

10-12 maggio 2019

Sesshin Zen a Ghigo di Prali (TO)
condotta dal maestro Roland Yuno Rech

Le 108 porte del Dharma: 47, 48, 49, 50

[versione provvisoria del documento]

Venerdì, 10 maggio 2019
Zazen ore 7.00

Fin dall'inizio di zazen concentratevi completamente sulla postura, non lasciatevi sedurre dai pensieri, riportate la vostra attenzione alla postura del corpo, il bacino ben inclinato in avanti. Prendete fermamente appoggio con le ginocchia sul suolo e, a partire dalla vita, tirate bene la colonna vertebrale e la nuca come per spingere il cielo con la sommità della testa, al tempo stesso premete fortemente sul suolo con le ginocchia e con gli ischi, cioè con le parti delle natiche che premono sullo zafu, in modo che il corpo sia ben tirato tra cielo e terra. La postura è stabile come una montagna, il mento è rientrato e lo sguardo posato davanti a sé sul suolo, non si guarda niente in particolare, non ci si attacca agli oggetti della vista, così non si ha bisogno di chiudere gli occhi per restare concentrati, il viso è ben rilassato, la lingua contro il palato e, se vi concentrate bene sulla punta della lingua contro il palato, questo vi permette di fermare il dialogo interiore naturalmente.

Nella pratica di zazen la concentrazione della mente passa attraverso il corpo: è mettendo tutta la propria attenzione nella postura del corpo e nella respirazione che la mente può ritornare costantemente al qui e ora della nostra vita reale, corpo e mente in unità. Non lasciate dunque che la vostra mente scappi altrove cioè, detto in altro modo, non seguite i vostri pensieri, restate ben presenti all'istante, vedete chiaramente ciò che appare, vedete chiaramente ciò che scompare. Quindi in zazen non afferrate niente e non respingete niente. Tutte le lotte si fermano e si può trovare uno spirito di pace profondo, il vero silenzio interiore.

Durante la sesshin cercate di mantenere questo silenzio interiore, cioè questa gran pace di spirito concentrandovi su ogni cosa, corpo e mente in unità, e particolarmente durante il *samu* ma anche durante la cerimonia e ugualmente durante i pasti. Imparate a vivere completamente il qui e ora senza lasciarvi paralizzare dall'agitazione mentale, conservando questa grande presenza di spirito che ci dà lo zazen. Cioè siate veramente vivi, vivendo la vera vita, in totale unità con il vostro ambiente, naturalmente, senza sforzo, semplicemente lasciando cadere tutte le vostre preoccupazioni mentali e cercando di vivere il più possibile nel proprio corpo, nei propri gesti, nelle proprie azioni. Ogni azione della vita quotidiana è una forma di pratica dello zen se ci si concentra completamente su questa azione, in armonia con gli altri.

Venerdì, 10 maggio 2019
Kusen ore 11.00

La 48^a porta del Dharma

Durante zazen continuate a dare tutta la vostra energia alla postura del corpo. L'energia che

date alla postura di zazen permette a questa postura di diventare forte e allora potete ricevere l'aiuto dalla stessa forza della postura. L'energia che avete dato a zazen vi viene restituita trasformata, non è più un'energia personale, è l'energia del Dharma, l'energia che vi porta ad andare completamente al di là dei vostri limiti. Lasciatevi trasportare da zazen al di là del vostro ego e dei suoi limiti. Siate ugualmente attenti alla vostra respirazione. I pensieri ci portano altrove, nel passato, nel futuro, nei nostri rimpianti e nelle nostre aspettative, mentre l'attenzione alla respirazione ci riporta all'adesso, al qui e ora, naturalmente e automaticamente. Quindi non c'è bisogno di fare sforzi per stare concentrati qui e ora, accontentatevi di seguire la vostra respirazione.

Spesso all'inizio delle *sesshin* la fatica della vita quotidiana riemerge e la si può avvertire in zazen, ma in zazen l'energia della postura vi permette di andare al di là della vostra fatica e, se avete tendenza ad essere in *contin*, sonnolenti, concentratevi di più sull'inspirazione. Quando la mente è agitata dai pensieri, ci si concentra soprattutto sull'espiazione mentre, quando si tende ad addormentarsi, ci si deve concentrare sull'inspirazione in modo da ossigenare bene il cervello. Per non sprofondare nella sonnolenza, osservate attentamente ciò che appare nella vostra mente istante per istante, siate molto attenti, molto vigili, questo vi stimolerà, soprattutto vi permetterà di osservare l'impermanenza di tutti i fenomeni che attraversano la mente in zazen. Essere coscienti dell'impermanenza degli organi di senso permette di riconoscere l'origine della sofferenza. Il fatto è che non accettiamo questa impermanenza, l'ego non l'accetta ma, allora, riconoscerla e accettarla è la quarantottesima Porta del Dharma.

Le porte del Dharma sono occasioni che ci vengono date per risvegliarci. Il Dharma è la realtà ultima a cui il Buddha si è risvegliato, cioè l'impermanenza e la vacuità di tutti i fenomeni per cui non c'è niente a cui attaccarsi. Se si rifiuta questo ci si condanna a soffrire mentre se lo si può accettare, ed in particolar modo lo zazen ci aiuta ad accettarlo, allora è il Nirvana, cioè la cessazione della sofferenza attraverso la cessazione dei Tre Veleni dello spirito: che sono: l'Ignoranza, cioè l'ignoranza dell'interdipendenza della nostra esistenza con tutte le altre esistenze, l'Odio e l'Attaccamento. Dal momento in cui ci attacchiamo a delle cose e a degli esseri impermanenti noi soffriamo, abbiamo paura di perderli, detestiamo tutto ciò che minaccia i nostri oggetti di attaccamento e così la nostra mente non è mai in pace. L'ignoranza porta attaccamento e l'attaccamento porta odio cioè l'odio per l'impermanenza e per tutto ciò che disturba il nostro ego e i suoi attaccamenti. Riconoscere questo profondamente è la grande Porta del Risveglio.

In zazen si è particolarmente coscienti dell'impermanenza: i pensieri appaiono e scompaiono senza sosta, così come le sensazioni e le percezioni e il paesaggio della nostra mente si trasforma incessantemente. Per ritrovare la pace dello spirito bisogna smettere di opporsi a questa impermanenza e accettarla come qualcosa di totalmente naturale. La vita è impermanenza, cioè costante trasformazione di tutti gli elementi, e ciò permette a un bambino di crescere, a un malato di guarire, a qualcuno che vive nell'illusione di risvegliarsi, perché niente è fissato, niente è fisso e il riconoscerlo è la grande Porta della speranza.

Le persone depresse hanno l'impressione che non vi sia alcuna fine alla loro sofferenza e per questo si disperano: è la grande malattia del secolo. La buona novella è l'insegnamento del Buddha che ci dice che tutto cambia incessantemente e la pratica di zazen ci aiuta a navigare su questa impermanenza, ci aiuta a lasciarci trasformare da zazen, lasciando che tutte le nostre coagulazioni mentali si scioglano, come la neve in primavera. Allora la nostra mente, così come il nostro corpo, diventano morbidi, si impara a rilassare le tensioni del corpo e a lasciare la presa dai nostri attaccamenti mentali. È una grande liberazione da vivere completamente, quando corpo e mente sono in unità con zazen. Allora non perdetevi il vostro tempo presente perché vi offre l'occasione di risvegliarvi, specialmente durante una *sesshin*. Inspirate ed espirate profondamente, non trattenete niente, vi sentirete più leggeri, con una mente fresca e nuova a ogni istante. Non lasciate che la testa penda in avanti: quando si fa

rientrare il mento ciò dà energia al cervello profondo, il nostro cervello della vigilanza.

Venerdì, 10 maggio 2019
Zazen ore 16.30

La 47^a porta del Dharma

Durante zazen ogni sorta di pensiero sorge nella nostra mente e non soltanto pensieri ma anche sensazioni, percezioni, emozioni e, a volte, sentimenti. Noi non padroneggiamo la loro apparizione ma si può imparare a padroneggiare il nostro modo di reagire a ciò che appare. L'andare al di là dei nostri sentimenti di amore e odio, al di là delle nostre preferenze e avversioni è ciò che permette un'osservazione non discriminante di tutti i fenomeni sia interiori che esteriori. È la quarantasettesima porta del Dharma ed è anche il primo verso dello *Shin Jin Mei*, il primo grande poema zen del maestro Sozan che diceva: «Penetrare la Via non è difficile, ma ci vuole né amore né odio né scelta né rifiuto» che è lo stato mentale in zazen in cui ogni sorta di fenomeno appare e a volte ci si sente bene, a volte si crede di essere risvegliati ma non vale la pena di attaccarsi a questi stati perché sono condizionati e impermanenti. Altre volte lo zazen è difficile o doloroso, certe emozioni negative appaiono nella nostra mente. Non si può impedir loro di apparire, ma si può accoglierle senza respingerle, senza detestarle. Quando la nostra mente funziona così, diviene vasta e accogliente come il vasto cielo che accoglie sia il sole che le nuvole. In zazen la nostra mente non discrimina e questa funzione discriminante dell'ego è messa a riposo mentre si accolgono tutte le cose con equanimità e, anche se a volte la nostra mente non è equanime, viene accolto anche questo stato mentale. In altre parole la mente in zazen è sempre al di là di ciò che appare, è più vasta di ciò che appare, non si lascia limitare da questi fenomeni ma li abbraccia. Amore e odio sono spesso frutto di ignoranza ed illusione, costituendo i Veleni della mente che ci impediscono di essere in pace.

In particolare questo è il modo di funzionamento dello spirito ordinario che è egocentrico e si occupa sempre di afferrare ciò che giudica buono e di respingere ciò che giudica cattivo. Evidentemente, a livello biologico, è importante che il nostro organismo sia in grado di discriminare tra ciò che è buono e ciò che è cattivo, tra ciò che è commestibile e ciò che è tossico ma, se questo modo di funzionare della mente si generalizza a tutti gli aspetti della vita, essa diviene limitata e c'è tutta una parte del mondo che respingiamo.

Le nostre preferenze e le nostre avversioni creano anche relazioni complicate con gli altri. Abbiamo amici ma anche nemici e, a causa di questo, la mente non è mai in pace e ciò si ripercuote sulle relazioni sociali e molti conflitti appaiono a causa di attaccamenti o pregiudizi la cui soluzione diventa difficile perché ognuno rimanendo sulla propria posizione è incapace di un'osservazione non discriminante che permetterebbe di mettersi d'accordo e trovare un'intesa. Questo funzionamento non discriminante è il modo in cui agisce la mente in zazen quando si è pienamente coscienti di ogni cosa e di tutto ciò che appare e, senza giudicare, si realizza che tutti i fenomeni che sorgono sono il risultato di cause e condizioni cioè di una catena di interdipendenza ma poiché questi fenomeni sono privi di vera sostanza, dal momento che sono impermanenti, possono evolversi e trasformarsi. Ciò tanto più avviene se non fissiamo le cose attraverso una visione limitata dalle nostre discriminazioni. È così che i nemici possono diventare amici ma, soprattutto che ci si può sentire in unità con tutti gli esseri, ci si può mettere al loro posto e provare compassione, cosa che sarebbe impossibile se fossimo sottomessi alle nostre discriminazioni, ai nostri giudizi. Così zazen favorisce lo sviluppo di uno spirito accogliente, benevolo che viene a volte chiamato lo spirito della nonna, *robai shin* ed è, in particolare, lo spirito che il maestro Dogen raccomandava di avere al *tenzo*, ma ciò vale per tutti. E, **(((manca qualcosa)))** se è possibile, quando zazen influenza tutto il resto della nostra vita, quando zazen non è qualcosa di separato dal resto. Ed è ciò che

si può sperimentare in una sesshin. È per questo che il tempo della sesshin è così prezioso per i praticanti di zen ed è importante darsi la possibilità di sperimentare una vita a partire da zazen, a partire dallo spirito di zazen, una vita che non è più macchiata dai tre Veleni ed è esattamente ciò che il Buddha chiamava il Nirvana, che è possibile qui e ora, se si lascia a zazen tutto il suo posto e se lo si segue.

Venerdì, 10 maggio 2019

Mondo ore 18.00

Se avete domande, non esitate a venire a porle, approfittate della *sesshin* per chiarire i vostri dubbi.

Domanda 1

Tu parli di benevolenza, di unità, di attenzione agli altri, di armonia e prima ci hai detto di andare al di là dell'amore e dell'odio. Non so se ho capito bene ma è come se prima dicessi: "La direzione è questa" poi, in un altro momento: "Non c'è direzione".

Non ho detto che non c'è direzione.

Al di là dell'amore e dell'odio.

Sì.

Mi sento confuso.

Che cosa non capisci? Quando si è in zazen appare ogni sorta di cose nella mente, anche sensazioni ma, in zazen, lo stato mentale è di osservare tutto obiettivamente, come in uno specchio, senza attaccarsi allo stato di benessere, senza andare in collera, senza opporsi al dolore e agli stati di malessere, essendo cioè capaci di attraversare tutte le circostanze restando tranquilli. Non è complicato ma non è facile da realizzare e la pratica di zazen ci aiuta in questo, ci aiuta cioè a sdrammatizzare le circostanze della vita e, in ogni caso, a essere più sereni, in pace. Forse la tua difficoltà viene dal fatto che immagini che ciò significhi non fare niente: ci sono cose che non vanno nella società, nel mondo e non si fa niente, si resta passivi. Ma non è questo, anzi si tratta di agire senza essere sottomessi alle proprie emozioni. Capisci?

Sì, grazie.

Buona pratica. Ci sono altre domande?

Domanda 2

Hai parlato della compassione. Io volevo chiederti se in zazen c'è qualche pratica per sviluppare maggiormente la compassione perché mi viene da pensare, per esempio, alla pratica tong len.

Conosco questa pratica ma, nello zen, non si pratica questo per il fatto che è troppo artificiale, troppo volontaristico. La pratica dello zen è più profonda di *tong len*. È trasformare profondamente il modo di funzionare della nostra mente, in modo che essa non sia più

sottomessa alle emozioni negative ma ciò non vuol dire che ci si sforza di produrre emozioni positive, semplicemente accettiamo ciò che è così com'è. Per quanto riguarda la compassione, il suo fondamento è essere capaci di mettersi al posto degli altri: ciò viene chiamato empatia. Per poter avere empatia non bisogna essere egocentrici, è questo che deve cambiare, deve cambiare il modo di funzionamento della nostra mente in modo da non essere più egocentrici. Se ci si rende conto che il nostro ego non è che una costruzione mentale, che non merita che ci si attacchi ad esso, che non è il centro del mondo e che può essere relativizzato, allora non è più il modo di funzionamento egoico della mente che ci dirige. Tutto ciò rende possibile l'essere in empatia con gli altri, perché non ci sono più ostacoli tra sé e gli altri. Spesso non ci si vuole mettere al posto degli altri perché si ha paura di soffrire ma la pratica di zazen ci insegna a essere nella non paura perché si sviluppa la capacità di attraversare le circostanze senza esserne travolti ma restando ben centrati. In particolar modo, una buona pratica per ottenere ciò è l'espiazione che porta energia nella zona dell'*hara*, del *ki kai tanden*, sotto l'ombelico, permettendo di calmare le emozioni e l'agitazione mentale e consentendoci di sentirci veramente radicati, in modo tale che, anche se i venti delle emozioni di ogni tipo soffiano, veniamo mossi un po' ma non tanto. Siamo come le montagne.

Domanda 3

Inginocchiandovi per venire a porre la domanda, mettete i piedi sullo *zafuton* per evitare di farvi male alle caviglie.

Ho una domanda sui precetti che vengono tradotti in modi diversi e con differenti interpretazioni così che, alla fine, non si sa bene su che cosa si pronuncia il voto. Voglio considerare in particolar modo il precetto che dice: "Non bisogna prendere droghe" o "Non bisogna intossicarsi", a seconda della traduzione usata. Quindi, ho due domande, la prima è: "Qual è la vera traduzione di questo precetto?" e la seconda è: "Se non ho intenzione di smettere di prendere droghe, devo rinunciare all'ordinazione di bodhisattva?"

No. No, perché spero che l'ordinazione a bodhisattva ti aiuterà a non avere più bisogno di prendere droghe.

Non ne ho bisogno.

Allora perché le prendi?

Perché è interessante.

Dunque è per sperimentare degli stati mentali speciali?

Per la conoscenza.

Per la conoscenza, allora continua finché ne avrai abbastanza.

Per me è un problema quando il godo dice: "Faccio il voto di non prendere droghe" e tutti dicono: "Sì, sì, sì" ma poi mezz'ora dopo sono tutti al bar a bere.

Andare al bar non vuol dire ubriacarsi, bere un bicchiere di vino è...

... è prendere una droga.

No, perché le droghe influenzano profondamente il funzionamento mentale mentre un bicchiere di vino no. Posso bere un bicchiere di vino e lo stato mentale non cambia. Io tempo fa, come te ho fatto esperienza delle droghe: ero interessato, curioso di esperienze diverse con le droghe, e posso dirti che anche la droga più leggera cambia tantissimo lo stato mentale, molto più di un bicchiere di vino.

Ma allora quando dico: “Sì, sì, sì” sto mentendo e dunque mi scontro con il precetto che dice che non bisogna mentire. Quindi che fare?

(Il maestro resta muto qualche istante)

Qui c'è un problema.

Penso che non continuerai a prendere droghe per il resto della tua vita. Questo è un passaggio, sei giovane e hai bisogno di sperimentare. La cosa importante è comprendere che, alla fine, non è necessario assumere droghe per scoprire le cose. È meglio sviluppare una coscienza lucida, profonda. Per vedere le cose come sono, la lucidità è la cosa più importante, per vedere anche la bellezza del mondo. Spesso le persone non vedono le cose belle, allora si ha voglia di abbellire la vita assumendo sostanze che ci fanno vedere la vita in rosa. E ciò accade perché si ha bisogno di cambiare lo stato di coscienza. Il tuo stato di coscienza ordinario non ti piace, ti annoia?

È lo stesso motivo per cui faccio zazen.

Zazen non è una droga, zazen sviluppa la lucidità. A volte si ha l'impressione che le droghe sviluppino la lucidità, conosco bene questo stato mentale ma, alla fine, è uno stato illusorio. La lucidità sviluppata dalle droghe è del tutto illusoria, innanzitutto perché è condizionata dalla assunzione di un qualche tipo di sostanza alla cui interruzione la nostra mente cambia cosicché poi si ha necessità di ricominciare, e diventa un vizio, una dipendenza.

No, perché ciò che si capisce lo si è capito per sempre.

Hai ancora molte cose da capire, allora?

Spero! Penso di sì. Dunque, la conclusione è di esserne stufo per diventare bodhisattva?

No, perché ci sono quattro voti fondamentali per diventare bodhisattva e dieci precetti. Anche se non sei perfetta su un precetto questo non ti impedisce di seguire gli altri. Ognuno di noi ha differenti difetti e debolezze ma, quando si diventa *bodhisattva*, si sente che lo zen è la via giusta da seguire per la nostra vita e, poiché questa via è lunga e dura tutta la vita, bisogna accettare che vi siano delle tappe. Per esempio, tu sei nella tappa in cui hai voglia di esplorare alcune cose ma, fintanto che ciò non produce sofferenza per te o per gli altri, perché no? Ma se ti accorgi che crea sofferenza...

... meglio smettere.

Bisogna ben comprendere che i precetti del Buddha non sono divieti. Buddha non era il buon dio che diceva: “Tu devi fare questo e non devi fare questo”, il Buddha era un saggio che ci ha dato i precetti come delle raccomandazioni per condurre una vita felice, in pace e felice e

che non produce sofferenza. Sono delle raccomandazioni. È per questo che i precetti meritano di essere meditati e osservati anche attraverso la vita e, a volte, è anche una buona cosa infrangere coscientemente un precetto per vederne i risultati ma solo fino a quando non si sia convinti che sì, il precetto è giusto.

Ma ora è già tardi. Domani pomeriggio ci sarà un altro *mondo*.

Sabato, 11 maggio 2019
Zazen ore 7.00

La 49^a porta del Dharma

Durante zazen non lasciate che la vostra mente ristagni su alcunché. Invece di seguire i vostri pensieri seguite la vostra respirazione. Alla fine di ogni espirazione si può lasciare la presa da tutto ciò che ci occupa la mente e ritornare a quello che il Maestro Deshimaru chiamava “il punto zero”, *ku*, che non è il niente, il nulla ma è uno stato di apertura e di disponibilità ad accogliere la novità di ogni giorno.

Oggi è il secondo giorno della *sesshin* e la nostra pratica è la stessa di ieri ma la nostra mente è sempre nuova, la nostra esperienza di zazen è sempre nuova, dobbiamo sempre rimanere come principianti. È così che ci si può armonizzare con l'impermanenza. Accettarla profondamente consente di avere la mente in pace perché è in armonia con l'ordine cosmico e morbida e, dal momento che tutte le esistenze sono impermanenti, questo vuol dire che sono tutte simili e ciò ci permette di essere in comunione con tutti gli esseri con cui condividiamo la stessa condizione: le montagne, i fiumi, gli essere umani, le galassie. Tutti questi esseri sono impermanenti: in questo momento le Alpi stanno crescendo, sta crescendo la loro altitudine e anche le montagne si muovono. Da questo punto di vista siamo tutti simili.

La quarantanovesima porta del Dharma dice che essere coscienti dell'uguaglianza di tutte le cose permette di realizzare la fusione temporanea di tutte le cose. Quando si abbandona il nostro punto di vista egoico si può essere in comunione con tutti gli esseri e, davanti alla montagna, essere la montagna, davanti a un bambino, diventare un bambino.

Quando due esseri si amano realizzano momenti di fusione, di unità, ma questo non dura perché la fusione è temporanea. La percezione della nostra unità è essa stessa impermanente, a volte siamo uno, a volte due; a volte percepiamo le nostre differenze e, a causa di questo, possiamo sentirci soli; in altri momenti percepiamo la nostra identità e non c'è più solitudine, ci sentiamo in unità con tutti gli esseri. Queste due posizioni coesistono sempre, non è necessario scegliere l'una o l'altra: a volte si è soli, a volte insieme; a volte si è differenti, a volte simili. Tutto ciò fa la ricchezza della vita: ogni esperienza è diversa, ogni zazen è diverso. La Via di mezzo che ha insegnato il Buddha ci insegna a conciliare tutti i poli delle nostre dualità, ad armonizzarli.

Ciò che, per esempio, fa l'armonia di una musica, di una sinfonia, non è il fatto che tutti i musicisti suonino la stessa nota perché ognuno ha uno strumento differente e ognuno una diversa partitura, ma ciascuno suona la propria partitura e alla fine tutti si armonizzano gli uni con gli altri.

Così in un *Sangha* ognuno ha una posizione diversa. È come in questo dojo in cui ci sono principianti, altri che praticano da più di cinquant'anni, c'è un *godo*, un *tanto*, uno *shusso*, un *tenzo* e ognuno ha una funzione diversa ma, alla fine, tutti insieme funzioniamo in armonia perché non siamo attaccati alle nostre differenze, alle nostre posizioni che sono totalmente interdipendenti le une dalle altre. E questo è ciò che lo spirito vasto, che si realizza in zazen, permette di praticare cioè l'armonia che abbraccia le differenze e l'uguaglianza.

Sabato, 11 maggio 2019
Zazen ore 11.00

La 50ª porta del Dharma

La cinquantesima porta del Dharma ci dice che il riconoscere la natura di tutte le cose è ciò che produce la pratica giusta e, inversamente, si può dire che la pratica giusta è ciò che consente il riconoscere la vera natura di tutte le cose il che, detto in altro modo, è la realizzazione del risveglio. Il senso della nostra pratica è di risvegliarci. Questo è ciò che significa la parola “Buddha”: essere risvegliati. Risvegliati alla vera natura della nostra esistenza e questa vera natura noi la condividiamo con tutte le altre esistenze perché essa consiste nella nostra totale interdipendenza con tutti gli esseri. A volte, le persone soffrono di solitudine, ma in realtà è impossibile essere soli: il sentire a volte la solitudine è dovuto al fatto che ci identifichiamo con il nostro ego, cioè con una costruzione mentale che fa di noi qualcosa di speciale. A volte siamo addirittura fieri di essere differenti, fieri del fatto di essere delle persone speciali. Effettivamente, a causa del nostro karma, noi siamo esseri tutti diversi gli uni dagli altri ma questa non è la realtà ultima dell’esistenza.

Questa realtà ultima che scopriamo in zazen è la nostra unità con tutti gli esseri. Tutte le scienze moderne ci mostrano questo, ci mostrano la totale interdipendenza di tutte le esistenze, ma capirlo mentalmente e intellettualmente non è sufficiente, bisogna comprenderlo con la totalità del nostro corpo e della nostra mente. Il vero risveglio è realizzazione, cioè vivere in armonia con la realtà ultima e questo è ciò che possiamo sperimentare durante una sesshin. Il nostro ego non scompare, ma non ci dirige più, lascia spazio alla realizzazione del nostro vero sé, la nostra unità con tutte le esistenze. Quando si prova questo profondamente non si sente mai più la solitudine, ma ci si sente solidali con tutti gli esseri e, soprattutto, non si ha più bisogno di colmare una mancanza moltiplicando ogni sorta di oggetto di desiderio. Siamo profondamente soddisfatti di vivere in armonia con la nostra vera natura, non ci manca niente, non c’è più bisogno di essere avidi di alcunché e possiamo accogliere tutti i fenomeni della vita gioiosamente senza attaccarci ad essi, praticando la Via liberamente, senza essere ossessionati dall’ottenimento del *satori*, perché esso esiste già nella nostra pratica e la sola cosa che ci manca è soltanto scoprirlo. E vi invito a realizzare questo perché l’essere infine riconciliati con ciò che siamo in realtà procura una gioia profonda. Si può smettere di errare al di fuori di sé ed è come rientrare a casa dopo un lungo viaggio.

Concentratevi bene sulla respirazione: ispirate ed espirate profondamente.

Spesso si insiste sul fatto di andare fino in fondo a ciascuna espirazione ma non bisogna dimenticare anche di ispirare profondamente. È attraverso la concentrazione sulla respirazione che si può sentire più intimamente la nostra unità con tutto ciò che ci circonda

Sabato, 11 maggio 2019
Mondo ore 17.00

Se avete delle domande da porre, non esitate.

Domanda 1

Che cosa significa praticare la saggezza?

La saggezza è vivere in armonia con il Dharma, cioè in armonia con ciò che la pratica di zazen ci insegna, allora prima di tutto vuol dire essere *mushotoku*. La saggezza è abbandonare

i Tre Veleni, vale a dire Avidità, Odio e Ignoranza e, come sapete, questa è l'unica definizione che il Buddha ha dato per il Nirvana. Quando gli si chiedeva che cosa fosse il Nirvana a volte non rispondeva ma, quando rispondeva, quello che rispondeva era: "La cessazione dei Tre Veleni", cioè la cessazione delle tre grandi cause di sofferenza e cioè l'Ignoranza, ovvero non comprendere se stessi, non comprendere la vera natura della propria esistenza in relazione con gli altri e con l'ambiente, cioè non comprendere l'interdipendenza. Viene poi la Saggezza, che è invece il contrario dell'Ignoranza, è cioè l'essere pienamente coscienti di questo, pienamente coscienti dell'interdipendenza, cioè l'essere pienamente coscienti della vera natura della nostra esistenza, non lasciando che essa venga rinchiusa nell'illusione di un ego separato. Questo è la base stessa della Saggezza e ne consegue che, se si vive con questo stato mentale, con questo stato di risveglio, naturalmente gli altri due veleni, che sono l'Avidità e l'Odio, scompaiono. A quel punto la Saggezza non è soltanto una comprensione intellettuale dell'insegnamento del Buddha ma è la comprensione profonda e resa concreta della nostra esistenza. È cioè un capire non solo intellettualmente ma una saggezza di comprensione e messa in pratica.

Molto spesso, e questo è il problema dell'essere umano in generale, si capiscono alcune cose ma si agisce come se non le si avesse capite facendo il contrario di ciò che si dovrebbe fare, allora la vera Saggezza è mettere in azione ciò che si è compreso, va messo in pratica cioè ciò che la pratica di zazen e la pratica nel dojo ci hanno insegnato. Questo naturalmente implica il seguire i Precetti, che sono la saggezza del Buddha per la vita quotidiana. Il Buddha ha insegnato i Precetti per permettere all'essere umano di vivere una vita felice, una vita in armonia con la propria vera natura, che è la Saggezza. Gli altri due aspetti dell'insegnamento del Buddha sono la Concentrazione, cercare cioè di essere concentrati il più possibile su quello che si fa nella vita quotidiana, cercare di essere unità con quello che si fa, e questo è Saggezza, cercando di vivere tutta la vita quotidiana come in *sesshin*, di vivere cioè sotto l'influenza di zazen, lasciando che lo zazen ci ispiri.

Domanda 2

Nello zen c'è la ricerca dell'unità e tu stesso stamattina parlavi dell'ispirazione e dell'espiazione per la percezione delle altre esistenze, e dell'unità con la natura.

Quando si è concentrati sull'espiazione, soprattutto verso la fine dell'espiazione, si possono abbandonare tutti i pensieri. L'espiazione è il momento del lasciare la presa, questo vuol dire che, in quel momento, alla fine dell'espiazione, la mente diventa aperta, disponibile e nel momento in cui si inspira, si inspira veramente in unità con tutto il nostro ambiente. Kodo Sawaki diceva: «Inspirate tutto l'universo, accogliete tutto l'universo nell'ispirazione».

Altre domande?

Domanda 3

Durante zazen facciamo l'esperienza di questa interdipendenza, cioè non c'è niente di fisso dentro di noi e anche tu hai parlato spesso degli aggregati che si compongono alla nascita e tornano all'universo. Tuttavia, durante la fine della cerimonia di domenica mattina dedicata ai morti, tu rivolgi un augurio...

Esprimo un voto.

...che possano continuare il loro cammino spirituale. Ero curioso di sapere a chi lo rivolgi, o a cosa?

A coloro che continuano il karma delle persone decedute, che non sono esattamente la stessa persona ma non ne sono neanche completamente separati o differenti. La tua domanda è la più difficile che si possa porre a un buddhista perché la base dell'insegnamento del Buddha è che non c'è un ego sostanziale ma solo i cinque aggregati. Allora se, al momento della morte, i cinque aggregati si dissolvono, che cosa continua? Questa è la domanda. E la risposta in generale è che tra gli aggregati c'è la coscienza, c'è la coscienza che continua e che non sarà la stessa coscienza ma il seguito di questa coscienza. Per esempio, quando l'acqua scorre in un fiume, l'acqua che scorre non è sempre la stessa in ogni momento, l'acqua è diversa, allora c'è l'idea che la coscienza sia come un flusso di coscienza che si trasforma costantemente e quindi questa coscienza continua sotto un'altra forma, con altri aggregati, ma non sarà esattamente la stessa coscienza. Porterà le tracce del karma passato e si può dire che è questo che costituisce la rinascita in un altro individuo che è collegato con la persona deceduta e che non è del tutto la stessa persona ma non è nemmeno del tutto un'altra. È come un successore.

Altre domande?

Domanda 4

Ho una domanda molto importante per la mia pratica personale. Nello zazen, se arriva un pensiero, cerchiamo di lasciarlo andare ma a me è successo ieri di avere un'intuizione importantissima, una risposta che cercavo da tanti anni e allora cosa faccio, la lascio andare?

Sì, bisogna lasciarla andare durante zazen e, dopo zazen, te ne puoi ricordare. Dopo zazen non si dimentica ciò che è successo in zazen. Se durante zazen si ha un'intuizione profonda, bisogna prenderne nota come se si scrivesse su un *post-it*, un *post-it* mentale ma non continuare a pensare a quest'argomento solo dopo lo zazen si prende il *post-it* e si dice: "Ah sì!"

Sicuramente non hai dimenticato questa intuizione... l'hai dimenticata o no?

No [risate].

Ma durante zazen hai continuato a pensarci?

E un pochino, sì [risate]. Avevo paura che se ne andasse [altre risate].

Se è veramente importante non la dimentichi, non hai bisogno di avere paura.

Sabato, 12 maggio 2019

Zazen ore 7.00

Dopo questo zazen ci sarà la cerimonia dedicata alle persone decedute delle quali avete dato i nomi. È l'occasione di esprimere la nostra gratitudine verso coloro che ci hanno donato la vita e verso il Buddha e i maestri della trasmissione che ci hanno trasmesso la Via del risveglio.

Se pratichiamo zazen è perché abbiamo l'intuizione che un altro modo di vivere è possibile, un modo di vivere liberato dalle cause della sofferenza. Il Buddha Shakyamuni si è impegnato nella pratica della Via per risolvere la grande questione della vita e della morte:

qual è il senso di questa vita che deve finire con la morte? Questa vita in cui tutto è impermanente, nella quale tutti i nostri attaccamenti possono diventare cause di sofferenza perché ciò a cui siamo attaccati è impermanente.

La causa della morte è la nascita. L'inconveniente di essere nati è che si dovrà morire e quindi perdere tutto ciò a cui siamo stati attaccati. Shakyamuni si è impegnato nella pratica di zazen con l'intuizione profonda che c'è un rimedio a questo e ha trovato questo rimedio nel suo risveglio. A che cosa si è risvegliato? A che cosa possiamo noi risvegliarci attraverso la nostra pratica di zazen che non è diversa da quella del Buddha Shakyamuni? Ciò che Shakyamuni ha realizzato è che l'origine della sofferenza è l'illusione, l'illusione di essere un ego separato che ci si sforza incessantemente di affermare o difendere. Questa illusione provoca l'avidità per tutto ciò che ci fa piacere e per tutto ciò che rinforza l'idea che ci facciamo di noi stessi, cioè l'ego. In realtà, al momento della nascita, che cosa nasce? La scoperta di Shakyamuni è che ciò che nasce non è qualcosa di separato da tutto l'universo ma è semplicemente una forma particolare presa dall'energia cosmica fondamentale. L'immagine migliore per comprendere questo è quella di un'onda sulla superficie dell'oceano: in nessun momento l'onda è separata dall'oceano, niente di ciò che costituisce l'onda è differente da ciò che costituisce il vasto oceano e, quando l'onda muore a riva, niente di ciò che l'ha costituita scompare veramente ma, semplicemente, fa ritorno al vasto oceano da cui gli elementi dell'onda non sono mai stati separati. Realizzare questo è realizzare il *satori* della non nascita, cioè della non morte ossia il risveglio alla vera vita che è perpetua trasformazione. Non è sufficiente capire questo con il mentale, ma occorre viverlo intimamente e comprenderlo attraverso la pratica di corpo e mente in unità.

Quando si è assorbiti nella pratica di zazen, si possono osservare tutti i fenomeni che si producono nella nostra mente e nel nostro corpo e che si trasformano incessantemente. Se si cerca di afferrare l'origine di questi fenomeni, ci si accorge che sono inafferrabili. Qui e ora osservate ciò che accade nella vostra mente, osservate l'apparire dei fenomeni: le sensazioni, le percezioni, i pensieri. Nel giro di un istante un nuovo pensiero sorge. Da dove arriva? Potete afferrarne l'origine? Quando si fa l'esperienza dell'impossibilità di afferrarne l'origine si fa l'esperienza della vacuità, cioè della non sostanza dei nostri pensieri, delle nostre sensazioni, delle nostre percezioni e, alla fine, la vacuità di tutto ciò che costituisce il nostro essere. E questo non vuol significare la non esistenza della nostra vita ma la non esistenza di qualcosa di separato. Ciò che si produce in noi è la manifestazione dell'energia cosmica universale che assume una forma particolare manifestandosi ad un dato momento. Risvegliarsi a questo è tagliare radicalmente la radice dello spirito di attaccamento e, al tempo stesso, realizzare la pienezza della vita di ogni istante, la pienezza della vita senza separazione, della vita al di là di nascita e morte. Armonizzarsi con tutto ciò significa condurre una vita risvegliata, liberata dalle cause fondamentali della sofferenza. È il darsi la possibilità di una vita finalmente felice, liberata dalla paura della perdita, dalla paura di non ottenere ciò che desideriamo, perché ciò che rischiamo di perdere non ci appartiene realmente. Ciò che realizziamo qui e ora, è la vera natura della nostra esistenza, senza nascita né morte, senza paura di perdere né desiderio di ottenere, una vita infine riconciliata con la realtà. Finalmente è la possibilità di una vita felice e tranquilla, senza paura. Così, la morte di coloro che ci hanno preceduti e che ringrazieremo durante la cerimonia ci dà l'occasione di risvegliarci e non soltanto di essere tristi per averli perduti. Esprimere la nostra gratitudine nei confronti di coloro che ci hanno donato la vita è il senso della cerimonia e, per ringraziarli, dedichiamo loro i meriti della nostra pratica per aiutarli nel perseguimento del loro cammino spirituale nella loro nuova vita.

Domenica, 12 ottobre 2019
Zazen ore 11.00

Per coloro che praticano la Via, ogni giorno è un buon giorno per realizzarla. Ed oggi è un giorno particolarmente felice perché dei nuovi discepoli hanno preso rifugio nei Tre Tesori: il Buddha, il Dharma e il Sangha. Questi sono Tesori perché hanno il potere di liberarci dalla sofferenza permettendoci di condurre una vita felice. Il Buddha Shakyamuni ce ne ha dato l'esempio: ha dimostrato con la sua vita che il risveglio in questo mondo è possibile, ha dato, attraverso il Dharma il suo insegnamento, ha dato agli esseri umani i mezzi per risvegliarsi, così molti discepoli si sono messi a seguire il suo insegnamento e hanno costituito la grande comunità, il Sangha. Nel mondo c'è ogni sorta di comunità ma il Sangha è la comunità di coloro che seguono la Via del risveglio e che si aiutano a vicenda per realizzarlo, quindi il Sangha è un Tesoro molto grande.

Il Buddha Shakyamuni è morto, ma ci ha lasciato il Dharma, il suo insegnamento, ed è il Sangha che attualizza questo insegnamento, che lo realizza, quindi il Sangha è un Tesoro particolarmente grande. Quando si conferma il proprio ingresso nel Sangha attraverso l'ordinazione, la cosa più importante della nostra vita diventa aiutarci gli uni gli altri a realizzare la Via del risveglio per il bene di tutti gli esseri e non soltanto attraverso zazen ma attraverso tutti i nostri comportamenti della vita quotidiana.

Presto ognuno tornerà a casa propria e riprenderà le proprie attività quotidiane ma lo spirito della *sesshin* può continuare se cominciate ogni giorno con la pratica di zazen, se vi concentrate su ognuna delle vostre azioni, corpo e mente in unità e se dedicate le vostre azioni per aiutare tutti gli esseri a liberarsi. Allora la vostra vita troverà un senso profondo e, anche se attraversate delle difficoltà, non perderete mai la speranza perché sarete aiutati dal lignaggio di tutti i maestri del passato che sosterranno la vostra pratica. Dovete avere fiducia in questo e praticare senza incertezze, senza dubbio alcuno, così potrete dare tutta la vostra energia alla pratica della Via e la Via realizzata a sua volta vi darà un'energia profonda e una grande gioia che vi spingeranno a condividere la vostra realizzazione con tutti gli esseri. È questo il mio augurio, l'augurio a tutti di continuare a realizzare questo.

Traduzione: Paolo Mattamira
Annotazione kusen: Davide Maselli
Revisione: Franca Mondino