Niente di afferrabile. Ma questo "niente" non è il "nulla": è la possibilità di una pratica pura : *fuzenna*, senza macchia; senza più neanche la macchia di voler afferrare qualche cosa, o anche di rifiutare altre cose. Allora, potete adottare questo *koan*, "qui e ora": che cosa appare nel vostro spirito "qui e ora"? Non è in contraddizione con *shikantaza*, al contrario!

La domanda "cosa?" allontana tutte le distrazioni: in quel momento si è come il guardiano di una casa, che osserva attentamente chi vuole entrare; e dal momento che questo guardiano è molto vigile, più nessuno si avvicina. Lo stesso è per i pensieri. I pensieri in Zazen sono come dei ladri, che vogliono entrare a casa nostra e prenderci la possibilità di essere presenti all'istante; allora, siate vigili: chiedetevi: che cosa arriva? E niente arriverà, salvo forse qualcosa che ripartirà subito, fuggirà rapidamente e potrete essere veramente e pienamente seduti senza essere disturbati da niente.

06/05/2017 MONDO

D 1 - *Avrei due domande brevi. Una è come si può incrementare, aumentare, la compassione? E la seconda è: qual è la tua visione del Sangha e, in particolare, del Sangha italiano, nel futuro? Che vuol dire qual è la visione della società?*

R – Spero che sarà una società dove ci sarà più compassione.

D 1 - *.. quindi come facciamo ad aumentarla?*

R – Credo che siamo naturalmente portati alla compassione, ma ci sono molti ostacoli, e gli ostacoli provengono dal nostro ego, al quale siamo attaccati, che crea la paura di perdere qualcosa, di mancare di qualcosa, di danneggiare noi stessi se ci avviciniamo troppo alla sofferenza degli altri. Allora si ha la tendenza a difendersi, a creare una separazione: gli altri soffrono, sono problemi loro, per me va bene. E' vero che, in particolare i terapeuti che sono in contatto con persone che soffrono, in contatto tutti i giorni con persone così, hanno bisogno di creare una distanza, una separazione. I *Bodhisattva* ne hanno meno bisogno, perché un *Bodhisattva* è qualcuno che ha uno spirito che non ristagna. Dunque, può sentire la sofferenza dell'altro, può provare compassione senza ristagnare nella sofferenza dell'altro, senza esserne troppo invaso. In più il *Bodhisattva* è qualcuno di molto pratico, si chiede sempre: cosa posso fare? E il fatto di essere orientato all'aiuto all'altro, c'è un'attività di dono, di attenzione e, come ho detto forse ieri, ciò procura gioia; occuparsi degli altri è qualcosa che dà gioia. E dunque questa gioia compensa la tristezza che proviamo sentendo la sofferenza.

Quindi, come aumentare la compassione? Osservando in se stessi quali sono gli ostacoli, concretamente: cioè se qualcuno è manifestamente in sofferenza, cosa mi impedisce di avere della compassione per questa persona? E' osservare il proprio spirito, come in Zazen: che cosa succede? A volte per strada vediamo delle persone miserabili, che chiedono soldi e molto spesso ci diciamo: queste persone sono in buona salute.. potrebbero lavorare! Oppure fanno parte di una banda di mendicanti, di rom, organizzati per mendicare.. L'ego si fabbrica delle scuse per non provare compassione, perché la compassione non è solo un sentimento di pietà: è uno slancio, un movimento verso l'altro. Allora dobbiamo osservare questo, osservare quali sono i processi mentali che ci impediscono, in quel momento, di andare verso la compassione, molto concretamente. Si possono scoprire molte cose: l'attaccamento alla nostra disponibilità, al nostro tempo. Se provo della compassione per questa persona me ne dovrò occupare e non avrò tempo per i miei affari.. a un certo punto si deve scegliere: l'altro o io. E spesso sono io che vinco, che metto l'ostacolo. Se si comprende questo, se lo si osserva concretamente, si può fare come te adesso: sorridere del proprio ego, della stupidità e questo permette di lasciare l'ostacolo eventuale.

E soprattutto, in seguito, fare veramente l'esperienza di andare verso l'altro per aiutarlo, ci si rende conto che, invece di essere una perdita per sé, di danneggiarci, di essere contaminati dalla sofferenza dell'altro o perdere tempo per occuparsi di qualcun altro, ebbene, queste paure che abbiamo, quando si pratica veramente la compassione, spariscono. Ci si rende conto che non c'era bisogno di aver paura; perché l'azione compassionevole, come ho già detto, ci rende felici; quindi è condivisione. Penso che nella nostra pratica non si dovrebbero cercare certezze, ma imparare a porsi delle buone domande ed è questa la funzione del *koan*: qual è davvero la domanda importante per me "qui e ora"? Allora, dicevo prima durante Zazen, la domanda importante è: che cos'è? Cos'è che viene a disturbare lo spirito durante Zazen? Se ci si pone veramente la domanda "che cos'è?" questo elimina immediatamente tutte le fabbricazioni mentali. I ladri scappano se c'è davvero un guardiano vigile davanti alla porta. Se riguardo alla compassione ci si chiede cosa mi impedisce di avere della compassione adesso? Si scopre che ce lo impedisce una nostra illusione. Allora bisogna davvero porsi la domanda: Che cosa? Cosa succede? D'accordo?

E l'altra domanda? L'avvenire del *Sangha*? (risate). Non lo so! Non ne ho idea, ho solo la speranza che il *Sangha* si sviluppi ed approfondisca la pratica in modo giusto a partire dallo spirito di saggezza e di compassione.

Altre domande?

D 2 – La mia domanda riguarda "mushotoku".. perché credo che sia.. almeno, parlo per me stesso, è molto difficile praticare sempre senza spirito di profitto, senza scopo..

R – Aspetta! E' diverso: senza scopo e senza spirito di profitto. Sono due cose diverse.

D 2 - .. quello che voglio dire è che spesso mi capita di praticare per... Da parte mia c'è una specie di attaccamento verso la pratica; magari a volte ho paura di allontanarmi dalla Via.. o altre volte uno fa Zazen semplicemente per avere un po' di conforto; e queste cose mi rendo conto.. non mi rendo sempre conto del motivo per cui faccio Zazen.. per cui non è sempre mushotoku, è una pratica che ha uno scopo. E' sottile, perché non sempre me ne rendo conto. Volevo chiedere, uno se questo è normale, e secondo se è per questo che è necessario praticare con regolarità.

R – Per quanto riguarda questa seconda domanda, praticare con regolarità vuol dire che si pratica anche se non si ha voglia, anche se l'ego non lo desidera. Anche se i nostri scopi abituali, i nostri desideri abituali verso la pratica non sono presenti, anche se non siamo motivati, pratichiamo lo stesso. Questo vuol dire che a quel punto non c'è uno scopo, perché non abbiamo voglia di praticare, forse si pratica per non perdere contatto con la pratica; hai detto che è uno dei tuoi motivi.

Ma questo è un buono scopo; penso che si debba far attenzione a *mushotoku*, che è senza spirito di profitto per sé, ma non è totalmente privo di scopo. Tutte le mattine recitiamo i quattro voti del *Bodhisattva*, che sono quattro scopi immensi, ed è questo che normalmente ci motiva, se si approfondisce la pratica, a continuare. A quel punto il fatto di praticare senza scopo è quando si è seduti, in quel momento anche se è uno scopo supremo, si lascia cadere lo scopo di realizzare il risveglio per tutti gli esseri. Ma in Zazen si ha comunque uno scopo, praticare la pratica giusta di Zazen; per questo molte persone si dispiacciono di essere preoccupati da ogni sorta di pensiero durante Zazen, perché non è un vero Zazen; penso che sia bene avere questo genere di dispiacere perché ci spinge ad approfondire la pratica. In più, quando mi ponete la domanda, questo mi spinge a trovare un rimedio e a sperimentare da me stesso. Il *koan* che vi ho detto poco fa, l'ho sperimentato per voi, perché mi avete fatto la domanda e bisogna trovare un rimedio; a me non disturba avere pensieri durante Zazen, perché non mi ci attacco, li lascio passare. Ma penso che molte persone aspirino a non avere più pensieri: come fare per fermare il flusso mentale? E allora mi sono ricordato di questo *mondō* di Enō con Nangaku che mi è sempre piaciuto, ed è del tutto fondamentale, essenziale. Questo *mondō* è la base dello zen di Dōgen che seguiamo. Inoltre quando Dōgen, a metà della sua vita, ha scritto sulla natura di Buddha, evoca questo *mondō* e dice: “alla fine la natura di Buddha che cos'è?” La domanda stessa è la natura di Buddha. Porre questa domanda è realizzare la natura di Buddha. Allora per questo motivo ho voluto approfondire questo *koan* e mi sono reso conto che realmente è veramente molto potente.

Quando sono seduto in Zazen, come voi, ogni tipo di pensiero mi passa per la mente, la maggior parte del tempo non mi disturba. Ma se mi domando: cosa appare adesso? Che cosa arriva? Se veramente mi concentro su questa domanda: che cosa....? Niente! E' radicale. Per questo uso l'immagine del guardiano, che è là e osserva ciò che succede; è talmente potente nella sua vigilanza, che tutte le persone che volevano entrare nella casa hanno paura e fuggono. Per me il guardiano è la domanda stessa: cioè essere in questo stato di vigilanza, di attenzione molto potente. Che cosa appare l'istante successivo, “qui e ora”? “Qui e ora” mi chiedo: che cosa apparirà nel secondo che segue? Lo guardo molto attentamente. Come il pescatore con la canna che osserva il galleggiante, per reagire immediatamente; il pescatore può restare per delle ore così, concentrato. In Zazen, se fai così..tranquillo! Non sarai derubato da nessun pensiero. Trovo che sia interessante perché in differenti approcci meditativi si utilizza il *koan*, i *mantra* o *shikantaza*: sedere senza oggetto. *Koan* e *mantra* sono tecniche per concentrare la mente, e penso che di tanto in tanto si possa anche utilizzare un *koan*, ma a condizione di utilizzarlo bene, cioè di non iniziare a riflettere, ma diventare davvero il *koan*: che cosa? Soltanto questa domanda: che cosa appare? Ed è di una potenza straordinaria. E di colpo, se si ha l'abitudine di praticare così, si può – nella vita quotidiana – mettersi in questa condizione; quando le cose diventano complicate: cosa succede?

E davvero essendo concentrati in questo modo, questo pacifica, calma tutte le complicazioni. Bisogna provare non solo ascoltare! Le persone amano molto i *mondō* perché si danno spiegazioni; è interessante ma.. l'essenziale è davvero mettere in pratica! Altrimenti dite: il *mondō* è interessante ... lo ricordate, ma se non lo praticate non serve a niente

D 3 – *Ieri dicevi che non avere paura di perdere, è una grande fonte di liberazione.. se però siamo in un mondo dove tutto è interdipendente si può pensare che alla fine si potrà ritrovare l'oggetto o la persona che si è perduta.. per me è molto importante fare l'esperienza della perdita, cioè dirsi che questo oggetto, questa persona o questo animale è perso per me per sempre ma non necessariamente per gli altri ...*

R – E' un buon modo per consolarsi quando si è traditi dal proprio partner!

D 3 - *... dico questo perché un giorno avevo perso qualcosa che mi sembrava vitale, e una persona mi ha detto: non è grave, la ritroverai, è nel mondo.. la ritroverai di nuovo.. questo lo aiutava molto.. ma alla fine non faceva l'esperienza della perdita che mi sembra fondamentale per raggiungere veramente una liberazione..*

R - .. di accettare la perdita..

D 3 - *..perché per esempio nel campo mentale, dei terapeuti, è spesso questo attaccamento a questo oggetto fondamentale che è la causa di molta sofferenza, di molte malattie..*

R – Di quale oggetto?

D 3 - *... l'oggetto fondamentale e arcaico dei primi mesi di vita..*

R – E' vero che per crescere bisogna accettare questa perdita.

D 3 - *.. dunque la domanda è: pensi che lo Zazen sia fondamentale per fare questa esperienza della perdita? Indipendentemente dall'età in cui si pratica.*

R – Sì, assolutamente.. d'altra parte Kodo Sawaki diceva: “Zazen è imparare a perdere”; questa mattina dicevo che la pratica è un po' il gioco “chi perde vince”: perdere un oggetto di attaccamento è guadagnare la grande liberazione a condizione di accettare la perdita.

D 4 – *Domani, se tutto va bene, sarò ordinato bodhisattva, oggi Emanuela ci ha illustrato, spiegato, i precetti ... ci ha dato anche l'idea che noi siamo liberi ... cioè i precetti sono un'indicazione ...*

R - .. sono i consigli di Shakyamuni Buddha..

D 4 - .. è una libertà pericolosa.. per esempio non mentire non è un precetto assoluto: a volte è giusto mentire..

R – Sì.

D 4 - .. io ho paura che col tempo.. quello è un terreno scivoloso.. la mia domanda è: posso sperare che Zazen mi possa dare il giusto discernimento? Quel punto di vista dell'ordine cosmico che istante per istante può guidarmi e non farmi cadere nel vizio... nell'abitudine di mentire?

R – Le ragioni per le quali è talvolta giusto mentire - e questo vale per tutti i precetti – è la compassione. Se si applica in modo troppo rigido il precetto di non mentire... L'esempio classico è: durante la guerra, se è stato giusto proteggere gli ebrei a casa propria, la Gestapo arriva.. "Ci sono ebrei a casa vostra?" .. mentire o non mentire? Se non menti, è criminale: mandi delle persone a morire. Ma ci sono molte altre ragioni.. per esempio i medici: i malati spesso chiedono loro qual è la prognosi della malattia; bisogna sempre dire assolutamente la verità? E' una domanda importante per i medici. La sola risposta è la compassione; non serve a niente voler mantenere uno spirito puro che rispetti strettamente i precetti, perché la compassione è più importante dei precetti. Tanto più perché i precetti sono stati dati dal Buddha per compassione, per rimediare alla sofferenza. E' vero che uccidere, rubare e mentire creano della sofferenza.. allora è compassionevole in generale sforzarsi di rispettare i precetti; ma allo stesso tempo bisogna osservare bene ogni caso particolare. E la risposta dei buddhisti è sempre: dipende. In generale è così, ma dipende, ci sono eccezioni. Ero stato invitato in una commissione d'inchiesta parlamentare europea sull'atteggiamento dei buddhisti nei confronti della bioetica, in particolare sull'etica medica. Chiedevano qual'era la posizione nei confronti dell'eutanasia, per esempio. Evidentemente rispondeva che in generale non bisogna uccidere.. ma.. dipende..talvolta la compassione è anche accettare l'eutanasia. E mi sono reso conto che appena hanno fatto la sintesi di tutte le risposte, di tutte le religioni, ho visto che la maggior parte dei casi le risposte dei buddhisti erano, appunto: sì è così... il precetto è questo, ma... dipende. Questo vuol dire che ci sono delle eccezioni e queste eccezioni sono giustificate dalla compassione. E non bisogna aver paura di trasgredire ai precetti, altrimenti diventi qualcuno totalmente rigido e che vuole semplicemente proteggere la sua anima pura contro ogni violazione dei precetti: è egoista! Anche questo può essere egoista.. Io sono qualcuno che non trasgredisce MAI i precetti, che mantiene la sua anima pura! La domanda è: perché hai paura di scivolare?

D 4 - .. la mia paura è il contrario.. non di essere troppo rigido..

R - .. ho capito questo, l'hai detto fin dall'inizio che avevi paura di scivolare. Per evitare di scivolare bisogna sempre osservare il proprio spirito in ogni momento, in ogni istante, in altri termini domandarsi sempre qual è la mia motivazione "qui e ora". Ok?

D 5 – *Che cosa intendi con "essere vissuto"?*

R – Essere vissuto dall'Ordine Cosmico? Vuol dire che se smetti di respirare muori! Quindi è l'aria che ti fa vivere: tu da solo, da te stesso non puoi sopravvivere, senza l'aria, senza cibo, non puoi vivere senza quello che la natura e tutti gli esseri intorno a te ti portano. Evidentemente l'espressione "essere vissuto" può essere un po' scioccante. È come se uno fosse sprossessato della propria vita e nessuno può vivere al posto nostro: tocca a noi vivere, quindi non è che siamo vissuti dagli altri, io devo vivere la mia vita, non posso vivere la tua. Ma quello che volevo dire con "essere vissuti" è essere sostenuti, alimentati, ricevere quello che ci permette semplicemente di restare in vita. Per le persone che vorrebbero essere del tutto autonome.. io non ho bisogno di nessuno e di niente.. è una forma di orgoglio molto grave credere a questo; siamo molto dipendenti.. bisogna capirlo bene e osservare quello che accade nell'interdipendenza e non cadere in cattive dipendenze! D'accordo?

07/05/2017 KUSEN ORE 07.00

Tutti i giorni sono giorni buoni per praticare la Via. Oggi è un giorno particolarmente felice perché cinque nuovi *Bodhisattva* appariranno e confermeranno il loro voto di seguire i Tre Tesori, di astenersi dal creare sofferenza e di sforzarsi di rimediare alla sofferenza del mondo.

Zazen è già in sé una vera rivoluzione interiore. Cambia completamente la nostra visione del mondo: il mondo non è più visto attraverso i nostri pensieri egocentrici ma dal punto di vista del risveglio della nostra vita in totale unità con tutti gli esseri, la nostra vita reale.

All'inizio dell'ordinazione si comincia con il *Sutra* del pentimento. In questa *sesshin* molte persone hanno fatto domande a proposito del karma. Il miglior rimedio al cattivo karma passato è il pentimento, attraverso il quale abbandoniamo e purifichiamo tutto il karma passato. Non ci si pente dei propri peccati, perché nel buddismo non ci sono peccati né sensi di colpa, ma semplicemente errori dovuti alla nostra ignoranza, alla nostra mancanza di risveglio.

Questa ignoranza è il primo dei tre veleni che provoca gli altri due, che sono l'avidità e l'odio: l'avidità di ottenere gli oggetti dei nostri desideri e l'odio per tutto ciò che disturba questa avidità. Sono questi tre veleni dello spirito che provocano i nostri errori di comportamento. Quando lo si comprende ci si pente e si prende la ferma risoluzione di rimediarsi, continuando la pratica del risveglio, ritornando costantemente a questo mondo dello spirito senza separazione.

Quando non c'è separazione non si può uccidere, non si può rubare, non c'è bisogno di mentire. Non si utilizza l'altro per la propria soddisfazione personale e non si desidera intossicarsi, né nel corpo, attraverso l'eccesso di alcol o di droghe, né nello spirito attraverso credenze erronee. Sono i cinque Grandi Precetti. Sono formulati come cose che non dobbiamo fare, ma attraverso la pratica di Zazen queste diventano cose che non possiamo più fare.

Il Buddha ha trasmesso questi precetti per compassione, bisogna riceverli come consigli benevoli. E ricordarsi, come diceva il Maestro Deshimaru, che il principale precetto è di continuare a praticare Zazen, perché è Zazen che purifica il nostro karma passato, ci libera dall'ignoranza, ci rischiarava, ci permette di seguire i precetti naturalmente, senza sforzo, come il modo giusto di vivere. Seguire i precetti significa vivere come un Buddha, come un essere risvegliato, costantemente ispirati dalla pratica di Zazen.

Non si adottano i precetti come regole di vita per paura di un cattivo karma futuro. Non abbiamo paura della trasmigrazione, non desideriamo rinascere in cielo, perché il cielo esiste sulla terra quando si è animati da *Bodaishin*, dallo stesso spirito di grande compassione del Buddha Shakyamuni, e si lascia che questo spirito animi la nostra esistenza quotidiana. Allora non è solo il giorno dell'ordinazione ad essere un buon giorno, ma ogni giorno. E ogni luogo è anche un buon luogo per praticare la Via. Dappertutto è come un dojo.

07/05/2017 KUSEN ORE 11.00

Durante questi tre giorni abbiamo seguito insieme la Via del Buddha. Abbiamo praticato il suo insegnamento armonizzandoci tutti insieme. E così abbiamo fatto esistere i Tre Tesori, che sono ciò che c'è di più prezioso al mondo, perché sono ciò che permette all'essere umano di risvegliarsi e di liberarsi da tutte le cause di sofferenza. Tutti hanno contribuito a creare un'atmosfera forte e favorevole alla pratica e questo ci rende gioiosi. Dare il proprio tempo e la propria energia per la Via è fonte di gioia infinita. Presto torneremo alla vita quotidiana, dove la pratica è più difficile perché nel mondo in cui viviamo sono pochi coloro che seguono la Via del Buddha.

Quindi è difficile armonizzarsi con esseri umani che seguono le loro illusioni, ma è anche l'occasione per diffondere la Via del Buddha avendo completamente fiducia nel fatto che in fondo tutti gli esseri sono la natura di Buddha e aspirano inconsciamente a realizzarla. Spetta a noi aiutarli a realizzarla, mostrando l'esempio di una pratica e di una Via in armonia con l'insegnamento del Buddha, con pazienza, attraversando le difficoltà senza scoraggiarsi. E per questo è importante ristorarsi e rinnovarsi nella pratica di Zazen tutti i giorni, e se possibile con il Sangha in un dojo. In questo modo non c'è più separazione fra *sesshin* e vita quotidiana: tutta la nostra vita diventa *gyoji*, la pratica costante. Ed è ciò che auguro di realizzare a ciascuno di noi, la più grande felicità di ciascuno e di tutti.