

Sesshin di Berbenno

19-21 ottobre 2018

Insegnamento del Maestro Roland Yuno Rech

Le 108 porte del Dharma:

l'azione giusta, la parola giusta, il pensiero puro

Venerdì 19 ottobre

Zazen ore 7.00

Fin dall'inizio di zazen concentratevi totalmente sulla vostra postura. Ruotate bene il bacino in avanti e prendete saldamente appoggio con le ginocchia sul suolo. Distendete il ventre e lasciate che il peso del corpo preme sullo zafu e sulle ginocchia. È ciò che consente alla postura di essere ben radicata nel suolo e, a partire dalla vita, allungate bene la colonna vertebrale e la nuca, allentando le tensioni della schiena e delle spalle. Rientrate il mento e allungate la nuca come se voleste spingere il cielo con la sommità della testa. Ci deve essere una forte energia a livello delle reni e della nuca. Il viso è disteso, la lingua contro il palato e lo sguardo posato davanti a sé sul suolo, senza fissare un punto in particolare. Lo sguardo è disteso. È inutile chiudere gli occhi per concentrarsi, basta non attaccarsi agli oggetti della vista. Quello che disturba non sono gli oggetti, gli oggetti dei sensi, gli oggetti della percezione, ma il fatto che ci si attacca ad essi. Se si resta concentrati sulla postura e sulla respirazione, possiamo facilmente lasciare la presa da tutti gli oggetti. In zazen la mente non afferra nulla e non rifiuta nulla, così la mente è completamente libera, pur restando in contatto con tutti i fenomeni della vita.

Non si seguono i pensieri né li si rifiuta, ma se ne osserva l'impermanenza e la vacuità. Allo stesso modo si fa per le sensazioni e le emozioni: quando appaiono le si osserva un istante, le si riconosce, se ne prende coscienza, ma non ci si attacca ad esse. La mente funziona come uno specchio. Lo specchio non conserva alcuna immagine, perché non vi si attacca: è ciò che gli permette di funzionare sempre come uno specchio, sempre disponibile, non ingombro. Lo stesso vale per la coscienza in zazen. Ciò è simbolizzato dalla posizione delle mani, la posizione di *hokkai jo in*, il *mudra* di zazen: mano sinistra sulla mano destra, pollici orizzontali, taglio delle mani in contatto con il basso ventre. In questa posizione le mani non afferrano nulla e non fabbricano nulla. Quando ci si concentra sulla posizione delle mani, questo può aiutare la mente a fermare le proprie fabbricazioni mentali.

In zazen pensiamo con tutto il corpo. È un pensiero che non separa, che non discrimina, che non si attacca, che prende semplicemente coscienza della realtà *così com'è*, impermanente e senza sostanza, ed è ciò che permette di troncarsi alla radice ogni attaccamento e quindi ogni sofferenza. Bisogna avere fiducia che ciò è possibile, che è realizzabile: è ciò che ha realizzato il Buddha ed è ciò che ha trasmesso per tutta la sua vita, la fede in zazen, non attraverso una fede cieca, ma attraverso l'esperienza vissuta. Una *sesshin* è l'occasione

di confermare questa esperienza e soprattutto di farne la fonte di tutte le attività quotidiane, la pratica della concentrazione e dell'osservazione.

Non dormite! Raddrizzate bene la testa, rientrate il mento.

Venerdì 19 ottobre

Zazen ore 11.00

Durante zazen continuate a concentrarvi bene sulla vostra postura e a essere attenti al vostro respiro, senza seguire i vostri pensieri. Sono i tre punti essenziali della pratica. La pratica, quando è giusta, è una pratica che è realizzazione del risveglio, non è una tecnica o un esercizio per giungere più tardi al risveglio, ma è una pratica che è completa qui e ora, il che significa che include il risveglio e per questo è necessario che sia giusta.

In particolare bisogna essere totalmente concentrati sulla postura del corpo, intimi con questa postura, senza separazione. Sono un corpo-mente riuniti che praticano zazen, non soltanto io, il mio ego. La volontà mi ha condotto fino al dojo, mi ha condotto a prendere la postura di zazen, ma una volta seduti nella postura giusta, si dimentica la volontà personale, ci si abbandona alla pratica di zazen, si abbandona l'ego in zazen, grazie alla concentrazione sulla postura del corpo e all'attenzione al respiro. La concentrazione sul corpo ci riporta al 'qui' della nostra vita reale, l'attenzione al respiro ci riporta all' 'adesso' della nostra vita reale.

Praticare zazen è penetrare profondamente la realtà della nostra vita e armonizzarci con essa. Qual è questa realtà? È ciò che ha scoperto il Buddha, è ciò che ognuno di noi può scoprire *qui e ora*, perché noi siamo questa realtà fin da sempre, e lo dimentichiamo! Zazen ce lo ricorda. Noi siamo la realtà della totale impermanenza della nostra esistenza, in noi e intorno a noi tutto cambia costantemente. È importante comprenderlo profondamente attraverso la totalità del corpo e della mente e di accettarlo, armonizzandoci con esso, cioè lasciando la presa dai nostri pensieri, da tutte le nostre costruzioni mentali, senza ristagnare su alcuna nozione, soprattutto non sulla nozione di me, io. Non sono io che faccio zazen. Quando il me è abbandonato, è Buddha che fa zazen.

Abbandonare l'ego non è una perdita, perdere un'illusione non è una perdita, ma un risveglio, e quindi non dovete avere paura di abbandonare l'ego. È una grande liberazione. Si può abbandonare l'ego perché l'ego non è qualcosa, è un modo particolare di funzionare, egocentrico, cioè essere nell'illusione che 'io' è il centro del mondo, mentre non è che il centro del nostro piccolo mondo che ci appartiene, cioè il mondo delle nostre fabbricazioni mentali. È un mondo limitato, pieno di contraddizioni e di conflitti. Il mondo di zazen è un mondo di pace e libertà, un mondo nel quale tutti gli opposti si armonizzano, come nella postura di zazen, in cui l'alto e il basso sono in armonia, in unità, il lato sinistro e il lato destro pure sono riuniti, l'inspiro e l'espriro si armonizzano, e noi ci armonizziamo con il Sangha che pratica con noi, seguendo le stesse regole, gli stessi orari, la stessa pratica. È ciò che ci permette di liberarci non soltanto del nostro ego, ma delle nostre abitudini mentali. Non siamo sufficientemente coscienti di quanto siamo presi dalle nostre abitudini.

Zazen è un'autentica rivoluzione quando ne prendiamo coscienza, quando ci risvegliamo alla realtà, non soltanto dell'impermanenza, ma della totale interdipendenza di tutto il nostro essere con tutto l'universo. Realizzarlo è penetrare la realtà con la totalità del corpo e della mente. Allora corpo e mente possono essere senza paura, come cantiamo nell'*Hannya Shin Gyo*, "*shin mu ke ge*", senza ostacoli, armonizzandoci con l'impermanenza, riscoprendo una mente fluida, che non ristagna su nulla, che è sempre presente qui e ora, in un qui e ora sempre mutevole. È ciò che ci permette di liberarci dalle nostre abitudini. Ogni giorno è un giorno nuovo, anche se ripetiamo le stesse attività. Il nostro corpo e mente, che vivono queste attività, e il mondo che ci circonda, cambiano senza sosta. Ma se siamo attenti, veramente presenti, allora possiamo costantemente armonizzarci con questo mondo mutevole e divenire creativi, cioè non essere più condizionati dalle nostre abitudini, ma ritrovare una mente nuova ogni giorno, capace di creare la propria vita a partire dall'esperienza del *qui e ora*, che è diverso rispetto a prima. Per questo bisogna praticare la grande concentrazione, cioè ritornare sempre a ciò che è il centro della nostra vita *qui e ora*, senza lasciarsi distrarre dai pensieri, dalle sensazioni o dalle emozioni. Tuttavia, le si osserva, se ne prende coscienza rapidamente e rapidamente si ritorna alla postura e al respiro, non si dà né peso né energia alle nostre fabbricazioni mentali

e allora diventano leggere e passano rapidamente. È ciò che ci permette di liberarci dal peso del passato, di portare a termine un lutto rapidamente.

Concentrati qui e ora sperimentiamo l'eternità, cioè quella dimensione dell'esistenza che è al di là del prima e del dopo, totale presenza. Allora non c'è più bisogno di avere paura della morte, essa è semplicemente una tappa nel flusso dell'impermanenza, della comparsa e della scomparsa. Ma l'energia che ci ha fatto nascere continua, la morte non è che un passaggio, come un'onda che si infrange sulla riva e che ritorna all'oceano, l'oceano del Dharma, dove tutte le esistenze sono interdipendenti, costantemente presenti qui e ora. Qui e ora facciamo zazen con tutti gli esseri, perché abbandoniamo lo spirito che ce ne separa.

Questo modo di praticare e di vivere è la manifestazione della nostra *natura di buddha*, la possibilità di armonizzarci infine con essa. È il senso della sesshin, di tutta la nostra pratica, in modo particolarmente intenso durante la sesshin. È per questo che essa è un'occasione di risvegliarsi più profondamente.

Venerdì 19 ottobre

Zazen ore 16.30

Lo zen è la vita e come vivere in armonia con la nostra autentica natura. Zazen è la pratica che ci risveglia a questa autentica natura, cioè alla nostra esistenza in totale unità con tutti gli esseri, totale interdipendenza, senza niente di fisso, come la vita. Durante zazen ci si armonizza naturalmente e senza sforzo con la nostra autentica natura, siamo chiaramente coscienti di tutto ciò che ci abita, non ci attacchiamo ad esso e lasciamo passare tutte le fabbricazioni mentali. Realizziamo così una mente vasta che non discrimina, che abbraccia ogni cosa senza creare separazioni. Durante la sesshin possiamo armonizzarci con questo, condurre una vita in armonia con il Dharma e così praticare l'azione giusta.

Dopo lo zazen del mattino ci si concentra sulla cerimonia: si cantano insieme i sutra armonizzandosi con gli altri, esprimendo, attraverso i sutra cantati, l'autentica saggezza e la grande compassione dello zazen. Poi, quando si fa la passeggiata, ci si concentra sulla camminata - normalmente si dovrebbe evitare di parlare troppo - restando in totale unità con il paesaggio. In seguito, durante i pasti, ci si concentra totalmente sull'azione del mangiare, in armonia con gli altri: si mangia ciò di cui si ha bisogno per la salute del nostro corpo e per la pratica della Via, e questo senza avidità. Poi si pratica il samu e allora mettiamo tutta la nostra energia al servizio del Sangha: il *samu* è la pratica del grande dono, del grande *fuse*; attraverso il samu si aiuta il Sangha a praticare il Dharma del Buddha, così il *samu* è un'attività gioiosa perché vi è gioia da dare, in particolare da dare ai Tre Tesori, il Buddha, il Dharma e il Sangha. Quindi il *samu* è l'azione giusta per eccellenza.

Lo zen è la via dell'**azione giusta**, non solo della contemplazione o della comprensione. Comprendere è realizzare, attualizzare attraverso i propri atti ciò che si è compreso. Se si comprende una cosa e non la si pratica, significa che non si è veramente compreso. La differenza tra ciò che si crede di avere compreso e ciò che si pratica, il modo in cui si agisce, può diventare una fonte di sofferenza perché ci si sente in contraddizione con il nostro ideale. La pratica giusta è ciò che permette di non tradire questo ideale. A volte questo richiede uno sforzo perché il nostro ego fa resistenza, ma attraverso la pratica ripetuta di ciò che è chiamato *gyoji*, questo diventa sempre più naturale e quindi facile.

Per guidarci verso l'azione giusta abbiamo ricevuto i Precetti del Buddha, in particolare coloro che hanno ricevuto l'ordinazione a bodhisattva, *Jukai*. Sono le raccomandazioni di Shakyamuni Buddha per vivere in armonia con il risveglio di zazen, cioè in armonia con la nostra autentica natura, smettendo di tradirla costantemente con i nostri errori. E quando commettiamo un errore possiamo pentirci davanti a Buddha, che significa, in fondo, davanti alla nostra autentica *natura di buddha* e prendere la ferma risoluzione di non ripetere più lo stesso errore. Questo senza senso di colpa, senza detestarsi per i propri errori, ma avendo nei confronti di noi stessi la stessa compassione che abbiamo per gli altri e incoraggiandoci costantemente a praticare l'azione giusta, che significa seguire i Precetti di Buddha, non soltanto come obbedienza a un'autorità, ma perché sperimentiamo da noi stessi la loro giustezza.

Oggi giorno molte persone sono disorientate nella loro vita, non sanno come agire, perché i valori che fondano l'etica non hanno più fondamenta profonde, si agisce spesso per conformismo, per paura della sanzione, ma evidentemente non è soddisfacente. Perdere il senso dei valori è doloroso, dà l'impressione che la vita non abbia senso, che sia assurda. Attraverso la pratica di zazen scopriamo un nuovo senso della nostra vita, non quello che consiste nel conformarsi ai desideri dei nostri genitori o della società, ma nell'armonizzarsi con il risveglio alla nostra vera natura. È importante avere fiducia in questo, non divenire nichilisti. Quando sentiamo che il senso profondo della nostra vita è armonizzarsi con questo risveglio, allora possiamo mettere tutta la nostra attenzione e la nostra energia nel praticare l'azione giusta e siccome è un'azione armoniosa, non è stancante. È la ragione per la quale i *bodhisattva* possono mettere la loro energia nell'aiutare gli altri senza mai sfinirsi, perché in realtà dare è ricevere, aiutare è essere aiutati. Ma non siete obbligati a credermi e vi invito a farne l'esperienza da voi stessi.

Mondo

D1 - Nell'ultimo kusen, se non ho capito male, hai parlato della sofferenza che si causa quando non rispettiamo i nostri ideali. A me però è capitato di notare che spesso questi ideali sono suggeriti, se non imposti dal nostro ego con degli standard troppo elevati e quindi diventano realmente una causa di sofferenza perché sono qualcosa di irrealizzabile. Non sarebbe meglio lasciare perdere gli ideali e magari concentrarsi più sull'azione presente? Per esempio, quando mi sono avvicinato allo zen, l'ho fatto per una presa di coscienza. Mi sono detto: sono malato e voglio guarire. È stata una spinta molto positiva. Quando poi invece sono scontenti gli ideali ho sofferto parecchio.

RJR - È importante comprendere bene che l'ideale non è qualcosa che deve essere realizzato nella sua totalità, ci vuole pazienza. Per esempio, l'ideale dei monaci e dei *bodhisattva* sono i Quattro Voti del Bodhisattva: sono un ideale, che però non ci è imposto da qualcuno che ci dice che dobbiamo seguirli. È l'ideale che proviene naturalmente dalla nostra pratica di zazen. Per esempio il voto di aiutare tutti gli esseri che soffrono a liberarsi dalla loro sofferenza è un ideale motivato dal nostro spirito di compassione, ma evidentemente se lo prendiamo in modo troppo assoluto, soffriremo sicuramente perché è impossibile salvare tutti gli esseri. Allora in questo caso che serve la saggezza, cioè fare ogni giorno ciò che si può in quella direzione. L'ideale è come una stella che ci dà la direzione e noi andiamo in quella direzione, ma non significa che raggiungeremo la stella. Andiamo in quella direzione, siamo guidati da questo ideale e allo stesso tempo ogni passo, ogni pratica che si fa in questa direzione è una forma di realizzazione.

Possiamo provare la soddisfazione dell'azione giusta anche se è una piccola azione e ognuno può sperimentarlo ogni giorno. In una sesshin, ad esempio, quando praticiamo il *samu* possiamo provare questa soddisfazione. Non vuol dire che con il *samu* che facciamo, nutriremo la terra intera, ma nutriremo questo *sangha*, durante questa sesshin. È una pratica che è al tempo stesso realizzazione, in armonia con il nostro voto e con il nostro risveglio di zazen ed è la stessa cosa per tutti i voti.

"Per perfetta che sia la Via del Buddha, faccio voto di realizzarla". Ma se la Via del Buddha è perfetta e io non sono perfetto, è certo che ci sarà una differenza, un abisso tra la percezione della Via e noi stessi. Ma io pratico ogni giorno in quella direzione e ogni volta che pratico, questo mi riempie di felicità. Non dico 'Ah, la mia pratica è insufficiente, non sono perfetto come un Buddha', né mi autocompiaccio. Personalmente penso sempre di poter fare meglio, ma non mi colpevolizzo perché imparo ad avere pazienza con me stesso. Sono molto impaziente con gli oggetti e le persone che mi conoscono sanno che se non riesco ad aprire un pacchetto, mi viene voglia di romperlo. Ma con le persone e con la Via sono molto paziente, forse un po' troppo! È sempre difficile trovare un equilibrio, è un *koan*. Risponde alla tua domanda?

Sì, grazie.

RJR - Ci sono altre domande? Non dovete esitare a fare una domanda, se ne avete; non dovete inventarne, se non ne avete. Ma allo stesso tempo una sesshin è l'occasione per chiarire i propri dubbi. I dubbi sono un

grande ostacolo alla pratica della Via e quindi, se avete dei dubbi, dovete esporli per cercare di risolverli. Dovete approfittare di questa occasione per venire a chiarirli.

D2 - La mia è una domanda sulla corretta tradizione della nostra pratica. Mi sembra che al tempo del maestro Deshimaru lui aveva trovato un buon equilibrio tra portare la tradizione della nostra pratica che viene dal Giappone e confrontarla con la nostra realtà dell'Occidente.

RJR - Sì.

Mi sembra che invece a un certo livello, oggi, ci sia un po' la tendenza a voler portare in Occidente delle forme molto giapponesi e molto tradizionali che creano qualche difficoltà rispetto alla nostra cultura.

Vero.

E questo non rischia, mi chiedo, di soffocare shikantaza, mushotoku e hishiryo, che mi sembrano la base della nostra pratica?

Sì, è vero, sono d'accordo con te, anch'io penso così ed evito di andare nella direzione di imporre troppo formalismo alla giapponese. Cerco di trovare l'equilibrio, non rifiuto la tradizione giapponese, ma non sono attaccato a seguirla alla lettera. Penso che non bisogna imitare ma creare. Quando sono andato in Giappone a fare degli *ango*, dei periodi di formazione, i giapponesi stessi mi hanno detto che dobbiamo creare il nostro zen europeo, non copiare la loro tradizione, ma penso che per creare nel modo giusto, bisogna comprendere l'essenza della tradizione e a partire da questo si può avere la libertà di creare il nostro modo di praticare. È vero che ci sono degli insegnanti zen che oggi hanno la tendenza a essere molto influenzati dal formalismo giapponese. Non è il mio caso e sono molto critico rispetto a questo, e ho pensato che questo sia effettivamente dovuto a una mancanza di fiducia in *shikantaza*, che vuol dire accontentarsi di essere semplicemente seduti. Questo vuol dire che la pratica di zazen non ha bisogno di altro, non manca nulla, non c'è bisogno di aggiungere altro. Spesso le persone che sono molto attaccate ai rituali – questa è la mia impressione - ritengono che zazen da solo non basti, che serva altro, e del resto spesso lo dicono. Non sono d'accordo con questo, per me basta zazen. Certo, non siamo sempre in zazen, ma tutta la vita quotidiana è un vasto ambito per la pratica, per l'espressione della pratica di zazen in ogni azione quotidiana. In questo senso tutta la nostra vita può diventare come una cerimonia, la Via non si esprime soltanto quando facciamo una cerimonia formale nel dojo.

Bisogna capire che lo sviluppo dei rituali in Giappone è molto legato alla società giapponese. La società giapponese è abituata al fatto che in tutte le scuole del Buddhismo i monaci fanno cerimonie nei templi e sono pronti a fare dei *fuse*, cioè delle offerte per queste cerimonie. Per i monaci è diventato un modo per guadagnarsi da vivere, fanno delle cerimonie e raccolgono dei soldi e credo che non sia un buon sistema. Dato che tutti abbiamo bisogno di soldi e si può avere bisogno di molti soldi per vivere, allora si fanno sempre più cerimonie. Il maestro Deshimaru era convinto che ciò che ha veramente valore è zazen e così organizzava delle *sesshin* e dei campi estivi e le persone pagavano per praticare zazen - per lo meno le persone pagavano per una pratica che permettesse loro di risvegliarsi - e i soldi che si raccoglievano in occasione delle *sesshin* sono quelli che hanno permesso di costruire la Gendronnière. Allo stesso modo anche noi, quando facciamo una *sesshin*, con i soldi che paghiamo aiutiamo il funzionamento dei dojo e questo ha un senso. Questa sera per esempio faremo un *kito* e di solito si chiede che le persone facciano un *fuse* quando chiedono un *kito* e io non sono d'accordo. Certamente, se lo vogliono, le persone sono libere di fare un'offerta, ma io non sono d'accordo che venga chiesto un *fuse* per fare la cerimonia. In fondo, la cerimonia è un dono per tutto l'universo, per tutti gli esseri, quindi se delle persone in cambio vogliono fare un'offerta possono, ma non è richiesto. D'accordo?

Assolutamente.

Sabato 20 ottobre
Zazen ore 7.00

Quando si comincia una giornata praticando zazen, questo zazen diventa come un colpo di gong la cui vibrazione s'irradia per tutto il giorno. Quando la pratica di zazen è giusta, zazen stesso è *satori*, risveglio. La

pratica giusta è la pratica che non aspetta un risultato, la pratica disinteressata, *mushotoku*, che ci armonizza con il Dharma.

In zazen non si afferra nulla, né si rifiuta nulla e così siamo al di là dei due veleni dell'avidità e dell'odio. Questi due veleni condizionano ciò che è chiamato *samsara*, la vita nella quale cerchiamo costantemente di ottenere gli oggetti dei nostri desideri e di fuggire ciò che non ci piace. Può sembrare del tutto naturale inseguire gli oggetti dei nostri desideri e fuggire ciò che non vogliamo, ma funzionare costantemente in questo modo è sfinente, non si trova mai la pace dello spirito, viviamo costantemente nel timore di perdere ciò a cui siamo attaccati e di non ottenere ciò che bramiamo.

La pratica di zazen ci aiuta ad armonizzarci con il Dharma, cioè con l'ordine cosmico, a realizzare che in fondo non abbiamo bisogno di molte cose per sentirci felici. Essere felici non dipende da ciò che possediamo, ma da ciò che siamo, il nostro modo di essere, il nostro modo di agire. Quando il nostro stato mentale è giusto, anche la nostra azione diventa giusta.

L'**azione giusta** è la quinta porta del Dharma nel Sutra delle 108 Porte che il maestro Dogen ha aggiunto al suo Shobogenzo, la sua opera principale. Questo antico sutra contiene l'essenza di tutti gli insegnamenti del Buddha e così diventa un'eccellente guida per praticare la Via. Zazen è la fonte di tutti gli insegnamenti, ma gli insegnamenti che provengono da zazen ci aiutano a praticare la Via nella vita quotidiana. Fare una sesshin è sperimentare la vita giusta e a volte, quando la sesshin si conclude, si rimpiange il tempo della sesshin e si teme la vita quotidiana. Eppure la vita quotidiana ci offre innumerevoli occasioni per praticare la Via, per essere costantemente concentrati qui e ora su ciò che facciamo, per fare il meglio possibile per il bene degli altri. È anche la definizione della santità. Nel cristianesimo si aggiunge che si agisce per l'amore di Dio. Nello zen si agisce per l'amore di tutti gli esseri. È il senso del nostro voto di *bodhisattva*, che ci permette di avere un'azione giusta nella vita quotidiana. Così le nostre azioni diventano pienamente soddisfacenti, che è ciò che caratterizza l'azione giusta. È la nostra motivazione e anche considerare il risultato dell'azione.

La motivazione dell'azione giusta è la grande compassione per tutti gli esseri e per questo bisogna agire con saggezza, cioè considerando il risultato futuro della nostra azione. Questo fu l'insegnamento di Buddha a suo figlio Rahula. Se la nostra azione è motivata da desideri egoisti, è meglio astenersi. Anche se vi è una buona motivazione, la nostra azione rischia portare a dei risultati sfavorevoli, sia per noi che per gli altri e anche in questo caso è meglio astenersi. A volte si crede che lo zen sia agire spontaneamente. L'azione spontanea è l'azione giusta se siamo risvegliati, ma quando non siamo pienamente risvegliati, allora è necessario praticare l'osservazione e riflettere sulla nostra motivazione e sul risultato dell'azione.

Il quarto voto del *bodhisattva* è "*Per perfetta che sia la Via del Buddha, faccio il voto di realizzarla*". Il senso della nostra pratica è di poter agire come Buddha, cioè con saggezza e compassione e così essere un esempio per il mondo, nel quale regna molta confusione, in particolare a proposito dei valori. Allora concentrarsi sull'azione giusta è nostra responsabilità, non solamente per ottenere un buon *karma*, non solamente per attualizzare la Via del Buddha, ma per aiutare tutti gli esseri.

Sabato 20 ottobre

Zazen ore 11.00

Continuate a concentrarvi bene sulla postura del corpo, date tutta la vostra energia alla postura senza fare economie, anche se siete stanchi. Se date energia alla postura, la postura vi renderà questa energia. L'energia che diamo a zazen è la nostra energia personale, l'energia del nostro ego; l'energia che riceviamo da zazen è l'energia di Buddha, l'energia cosmica fondamentale, molto più potente di quella del nostro ego. Allora possiamo lasciarci assorbire da zazen, senza aver paura di perderci, perché assorbiti da zazen diveniamo simili a Buddha, realizziamo l'autentica dimensione della nostra esistenza, che non è limitata dalle nostre fabbricazioni mentali, che è molto più vasta di quella del nostro piccolo ego. Finché non realizziamo questa dimensione vasta, siamo sempre insoddisfatti e soffriamo, ma a questo c'è un rimedio ed è ciò che il Buddha ci ha mostrato. Allora dobbiamo seguire il suo esempio. Egli ha espresso l'essenza del risveglio attraverso il suo insegnamento orale, che è divenuto i sutra, che dobbiamo studiare.

Alcuni credono che lo zen sia una trasmissione speciale al di là delle scritte, ma bisogna comprendere che le scritte sono l'espressione del risveglio del Buddha e allora esse non possono ingannarci, ma mostrano semplicemente una direzione, la direzione giusta da seguire e, per quanto riguarda la realizzazione del risveglio, essa non può aver luogo che attraverso la pratica del corpo e della mente in totale unità, con la coscienza *hishiryō* che è al di là di tutte le nozioni, di tutte le fabbricazioni mentali.

La realtà ultima della nostra vita non può essere descritta con parole, non si lascia rinchiudere dalle fabbricazioni mentali. È per questo che nell'*Hokyo Zanmai*, che abbiamo cantato stamattina, si trova l'espressione *baba wawa*: è il linguaggio dei neonati. Essi non sono in grado di descrivere il loro oggetto, non vogliono dire niente, *baba wawa* non vuol dire nulla, ma dicono il loro niente, il loro niente che non può essere rinchiuso da delle parole ma che diventa la parola giusta, al di là delle parole.

La **parola giusta** è la sesta meravigliosa porta del Dharma perché, ci dice il sutra, ci protegge dalle rinascite nei mondi cattivi, cioè nei mondi nei quali è molto difficile risvegliarsi.

Per 45 anni Shakyamuni Buddha ha utilizzato molte parole per predicare il Dharma e alla fine ha taciuto, ha preso un fiore e l'ha fatto girare tra le sue dita con una totale attenzione al fiore così com'è. Nessuno ha compreso questo gesto, tranne Mahakasyapa che ha sorriso, e questa è stata la prima trasmissione *I shin den shin*, da maestro a discepolo, la comunione nella stessa percezione della realtà ultima al di là delle parole. È anche ciò che si realizza quando pratichiamo insieme *shikantaza* nel dojo, qui e ora. Possiamo essere comunità nella stessa realtà profonda dell'esistenza.

Rientrate bene il mento, spingete il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia. Allora non vi è più separazione tra cielo e terra, tra la pratica e il risveglio, e non vi è più bisogno di parole, il cui unico scopo è quello di condurci verso questa esperienza.

Alla fine di questo zazen il *tenzo* suonerà il metallo, lo *shusso* suona la campana della fine di zazen e andremo direttamente in refettorio in silenzio. Durante una *sesshin* è importante preservare il silenzio il più possibile, in particolare nei luoghi di pratica, nel dojo, nel refettorio, in cucina, nella sala di cucitura, nei luoghi dove si pratica *samu* e, alla fine, ovunque.

Se avete male alle ginocchia potete cambiare l'incrocio delle gambe, discretamente.

Mondo

D1 – In zazen osservo il mio corpo, osservo il mio respiro, osservo le mie sensazioni, i miei pensieri, i miei impulsi, osservo il mio io, ma, se ciò che viene osservato è l'io, chi è che osserva?

RYR – Non so. Chi osserva non può essere afferrato. Si può dire che è Buddha, la coscienza *hishiryō* di zazen. Sì, la coscienza *hishiryō* di zazen, ma l'io non può essere afferrato, non è qualcosa. Quando tu dici "osservo il mio corpo, i miei pensieri, le mie sensazioni" è giusto, ma quando dici "osservo il mio io", no, non credo che sia possibile. Puoi veramente osservare il tuo io?

Pensavo che l'io fosse un po' l'insieme di tutte queste cose.

L'io è una costruzione mentale, un'idea che ci si fa di noi stessi, ma non è qualcosa che possiamo afferrare, non esiste da solo. È una parola che si dà alle sensazioni, alle percezioni, al corpo, alle emozioni, e allora diciamo 'Sono io che penso, sono io che ho un corpo, che ho delle sensazioni', ma direi piuttosto che l'io è un'ipotesi, 'Suppongo che ci sia un io che pensa'. E dato che ci sono dei pensieri, c'è ovviamente un autore dei pensieri e allora chiamiamo questo autore 'io'. Ovviamente i pensieri non vengono da qualcun altro, vengono dal mio corpo-mente, ma il fatto di mettere un'etichetta e di chiamare questo 'io' è una convenzione, ma in effetti non è qualcosa che può essere afferrato.

C'è quel celebre mondo tra Eno e Nangaku: "Chi arriva qui"? Nangaku ha riflettuto per sette anni e non ha trovato la risposta e alla fine ha concluso dicendo: "Non è qualcosa, non posso dire che cos'è". Lo stesso vale per quella che è chiamata *natura di buddha*. Molti filosofi buddhisti hanno provato a descriverla in diversi modi, ma in fondo, anche la *natura di buddha* non è qualcosa, è un modo di funzionare, è il fatto che funzioniamo in relazione con tutto l'universo, è l'interdipendenza. Possiamo dire che è la *natura di buddha*, ma non

è qualcosa, è una funzione, e la stessa cosa è l'ego, l'ego non è qualcosa. Possiamo dire che è il presunto autore dei miei pensieri, delle mie emozioni, delle mie sensazioni. Ma il vero autore non possiamo afferrarlo.

Se osserviamo tutto questo profondamente, cioè che l'ego non può essere afferrato, che nemmeno la *natura di buddha* può essere afferrata, sia l'ego sia la *natura di buddha* non sono qualcosa. Questo significa che possiamo lasciar andare da tutte le fabbricazioni mentali. Non abbandoniamo soltanto l'attaccamento all'ego ma anche l'attaccamento alla *natura di buddha*.

A proposito della *natura di buddha*, Dogen diceva: "Che cos'è?". Non è qualcosa, è solo cosa. Cosa pensa, cosa prova? Quindi è bene lasciare aperta questa domanda senza volerla chiudere e mettere un'etichetta a questo, o a quello, o a un'identità, o a qualcosa che si può descrivere.

Forse tra quelli di voi che ascoltano queste mie risposte c'è qualcuno che è preoccupato, proprio perché abbiamo bisogno di appoggiarci a qualche opinione, a qualcosa, abbiamo bisogno di pensare che siamo qualcosa, di dare un senso alla nostra identità personale. 'Io sono questo': è umano dirlo, fa parte proprio del nostro modo di funzionare. Siccome siamo in relazione di interdipendenza con gli altri, abbiamo bisogno di costruire un ego. Se vivessimo nella foresta, non avremmo bisogno di costruire un ego, ma siccome viviamo con altri umani, abbiamo bisogno di identificarci e allora ci identifichiamo col nostro modo di pensare, di desiderare, con la nostra storia, assomigliamo a un insieme di dati e quindi alla fine diciamo che 'questo' siamo noi. Quando facciamo un puzzle, mettiamo insieme i pezzi e abbiamo un'immagine. Ma è solamente una costruzione che alla fine è completamente impermanente e senza sostanza. Ma non vuol dire che non esista e il modo di esistere dell'ego è quello di una costruzione mentale. Se pensiamo veramente così, non possiamo più attaccarci a questo ego, alla fine non è più una perdita, ma una liberazione e questo apre la possibilità di vivere finalmente in rapporto con questa interdipendenza, con una mente aperta, vasta, non chiusa sui propri pensieri, 'io'. D'accordo?

Sì. Allora quello che osserva in zazen è la coscienza hishiryo?

Sì, però è ancora una parola, un termine. Nella realtà dell'esistenza non ci sono cose, le cose sono delle costruzioni mentali, ci sono soltanto dei modi di funzionare nell'interdipendenza. Non vuol dire che non esiste niente, che tutto è puro nulla. Zen e buddhismo non sono affatto nichilisti, bisogna mettere da parte completamente questa idea, è un errore molto grave. Viene data più importanza a *engi*, l'interdipendenza, che è veramente il modo di essere di tutto quello che esiste, c'è qualcosa che è comune a tutti noi, alle stelle e agli animali, alle galassie, a una piccola cellula, a un atomo. Il punto che accomuna tutte queste esistenze è che tutte funzionano soltanto attraverso l'interdipendenza, e quando vogliamo dire che questo 'è qualcosa', sezioniamo, spezziamo tutta questa rete interdipendente, quando mettiamo un'etichetta e mettiamo un nome a questa cosa. Ma non ci sono limiti a questo 'io', questo corpo proviene dall'energia cosmica fondamentale, possiamo esistere soltanto grazie al sole e al cibo che ci nutre, e così via. Ma soli, non possiamo esistere neanche un minuto, siamo totalmente interdipendenti e quindi l'esistenza è *engi*, l'interdipendenza. Alcuni indiani per esempio lo rappresentano... No, non voglio parlare ora degli indiani, preferisco di no.

Ok.

La cosa interessante di questo modo di vedere è che corrisponde alla realtà, credo. Se pensate che non corrisponda alla realtà, provatemi il contrario, ma il fatto che la realtà sia così, se lo accettiamo, è una grande liberazione rispetto a tutti i nostri attaccamenti e alle nostre illusioni e questo permette di vivere con una mente in pace, con una mente liberata dai famosi veleni dell'ignoranza, dell'avidità e dell'odio.

Perché esiste l'avidità? Perché non accettiamo di nascere soltanto interdipendenti, vogliamo qualcosa e allora diventiamo avidi perché cerchiamo di accumulare una certa quantità di beni per crearci l'illusione di essere qualcosa. Se ci liberiamo da questo, c'è la grande pace dello spirito, non c'è più bisogno di lottare per ottenere qualcosa, possiamo essere completamente liberi. Quindi non è una speculazione filosofica, l'insegnamento del Buddha non ha niente a che vedere con la speculazione filosofica, è un risveglio alla realtà che ci libera.

D2 - Volevo chiedere la sua opinione sulla sofferenza, perché io sono giunto alla conclusione che un po' di sofferenza serve per provarsi, per crescere, per andare avanti, perché dai tempi di Buddha ad adesso la natura

della sofferenza è molto cambiata. Prima era soprattutto materiale, la povertà, e adesso è molto più relazionale, psicologica, le nostre costruzioni mentali. Quindi io un po' ho capito che il buddhismo e lo zen sono molto moderni proprio perché aiutano a superare o comunque ad affrontare quelle sofferenze che aggiungiamo noi mentalmente. Quindi mi chiedo se questo è corretto e se, tutto sommato, un po' di sofferenza dovremmo forse tenerla.

RJR - Sì, probabilmente, perché le persone che apparentemente non hanno alcuna sofferenza non si fanno domande e allora non possono approfondire la loro vita. Nel buddhismo tradizionale questo è uno stato di rinascita che è chiamato lo stato di *deva*, è il sesto stato di rinascita e molte persone oggi sognano di vivere in questo stato di *deva*, di benessere e beatitudine, magari di vivere molto a lungo senza malattie. Tutti cercano di arrivare a questo stato, ma allo stesso tempo è un'illusione, perché anche in questo stato non possiamo evitare l'impermanenza. Persino uno stato apparentemente senza sofferenza è legato a un certo numero di cause e condizioni che necessariamente si trasformeranno, perché sono impermanenti e quindi questa felicità scomparirà e siccome non si è abituati alla sofferenza, sarà molto più difficile confrontarsi con l'impermanenza e la morte. Si scopre improvvisamente che lo stato di benessere che crediamo di aver ottenuto definitivamente è impermanente. E così, non troviamo l'autentica felicità, che è essere liberati dalle nostre illusioni, dai nostri attaccamenti, essere veramente in armonia con la realtà, in particolare con l'impermanenza e con l'interdipendenza. Armonizzarsi con l'impermanenza vuol dire arrivare a liberarsi dai propri oggetti di attaccamento.

Io credo che la cosa più importante sia essere consapevoli dell'interdipendenza, perché è ciò che ci consente di essere più solidali con gli altri esseri e anche più responsabili delle nostre azioni, perché diventiamo consapevoli che, non esistendo da soli ma in relazione con tutti gli esseri, tutto quello che diciamo e facciamo produce degli effetti. Può produrre benessere, felicità, può contribuire alla liberazione o al contrario produrre sofferenza e quindi, essere consapevoli dell'interdipendenza, ci spinge ad avere dei valori nella vita che tengano conto di questo, cioè essere molto più nella compassione, nella benevolenza, vivere un amore autentico, cioè non egoista, avere cura degli esseri. Tutto questo diventa il senso della nostra esistenza e credo che sia molto positivo, che sia veramente il rimedio al nichilismo contemporaneo, perché per me il benessere è nichilismo. Certo, è piacevole essere giovani e in salute, tutti lo desiderano, tranne che se poi ci attacchiamo a questo, diventa illusorio e non dura. D'accordo?

D3 - Volevo chiederti, questo sguardo, cioè comprendere l'impermanenza delle cose, anche quello può spingerci a essere creativi... perché ieri hai parlato di creatività.

Sì, certamente.

È questo.

Sì, vuol dire non ristagnare, non essere nella ripetizione continua degli stessi pensieri, delle stesse esperienze. Essere coscienti dell'impermanenza ci incita a osservare tutto quello che cambia, che si trasforma, ad avere una visione nuova ogni giorno ed è quindi il contrario di ciò che Freud chiamava la pulsione di morte, che è la ripetizione costante, identica, il contrario della creatività, la monotonia. La ripetizione costante della stessa cosa è come la morte, è come essere un cadavere. La vita è sempre creativa, e in un certo modo anche la morte, perché la morte non dura, è un passaggio. Ma, finché viviamo, è importante essere vivi e quindi accompagnare il movimento della vita essendo noi stessi creativi e cercare di creare delle cose buone, cioè cose che contribuiscano al benessere degli altri, e che eventualmente contribuiscano anche a risvegliare gli esseri. Ci sono delle poesie, delle opere d'arte, che quando le guardiamo ci provocano uno shock, un movimento e ci aiutano ad uscire dai pensieri abituali e a scoprire un'altra dimensione.

La cosa più importante è creare la propria vita. Ogni mattina quando ci alziamo, la nostra giornata è come un foglio bianco: che cosa possiamo disegnare o scrivere su questo foglio? Che cosa possiamo creare con il tempo e l'energia di cui disponiamo in quella giornata?

Quindi bisogna agire?

Agire, sì, ma a volte non agire è una forma superiore di azione. Restare seduti in zazen non è veramente un'azione, non è ciò che ci immaginiamo essere normalmente un'azione, ma è un modo di essere.

Mi son chiesto questo perché a volte uno può anche avere capito l'impermanenza e avere uno sguardo profondo in questo senso sulle cose, ma non essere creativo, non gli viene, non ci riesce.

Ma io credo che siamo quasi sempre necessariamente creativi, perché la vita è creativa. Ognuno crea la propria vita a modo suo.

D4 - Nel mio lavoro mi capita di occuparmi spesso di mostre d'arte e quindi quello che sto per chiedere è collegato al discorso di prima. Spesso l'osservazione del bello, dell'arte e di tutto ciò che dà piacere è stato, nella storia, giudicato come qualcosa di contrario alla morale.

RJR - Quale morale?

Ad esempio nella morale cattolica spesso l'osservazione del bello nella forma del corpo e della natura è stata giudicata come una forma di peccato, come quando si coprivano le parti intime del corpo nei dipinti.

Ma in quel caso non era in relazione alla bellezza, ma rispetto al desiderio.

Infatti in questo senso volevo porre una domanda. Nella pratica della meditazione spesso mi capita di provare delle sensazioni di grande piace collegate alla bellezza, all'osservazione della bellezza.

Quale bellezza?

Del respiro, delle sensazioni che il corpo mi dà durante la meditazione e volevo chiedere questo: possiamo in qualche modo, attraverso l'esperienza della bellezza, del nostro vivere interiore superare la sofferenza? Le persone che magari sono immobili per questioni di malattia, possono in qualche modo trarre un sollievo da questa sofferenza nell'apprezzare la bellezza dell'arte, della natura, possiamo in qualche modo trasmettere questo come forma di superamento della sofferenza senza per questo dare l'illusione? Era questa la mia preoccupazione.

Sì, certamente. Quando si è immobilizzati in un letto perché si è malati, resta soltanto la coscienza del respiro, che ci può aiutare a sopportare la nostra condizione, e io penso che il migliore aiuto che possiamo dare a queste persone gravemente malate, sia di meditare sul respiro, cioè aiutarle a portare la loro attenzione a diventare 'uno' con il respiro e questo è un aiuto straordinario. Il Buddha stesso ha detto nel *Satipattana Sutta* che se ci si concentra sulla respirazione, anche per una sola settimana, si può realizzare il risveglio. E io credo che tu sia un po' emozionata. Cosa succede?

Perché è una esperienza, purtroppo, che mi tocca personalmente in famiglia, quindi mi dà molto sollievo sentire queste parole, ecco.

D5 - Durante la sesshin facciamo quattro volte zazen. C'è una ragione per questo? Si può fare tre volte?

RJR - Durante i campi di nove giorni, i primi cinque giorni pratichiamo tre volte e poi quattro volte, durante la sesshin.

E chi ha formulato questo?

Il maestro Deshimaru.

Ah Deshimaru. Non Dogen?

Non so quanti zazen Dogen facesse praticare al giorno. In ogni caso io l'ho sperimentato col maestro Deshimaru.

Secondo lei è efficace fare quattro volte?

Perché fai questa domanda? Per te una volta è di troppo?

Per me quattro volte è troppo. Chiedevo se questo abbia un fondamento, una prova scientifica.

No, non c'è una spiegazione scientifica. Permette di avere una pratica di zazen abbastanza intensa per approfondire la pratica, proprio perché è difficile.

A me questa difficoltà è sembrata una pretesa per educarci.

Sì, forse sì, può essere. Educare vuol dire innalzare. Tu hai progredito?

Sì. Poi un'altra domanda. Sono andata a Myanmar il febbraio scorso, in Birmania, e i monaci seguono ancora una forma primitiva dell'epoca del Buddha e mangiano solo fino a mezzogiorno e loro osservano questo modo di praticare. Questo modo è paragonabile al nostro zazen che facciamo quattro volte?

Perché pensi che sia paragonabile? È una regola pratica. Quando facciamo una sesshin – questo è un punto importante – non facciamo una sesshin solo quando abbiamo voglia di fare zazen. Quando facciamo una sesshin, seguiamo il *gyoji* di una sesshin. Non possiamo dire 'Vado in sesshin ma faccio solo tre zazen'. Vuol dire che il nostro ego deve accettare di seguire queste regole che non ha deciso lui e questo è un grande aiuto per progredire nella pratica, anche se non ti piace.

Non ho intenzione di violare questa regola. Solamente cercavo di capire se c'è qualche ragione per fare quattro zazen.

Io credo che sia la Via del mezzo, che sia una giusta dose, non è né troppo, né troppo poco. Se pratichiamo soltanto tre volte al giorno, c'è molto spazio tra uno zazen e l'altro, ma se pratichiamo tutto il tempo zazen, come per esempio durante le Rohatsu sesshin dove si pratica dodici zazen al giorno, allora lì è troppo. Quattro zazen al giorno è la Via del mezzo.

Si, ma ...

Puoi ascoltare? Sei attaccata a quello che vuoi dire e non riesci ad ascoltare!

Sì, penso di sì. Continuo a fare domande sempre sullo stesso argomento. Maestro, perché i monaci di Myanmar osservano il digiuno dopo mezzogiorno?

Devi chiedere a loro. Era una regola stabilita dal Buddha, credo legata al clima. La mia esperienza mi dice sempre di più che non va bene mangiare la sera, bisogna mangiare molto poco. Dopo cena zazen è più difficile, è pesante, soprattutto nei paesi caldi. È una buona igiene di vita, si tratta anche di *gyoji*, di ritmo della pratica. La mattina i monaci partono a fare *takuhatsu*, a chiedere l'elemosina e questo li tiene occupati una buona parte della mattina e quando ritornano, hanno molto camminato e quindi mangiano e dopo si possono riposare e praticare la meditazione il pomeriggio. Ai tempi del Buddha partecipavano a riunioni con Shakyamuni che predicava il Dharma, dava l'insegnamento. L'organizzazione della vita era così.

Grazie.

D6 - Sarò breve. Una volta alla settimana pratico la meditazione vipassana con una persona che non respira spontaneamente.

RJR – È attaccata a una macchina?

Sì, ed io e questa persona siamo in questo momento in un'empasse, stiamo per affrontare un'esperienza esterna, ed è difficile affrontare questo passaggio, perché è molto forte. Non riusciamo più a concentrarci sul respiro perché è troppo artificiale, non corrisponde più all'essere, è diventata la macchina che ha sostituito la cosa. Anche lui praticava la meditazione, però adesso è attaccato al respiratore, questa persona, e non si riesce più a concentrare. Adesso stiamo passando alla contemplazione della natura perché attraverso la contemplazione di quello che ci sta intorno riusciamo ad avere un grado di concentrazione. Chiedevo se questa può essere una via.

Si, sicuramente, se questa cosa fa piacere alla persona. Ama la natura?

Sì, una cosa nuova, l'abbiamo introdotta adesso.

I monaci zen hanno sempre amato contemplare la natura, ma tradizionalmente non si considera la contemplazione della natura come una vera pratica. È una cosa bella, ma nella pratica ci sono quattro oggetti di meditazione: il corpo con il respiro, le sensazioni, le percezioni e le fabbricazioni mentali. Quindi, giustamente, questa persona non riesce più a concentrarsi sul suo respiro, ma credo che possa continuare a concentrarsi sul respiro perché, anche se è una macchina che l'aiuta, è lei che comunque continua a respirare, i polmoni funzionano altrimenti sarebbe morta. Ammettendo che possa essere difficile con il respiro, può concentrarsi sulle sensazioni e le percezioni del corpo e sull'osservazione delle sue costruzioni mentali, sul funzionamento della sua mente e poi, se tu e questa persona amate contemplare la natura, certamente potete farlo. Ma tradizionalmente la meditazione buddhista non è contemplare la natura ma contemplare se stessi,

volgere lo sguardo al proprio interno. Anche il contemplare la natura può essere fonte di risveglio, molti monaci si sono risvegliati contemplando la natura, sentendo un rumore di un tuono nella valle, guardando la forma delle montagne. Molti hanno scritto poesie su queste esperienze, ma se si sono risvegliati grazie al contemplare la natura è anche perché praticavano zazen e la pratica di zazen permetteva loro di aprire la mente e di essere ricettivi all'insegnamento della natura. Non si tratta soltanto di procurarsi piacere contemplando la natura, la bellezza; il piacere che si prova contemplando la natura è un piacere estetico e non è questo che provoca il risveglio. Ciò che provoca il risveglio è il chiedersi: 'Cosa mi insegna la natura'.

E qui ritorniamo al tema di prima. La natura ci insegna l'interdipendenza e l'impermanenza, come la meditazione rivolta verso noi stessi ci insegna la stessa cosa. Per quello che riguarda la contemplazione estetica della bellezza, non la si rifiuta affatto. Spesso i monaci zen erano anche artisti, ma la bellezza è un po' come una goccia di miele, ci dà conforto. In un mondo dove c'è molta sofferenza, molte cause di dispiacere, guardare qualcosa di bello, un bel quadro, una bella natura, un bell'essere, è un piacere, è un rimedio. Per esempio, se abbiamo una ferita, ci mettiamo sopra un po' di pomata e questo è un rimedio che diminuisce il dolore, ma non è questo che guarisce. La contemplazione estetica non guarisce e non risveglia.

Possiamo paragonarlo a una storia celebre, quella dell'uomo che era inseguito da una tigre e quando arriva davanti a un precipizio, la tigre gli sta per saltare addosso e lui si butta dal precipizio, si attacca a una liana per liberarsi dalla tigre, ma guarda in basso e sotto c'è un mostro con una gola enorme che aspetta che cada per mangiarlo, e la tigre sopra che continua a volerlo afferrare. Poi ci sono un topo bianco e un topo nero che stanno mangiando la liana e quindi la sua vita è veramente appesa a un filo. Ad un certo punto un'ape passa sopra di lui e lascia cadere una goccia di miele proprio sulla sua bocca e lui dice: 'Com'è buona!' È la consolazione del piacere. Il buddhismo non condanna il piacere, bisogna solo riconoscere qual è il suo posto, che è dare conforto.

Sì, trovo la cosa esaustiva e dà conforto anche a me adesso.

Il senso della meditazione buddhista non è il conforto personale ma la liberazione. D'accordo?

Sì, grazie.

Domenica 21 ottobre

Zazen ore 7.00

Durante zazen, riportate costantemente la vostra attenzione ai punti importanti della postura: il bacino ben ruotato in avanti, il mento rientrato, la colonna vertebrale allungata tra cielo e terra, le spalle rilassate, il ventre disteso, la lingua contro il palato, il viso e le mascelle ben distese. La mano sinistra sulla mano destra, i pollici orizzontali, il taglio delle mani in contatto con il basso ventre. Quando ci concentriamo su questi punti, automaticamente il corpo e la mente ritrovano la loro unità. La postura giusta influenza la mente che diventa giusta e viceversa anche la mente giusta influenza la postura giusta, perché in fondo non vi è separazione tra corpo e mente e zazen è la pratica che ci permette di imparare a pensare con il nostro corpo e non solo con la nostra testa, non soltanto con il mentale dualista. Se lasciamo funzionare il mentale dualista, esso produce ogni sorta di fabbricazioni, di nozioni che creano separazioni, perché il mentale discrimina. È una funzione utile alla vita perché serve a discriminare ciò che buono per nutrirsi da ciò che è tossico, pericoloso e da cui bisogna allontanarsi, e ciò che è favorevole e a cui è bene avvicinarsi. C'è bisogno di questo mentale dualista per vivere, è la funzione del cervello sinistro, ma esso tende a dominare tutto il funzionamento del cervello e a lasciare poco spazio al funzionamento del cervello destro, il cervello che percepisce naturalmente la non separazione, che è capace di diventare l'altro, di identificarsi con l'altro.

Quando incontriamo una persona, se l'abbiamo già incontrata precedentemente, tendiamo a non vedere questa persona così come appare ora, la vediamo attraverso un certo numero di nozioni e di giudizi che abbiamo su di lei. Zazen ci insegna a mettere da parte questo modo di funzionare della mente, restituisce alla funzione del cervello destro il posto che le compete. È ciò che ci permette di sperimentare la nostra unità con tutti gli esseri: di fronte alla montagna possiamo diventare la montagna, di fronte a un albero possiamo diventare questo albero, essere in comunione con l'altro, di fronte una persona diventare questa persona, un bambino con i bambini, un anziano con gli anziani, un malato con i malati. Questo permette l'empatia che

è la base della compassione, non restare cioè bloccati sulle proprie convinzioni ma essere capaci di mettersi al posto degli altri. Per fare questo, bisogna realizzare una mente fluida, zazen ammorbidisce il funzionamento della mente, che permette al pensiero di diventare puro, cioè senza discriminazioni. È la settima porta del Dharma, perché il pensiero puro, è detto nel *sutra*, distrugge i Tre Veleni, l'avidità, l'odio e l'ignoranza. Questi tre veleni sono ciò che ci fa vivere il *samsara*, cioè un mondo nel quale viviamo ogni sorta di sofferenze a causa dei conflitti prodotti dal mentale.

Il **pensiero puro** è stato l'ultimo insegnamento del maestro Deshimaru nella primavera del 1982. Egli diceva: "*Non create impurità nella vostra vita*", cioè non create separazioni, opposizioni. Anche se esistono delle differenze, per esempio le differenze tra uomo e donna, non significa che uomo e donna devono opporsi. Ci sono differenze tra i popoli: questo non significa che i popoli devono farsi la guerra; ci sono differenze tra le generazioni, i giovani e le persone anziane: non significa che devono essere in opposizione. Le differenze possono diventare una fonte di complementarità, di ricchezza. Le persone che non sopportano le differenze diventano intolleranti, rifiutano gli stranieri, rifiutano gli immigrati, spesso diventano razziste, sessiste.

Per superare queste cause di sofferenza, che sono in noi come nell'ambiente intorno a noi, bisogna ritrovare il modo di funzionare della mente pura, della mente che non si attacca alle differenze, che non crea opposizioni. È la coscienza *hishiryō* di zazen. Così zazen non è più una pratica di meditazione per migliorare noi stessi. La propria pratica, se si sviluppa, se si generalizza, permette di ristabilire la pace nel mondo. È il senso della pratica dei *bodhisattva*. Non siamo semplicemente alla ricerca di uno sviluppo personale, di un benessere egoista. Il *bodhisattva* fa il voto di andare in aiuto di tutti gli esseri. Da soli non è possibile, è solo per il nostro ego. È la pratica di zazen, la pratica del Dharma che lo può realizzare ed è importante avere fiducia in questa possibilità e contribuire allo sviluppo della pratica di zazen, nelle nostre città e nei nostri paesi.

Questa mattina la cerimonia sarà dedicata alle persone decedute. Questa è un'occasione per dimostrare la non separazione tra vivi e morti e la nostra gratitudine per ciò che le persone che ci hanno preceduto hanno lasciato e anche l'occasione per esprimere la nostra gratitudine nei loro confronti e per aiutarle nella continuazione del loro cammino spirituale, perché la morte è un passaggio, l'esistenza continua in altre forme.

Domenica 21 ottobre

Zazen ore 11.00

La sesshin tra poco terminerà, e allora concentratevi ancora di più su ogni respiro. Ogni volta che ripotate la vostra mente al respiro, potete lasciar andare tutto ciò che ingombra la vostra mente. Lasciar andare i nostri oggetti mentali non è un sacrificio, ma una vera liberazione. Dogen parlava spesso di abbandonare l'attaccamento al corpo e alla mente. Questa fu per lui l'esperienza del risveglio. Ma neanche abbandonare questo attaccamento a corpo e mente è un sacrificio, non c'è alcun senso di sacrificio nell'insegnamento del Buddha. Abbandonare qualcosa è liberarsi, realizzare che in fondo non c'è nulla da perdere né da guadagnare. C'è semplicemente essere presenti qui e ora, in unità con ogni azione, con ogni pratica, con ogni essere, con ogni situazione che incontriamo. Affinché questo sia possibile, bisogna smettere di vivere nella propria testa e vivere con la totalità di corpo-mente, come nella pratica di zazen. La sesshin è stata l'occasione di sperimentarlo. Se ne avete fatta l'esperienza, questa esperienza può proseguire nella vita quotidiana e allora non c'è alcuna ragione di rimpiangere il tempo della sesshin, tutta la vita quotidiana può essere vissuta come una sesshin, cioè in unità con la Via.

Non vi è più alcuna separazione tra il tempo della sesshin e il tempo della vita quotidiana e, perché questo sia possibile, bisogna darsi il tempo di praticare zazen ogni mattino, affinché lo zazen del mattino possa essere il colpo di gong la cui vibrazione risuonerà lungo tutta la giornata. È ciò che ci permette di vibrare con gli altri, di armonizzarci con tutti gli esseri, con tutte le situazioni e di essere così sempre perfettamente a proprio agio, in pace e di far irradiare questa pace intorno a noi. È il miglior contributo che possiamo dare a questo mondo agitato, perturbato. È per questo che il maestro Deshimaru, prima di morire, ci aveva chiesto di continuare a praticare zazen eternamente, non soltanto per noi stessi ma per tutta l'umanità.

Lo zen non è una tecnica di sviluppo personale, ma un autentico umanesimo, la possibilità per gli esseri umani di realizzare la loro vera vocazione, cioè di superare loro stessi, di andare costantemente al di là dell'al di là di tutti i propri attaccamenti, sulla Via, nella quale possiamo giocare insieme come i bambini, senza scopo di

profitto, semplicemente come espressione dell'attività pura, di una mente libera da ogni oggetto e così da ogni sofferenza.

È ciò che auguro a tutti noi di realizzare, di continuare a realizzare.

Responsabile trascrizione kusen / Annotazioni: Davide Maselli

Traduzione / Revisione: Chiara Pandolfi