

# SESSHIN DI GHIGO DI PRALI 13-15 MAGGIO 2022 ROLAND YUNO RECH

## “ZAZEN YOJINKI”

Traduzione: Paolo Mattamira

Trascrizione: Andrea Daido Ghisleri

### **Zazen venerdì 13 maggio ore 7.00**

Durante zazen non lasciatevi distrarre dai vostri pensieri, riportate costantemente l'attenzione alla postura del corpo. Inclinate fortemente il bacino in avanti, premete fortemente con le ginocchia sul suolo, a partire dalla vita tirate bene la colonna vertebrale con la nuca, spingete il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia. Le spalle e il ventre sono ben rilassati. La mano sinistra nella mano destra, i pollici orizzontali, il taglio delle mani in contatto con il basso ventre. In questa postura si inspira ed espira tranquillamente attraverso il naso andando fino in fondo ad ogni espirazione e si lasciano passare tutti i pensieri come le nuvole nel cielo. Così zazen permette di risvegliare lo spirito direttamente e di restare al proprio vero posto. È l'inizio dell'insegnamento del maestro Keizan nello *Zazen Yojinki* ed è quello che si chiama mostrare il proprio volto originale, rivelare gli aspetti della propria condizione originale. Il maestro Deshimaru chiamava questo “ritornare alla propria condizione naturale ed originale”. Non abbiamo che una sola mente, ma funziona in modo diverso. In zazen funziona nel modo *hishiryo*: al di là del pensiero e del non-pensiero. Detto in altro modo in zazen non cerchiamo niente, siamo semplicemente in contatto con ciò che è così com'è. Quando un pensiero o un'emozione appaiono se ne prende coscienza per un istante e si lascia passare, cioè si impara a mantenere le mani e la mente costantemente aperti. Il maestro Eno, il sesto patriarca si risvegliò sentendo il Sutra del Diamante in cui c'è questa frase molto celebre in cui si dice “Nel momento in cui la mente non dimora su niente allora la vera mente appare”: è la mente di zazen. Il nostro vero posto non è in un luogo speciale, è il luogo dove pratichiamo zazen, samu, *gyoji*, la pratica quotidiana senza attaccarsi alla propria coscienza personale. Totalmente in unità con ciò che facciamo. Le diverse posture della vita quotidiana. Ritornando il più spesso possibile al corpo e alla respirazione.

Il maestro Deshimaru diceva: “In zazen bisogna vedere senza guardare” totalmente attenti, ricettivi a ciò che accade, ma senza mai ristagnare su alcunché. Quando bisogna pensare pensiamo, ma molto spesso non si ha bisogno di pensare a qualcosa. Allora si può mantenere una mente vuota, senza niente di speciale.

Il maestro Dogen ha scritto una poesia che dice

*“Da dove viene, dove va,  
l'uccello acquatico non lascia tracce,  
ma non dimentica il suo cammino”.*

Se ci si attacca ai propri pensieri la mente diventa complicata. Nel momento in cui si ritorna al corpo e alla respirazione si può lasciare la presa e ritrovare una mente completamente libera come l'uccello nel cielo che vola senza lasciare traccia, ma che non dimentica il proprio cammino.

### **Zazen venerdì 13 maggio ore 11.00**

Nello *Zazen Yojinki* il maestro Keizan ci dice: “ durante zazen non si pensa né al bene né al male così si può andare oltre al profano e al sacro, al di là di tutte le nozioni di illusione o Satori e così liberare il proprio spirito al di là di ogni frontiera tra Buddha e esseri sensibili”. Non si pensa né al bene né al male e nessun male può essere compiuto quando l’ego è completamente abbandonato alla pratica di zazen. Il grande discepolo del Buddha Ananda aveva detto: “ Nessun male è compiuto, tutto il bene è compiuto, la nostra mente è purificata: questo è l’insegnamento del Buddha”. In zazen quali che siano i pensieri che appaiono non ci si attacca, quindi non appare alcuna opposizione, nessun male può essere commesso. Tutti i pensieri illusori si rompono sulla postura di zazen come onde sulla roccia che diventano come migliaia di goccioline rischiarate dal chiaro di luna. Quali che siano le tracce del karma passato che appaiono si fa zazen con quelle senza attaccarsi e questo diventa il corpo-mente di Buddha liberato da tutte le nozioni di bene o di male. La nostra mente diventa libera e senza alcun ostacolo. Il maestro Deshimaru diceva: “In zazen la nostra mente diventa vasta e libera, il fondo della nostra coscienza diventa la coscienza cosmica in unità con tutte le esistenze con il Buddha”. Non c’è nessun bisogno di voler imitare il Buddha: in zazen ognuno diventa Buddha, risvegliato quando ci si lascia completamente assorbire dalla pratica. Un giorno Nangaku stava lucidando una tegola e il suo discepolo Baso gli chiese: “Cosa fate? Perché state lucidando questa tegola?” e Nangaku rispose: “Ne sto facendo uno specchio” e Baso gli rispose: “Non è possibile, non si può fare uno specchio con una tegola”, Nangaku rispose: “Non si può neanche fabbricare un Buddha praticando zazen perché il Buddha stesso è zazen”. Il maestro Deshimaru diceva: “ Nello Zen la fede significa guardare se stessi, realizzare il proprio vero sé” e aggiungeva: “abbandonando lo spirito di scelta e rigetto si realizza rapidamente il Satori, attraverso l’abbandono di tutto si diventa Ku, Vacuità, Questo non è né facile né difficile, né interno, né esterno, restiamo seduti semplicemente liberati da ogni preoccupazione. La pratica del qui e ora è perfetta, non c’è niente da togliere, niente da aggiungere”.

### **Zazen venerdì 13 maggio ore 16.30**

Nello *Zazen Yojinki* il maestro Keizan scrive: “Senza pensare la fonte è chiara e dà una spiegazione silenziosa”. Durante zazen possiamo ritrovare questa fonte pure del nostro spirito essendo in contatto con il modo di funzionare della nostra mente che è al di là di ogni linguaggio. Per realizzare questo bisogna smettere di pensare come esseri umani, diventare la sorgente, diventare la montagna. Nel momento in cui si abbandona il modo di funzionare che è la nostra coscienza personale, che è il nostro piccolo ego allora tutti i fenomeni, tutte le persone, tutti gli oggetti che incontriamo diventano la fonte di un grande insegnamento. E’ ciò che chiamiamo *mujoseppo*: l’insegnamento degli esseri inanimati come le montagne, i fiumi, i fiori. Nella storia dello Zen molti monaci si sono risvegliati vedendo lo spettacolo della natura. Kyogen ha sentito un sasso urtare un bambù, Reyun contemplando i fiori del pesco in primavera. Per questo non bisogna voler ricevere un insegnamento, ma semplicemente divenire ricettivi nei confronti di tutti gli esseri che incontriamo, questo vuol dire avere una mente completamente libera come in zazen. A proposito di questo insegnamento degli esseri inanimati, *mujoseppo*, c’è un celebre *mondo* tra Maestro Tozan e il maestro Ungan. Tozan aveva chiesto: “Chi può intendere l’insegnamento degli esseri inanimati?” Ungan aveva risposto: “ Questo insegnamento solo gli esseri inanimati possono intenderlo”. Il maestro Tozan chiese: “Ma voi lo avete inteso?” Ungan rispose:” Se io potessi intenderlo tu non potresti intenderlo” questo vuol dire che Ungan sarebbe diventato *mujoseppo*. Detto altrimenti per intendere questo insegnamento della natura, che si chiama degli esseri non sensibili, bisogna diventarlo noi stessi. Comprendere al di là della nostra coscienza personale. Allora il *mondo* continuò, Tozan fece sanpai e scrisse questa poesia:

*“Meraviglioso mujoseppo  
non posso esprimerlo  
anche se ascoltate la mia voce non potete intenderlo  
l’insegnamento degli esseri non sensibili  
solo gli esseri non sensibili possono intenderlo”.*

Quando realizziamo *mujoseppo* possiamo intenderlo. Detto altrimenti per comprendere l’insegnamento della natura bisogna diventare noi stessi la natura, contemplare la montagna è diventare la montagna, sentire il fiume è diventare il fiume. E’ ciò che zazen permette di realizzare inconsciamente, naturalmente ed automaticamente imparando a vedere senza guardare, sentire senza ascoltare. Vale a dire al di là della nostra coscienza personale.

Appena prima della sua morte il maestro Ryokan aveva scritto una poesia perché gli era stato chiesto alla fine quale fosse l’essenza del suo insegnamento e aveva scritto:

*“In primavera il fiore si schiude  
in estate l’usignolo canta  
in autunno le foglie arrossiscono”.*

Quando è lo spirito di zazen che ci anima nella nostra vita quotidiana: ogni essere, ogni fenomeno che incontriamo esprime una verità profonda e ci insegna a ritornare completamente liberi,

### **Mondo venerdì 13 maggio**

- Io volevo sapere il tuo parere a proposito delle defezioni, degli allontanamenti dalla pratica durante questa pandemia perché mi sembra che sia una situazione abbastanza diffusa. Non solo nel nostro sangha e non solo nello Zen, ma anche in altre tradizioni e non soltanto in Italia. Forse sarebbe interessante capire quali possono essere le cause e vedere se c’è qualche rimedio. Non per fare del proselitismo, ma credo un esame di coscienza forse si imponga tra i praticanti.

- A quanto pare non è il nostro caso perché siamo numerosi a questa sesshin, ma capisco la tua domanda. Quello che è successo è molto semplice: quando c’è stato il confinamento le persone si sono messe a praticare a casa propria e alcuni hanno trovato che fosse comodo, senza fare sforzi per andare al dojo, soprattutto con il rischio di contagio di covid. Poi molte persone sono tornate, ma effettivamente alcuni non sono tornati. E per coloro che non sono venuti credo che gli manchi la comprensione dell’importanza Sangha, cioè dell’importanza di uno dei tre Tesori che è la comunità delle persone che praticano insieme, che nella pratica si sostengono e praticano il dono. Venendo al dojo noi doniamo il nostro tempo, la nostra energia per fare esistere questa pratica comune. Credo che molte persone abbiano problemi con il dono. Perché alcuni pensano che dare sia perdere: se si dà il proprio tempo per andare al dojo si perde il proprio tempo che potrebbe essere usato per fare altre cose. Bisogna veramente comprendere il senso del *fuse*, del dono che è la cosa più bella nostra vita: essere capaci di dare e che non è assolutamente perdere, anzi il contrario.

Donare è la prima delle *paramita*, delle sei pratiche del bodhisattva, il *fuse*. Il dono al tempo stesso permette di esprimere il Risveglio e di approfondirlo perché dare è veramente lasciare la presa sul nostro egocentrismo. Si può dire che sia l’essenza stessa della pratica della Via, dello spirito religioso, ma molte persone hanno problemi con questo perché sono diventati troppo egocentrici. Viviamo in una società materialista e molte illusioni sono molto diffuse come se possedere questo o quello fosse la chiave della felicità. Da tutta la pubblicità siamo incessantemente bombardati con messaggi che ci incoraggiano ad avere qualcosa, quindi ci sono persone che credono che per essere veramente felici bisogna avere molte cose, mentre invece è esattamente il contrario. Per essere veramente felici bisogna essere capaci di vivere in armonia con la nostra vera natura che è essere totalmente in unità con il nostro ambiente e se si sperimenta questa unità non si ha bisogno di

possedere qualcosa. Certo, tutti hanno bisogno del minimo per vivere: di una casa, di cibo, il Buddha ha sempre insegnato la via di mezzo, non ha insegnato l'austerità, ma credo che abbiamo bisogno di capire che essere felici è essere in armonia con ciò che siamo in fondo in realtà e questo essere in fondo non ha bisogno di niente. Questo è il Satori, è la comprensione giusta di ciò che noi siamo. E' il tema del kusen precedente: l'insegnamento di *mujoseppo* è l'insegnamento della natura, la natura ci insegna questo. Tutti gli esseri della natura ci insegnano l'impermanenza e il non-ego e questi sono i due tesori fondamentali dell'insegnamento del Buddha. Lo si può comprendere abbastanza facilmente intellettualmente, ma realizzarlo profondamente è veramente Satori e quindi è diventare profondamente liberi ed avere molto meno bisogno di qualcosa, liberati dall'aver ed essere veramente se stessi in unità con gli altri. Questo è il punto essenziale di tutte le vie spirituali in effetti: lo spirito religioso prima delle religioni come diceva il maestro Deshimaru. In questo momento lo spirito religioso si perde molto a causa del materialismo mondiale. Uno degli aspetti della missione del maestro Deshimaru era che il ruolo dello Zen fosse permettere alle persone di trovare uno spirito profondamente religioso. Questo è ciò che implica il fatto di condividere la pratica insieme, fa parte dello spirito religioso, il fatto di dare il proprio tempo e la propria energia per aiutare ognuno a praticare la Via. E' quello che bisogna cercare di fare e capire e penso che voi tutti lo abbiate capito dal momento che siete qua, ma bisogna farlo capire agli altri quando rientrate a casa.

.....

- Ha parlato prima nel suo kusen di questa capacità di intendere l'insegnamento delle cose inanimate. Mi sembra che per i bambini sia più facile, più naturale. Per esempio uno dei giochi che facciamo con i bambini è di insegnargli ad imitare i suoni della natura. "Diventa un albero" per loro è facile. A volte anche per i malati di mente che parlano con le cose inanimate.

- Questo dimostra che i pazzi non sono così pazzi come si pensa.

- Visto che è più facile guidare i bambini su questa via, perché qua non ci sono bambini? Ci sono dei dojo per bambini?

- La ragione per cui per i bambini è più facile credo che sia perché il loro mentale è meno sviluppato a livello del linguaggio. L'istruzione scolastica è basata sulle parole, si impara sempre di più a concettualizzare e l'insegnamento è soprattutto verbale. E' tutto necessario: leggere, scrivere, riflettere, anche utilizzare dei concetti è necessario, ma diventa pericoloso quando questa maniera di pensare diventa la totalità del nostro modo di pensare, senza lasciare spazio ad altre cose. Ciò che è prezioso del praticare zazen e del venire in sesshin è di aprire la propria mente ad un altro modo di funzionamento distaccato dal linguaggio. La difficoltà di insegnarlo è che si utilizzano delle parole per dire che si è al di là delle parole, ma almeno si mostra una direzione per praticare mettendo sempre l'accento su corpo, postura, respirazione.

Dunque, perché non ci sono bambini qui? Prima di tutto perché i genitori non li hanno portati, e non li portano perché pensano che un bambino non possa rimanere fermo per più di cinque o dieci minuti. Ma al dojo di Fossano c'era Doju Freire che lavorava con i bambini e aveva sviluppato delle tecniche per permettere ai bambini di praticare qualcosa dello spirito dello Zen attraverso disegni ed altre pratiche. Credo che Doju abbia scritto molto si può comunicare questo nel Sangha? C'è modo di accedere a ciò che ha spiegato?

- [Lucio, dojo di Fossano] Sì, possiamo mandare queste informazioni, ma c'è anche Cristina che è qua e che continua questo lavoro.

- Allora puoi chiedere a Cristina. Evidentemente è difficile portare dei bambini in sesshin perché ci si deve occupare di loro, ma per esempio alla Gendronnière ci sono dei bambini e si designa un

praticante adulto che faccia un atelier per loro, ovviamente ci deve essere qualcuno che lo faccia.  
Hai dei bambini?

- Sì, li avevo, ora sono cresciuti. Ci sono molti bambini nel mondo.

.....

- C'è un modo per aiutare le persone che hanno delle dipendenze?

- E' molto difficile, dipende da quali dipendenze. La più diffusa è l'alcol.

- Sì. Ci sono anche altri tipi di dipendenze, per esempio i dispositivi elettronici perché penso che nella nostra contemporaneità sia molto diffusa e molte persone non si rendono conto di averla.

- E' difficile. Bisogna che le persone prendano coscienza di avere una dipendenza. Ci sono persone che appena si svegliano al mattino accendono il telefono e rimangono tutto il giorno sul telefono. In Giappone ci sono delle città dove ci sono i sensi di marcia sui marciapiedi per poter camminare guardando il telefono senza scontrarsi. Prima di tutto per rimediare a questo tipo di dipendenza bisogna che le persone si rendano conto di essere dipendenti. Bisogna quindi che ci siano persone che si impegnino nel comunicarlo perché molte persone hanno questo tipo di dipendenza. Io non ho veramente una soluzione per questo, se siete convinti di questo nel dojo e nel sangha allora bisogna cercare di risvegliare gli altri al fatto che questo è un problema. Fare anche l'esperienza di giornate senza telefono o senz'alcol. Sperimentare che ci si sente più liberi quando durante una giornata intera si lascia andare la dipendenza. Se non si è con il telefono si è di più con gli altri, di più con la natura, ma spesso è solo un'abitudine che si ha di usare il telefono. Allora bisogna incoraggiare le persone a farne a meno. Per esempio si potrebbe anche organizzare nelle sesshin di non usare il telefono, di dire: "Non toccate il vostro telefono, lasciatelo all'accoglienza".

La pratica dello Zen è una pratica molto importante per questo problema delle dipendenze perché ci incoraggia a vedere che cosa succede nella mia mente quando sento il bisogno del telefono. Ne ho veramente bisogno? E' l'importanza di praticare la vigilanza nella vita quotidiana. L'importanza di vedere ciò che accade quando desidero qualcosa, non soltanto il telefono.

In fondo è l'essenza stessa dell'insegnamento del Buddha: il desiderio avido è la causa di tutte le sofferenze. E' l'insegnamento numero uno del Buddha e la base del rimedio è la presa di coscienza: cosa succede nella mia mente quando desidero qualcosa? In particolare: questo è davvero in armonia con i miei valori di vita? E se ci si accorge che non è così allora lasciar perdere, è ciò che incessantemente facciamo in zazen: si ha voglia di muoversi e non ci si muove, si ha voglia di pensare ad un problema e ci si accorge che zazen non è lì per farci pensare ai problemi, ma al contrario per lasciare la presa. Zazen è veramente un'apprendistato al tempo stesso alla presa di coscienza e al lasciare la presa, ritengo che sia il rimedio numero uno alle dipendenze. Quindi condividete la pratica di zazen con gli altri e prendete l'occasione per fare capire alle persone che lasciar cadere una dipendenza è un'occasione di felicità e non è una perdita.

### **Zazen venerdì 13 maggio ore 20.30**

Il maestro Dogen ha scritto una poesia nella quale dice:

*“Camminando attraverso questo mondo illusorio simile ad un sogno  
senza neanche guardare le tracce che posso aver lasciato  
il canto di un cuculo mi fa segno di rientrare a casa.  
Sentendolo inclino la testa per sentire chi mi dice di rientrare,  
ma non chiedetemi dove vado*

*perché viaggio in questo mondo senza limiti  
dove ognuno dei miei passi è casa mia.”.*

Il mondo illusorio è il mondo del samsara dove siamo trascinati dai nostri tre veleni che sono avidità, odio e ignoranza. Dal momento che sono vacuità, simili ad un sogno, allora possiamo liberarcene risvegliandoci senza neanche guardare le tracce che posso aver lasciato, mentre molta gente si attacca al fatto di lasciare tracce: per esempio i politici o gli artisti vogliono lasciare un'opera. E dunque “non guardando neanche le tracce che posso aver lasciato il canto del cuculo mi fa segno di entrare a casa” è una bella illustrazione del *mujoseppo* di cui si parlava oggi pomeriggio. Se “Il canto del cuculo mi fa segno” è che *bodaishin*, lo spirito del Risveglio, è presente in me e allora poco importa chi mi ha detto di rientrare perché tutti i fenomeni diventano porte del Dharma. “Non chiedetemi dove vado perché viaggio in questo mondo senza limiti dove ognuno dei miei passi è casa mia” è evidentemente il mondo della Natura di Buddha dove ciascuno dei miei passi è casa mia, dove ciascuna delle mie azioni, ogni pratica è pratica di Risveglio, la mia vera casa.

### **Sabato 14 maggio ore 7.00**

Durante zazen continuate a concentrarvi bene sulla postura. Spingete il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia in modo che il corpo sia completamente tirato tra terra e cielo. Nelle sue ‘Raccomandazioni per la pratica di zazen’ il maestro Keizan diceva: “Occupando il cielo e la terra tutto il nostro corpo è manifestato: una persona di una grandezza immensa come qualcuno completamente morto i cui occhi non sono velati da niente, i cui piedi non riposano su niente. Dove c'è la minima polvere o il minimo ostacolo?”.

In zazen si impara a pensare con il corpo tutto intero così il modo di pensare del nostro mentale ordinario che incessantemente discrimina è abbandonato. Allora possiamo essere ciò che siamo in realtà: cioè in unità con tutto l'universo, in questo modo di esistenza non c'è niente di troppo e niente che manca.

“Dove c'è la minima polvere, il minimo ostacolo?”. Il quinto patriarca, il maestro Konin aveva chiesto ai suoi discepoli di scrivere una poesia in cui esponessero la loro comprensione del suo insegnamento. Jinshu scrisse:

*“Il corpo è come l'albero della Bodhi  
la mente è come uno specchio chiaro  
quindi dobbiamo incessantemente sforzarci di pulirlo  
al fine di non lasciare che la polvere vi si depositi”.*

Esprimeva così il punto di vista di uno Zen progressivo nel quale ci si sforza incessantemente di eliminare i propri *bonno*, le proprie illusioni, ma questo sforzo stesso diventa un'illusione perché ci mantiene in uno stato mentale dualista.

Vedendo questa poesia Eno a sua volta scrisse:

*“La Bodhi, il Risveglio, non è come un albero  
la mente non è come uno specchio chiaro  
lo specchio non esiste  
originariamente non c'è niente  
dove dunque la polvere potrebbe depositarsi?”.*

Eno esprimeva così la comprensione dello Zen immediato, della pratica *mushotoku*, al di là di ogni oggetto, in armonia con la vacuità fondamentale. Fu questa comprensione che fu approvata da Konin ed in seguito trasmessa di generazione in generazione, in particolare dal maestro Dogen per il quale zazen stesso qui e ora è realizzazione del Risveglio e non un esercizio di purificazione.

Quindi durante zazen non è necessario respingere i pensieri o attaccarsi al non pensiero, ci si accontenta di concentrarsi sulla postura del corpo, di ispirare ed espirare tranquillamente e di lasciar passare tutti i pensieri, allora la pratica diventa illimitata.

In una poesia dello *Sanshodoei* il maestro Dogen scriveva:

*“Sulle foglie rosse durante i lunghi mesi d’inverno  
la neve si impila sui raggi della luna  
quale parola potrebbe esprimerne l’inesprimibile bellezza?”*

Nella nostra esistenza le foglie rosse sono le illusioni, gli attaccamenti, la neve è la vacuità. Le due sono belle insieme, è il vero paesaggio di zazen nel quale tutte le contraddizioni della nostra vita si armonizzano naturalmente e inconsciamente.

### **Zazen sabato 14 maggio ore 11.00**

“L’acqua chiara non ha mai diritto né rovescio, lo spazio non ha mai né interno né esterno come il cristallo chiaro naturalmente luminoso prima che forma e vuoto siano separati. Come può esistere il minimo oggetto, il minimo sapere?”.

Nello *Zazen Yojinki* non ci sono solo raccomandazioni per lo zazen, Keizan esprime anche il vero spirito di zazen. Dal momento che è difficile utilizza delle immagini come prima di lui aveva fatto Wanshi che aveva scritto nello *Zazenshin*: “L’acqua è pura e penetra fino al fondo, il pesce nuota lentamente, questa acqua pura trasparente ed infinita non è limitata da alcuna riva, così non si può misurarla e quando i pesci nuotano in questa acqua pura non possono raggiungere alcun limite, alcuna riva”.

Non si può limitare zazen con la nostra coscienza personale e neanche si può spiegarlo agli altri. Un po' come questa mattina coloro che a proposito del loro desiderio di ordinarsi dicevano che non potevano spiegarne troppo la ragione. Quello che si può spiegare non è l’essenza dello Zen. Zazen è praticare naturalmente e inconsciamente senza utilizzare la nostra coscienza personale, si pensa inconsciamente e naturalmente, ma non si riflette. Non si trattengono i pensieri quindi non c’è traccia, è come il movimento del pesce nell’acqua chiara. Il maestro Dogen aveva scritto nel *Genjokoan*: “Se un uccello o un pesce volessero andare nel cielo o nell’acqua dopo averli studiati completamente, non potrebbero, nel cielo o nell’acqua, percorrere alcun cammino né raggiungere alcun luogo”.

Per il pesce nuotare è la Via. La Via dello Zen non è limitata alla postura seduta, penetra ovunque come l’acqua pura e non è limitata da niente, è ciò che ci permette di vivere in armonia con l’ordine cosmico senza cercare di afferrare alcunché. Dal momento che non c’è alcun oggetto da ottenere si può praticare liberamente. Si dice che zazen è imparare a conoscere se stessi, ma se stessi non è un oggetto, non è qualcosa. Se stessi in zazen e lo zazen stesso non possono venire separati, come il pesce e l’acqua. Così il maestro Wanshi aveva detto: “Questa comprensione di zazen è realizzata dal potere invisibile che è Ku, senza coscienza personale. E’ una luce che brilla di per sé come un cristallo chiaro e naturalmente luminoso”. In zazen ritorniamo all’origine del nostro spirito prima ancora che la forma e il vuoto fossero separati. Esistere completamente qui e ora liberi senza dimorare su alcunché.

### **Mondo sabato 14 maggio**

- Oltre ad essere preoccupato per l’attuale guerra in Ucraina, sento una grande tristezza ed inquietudine per l’enorme sofferenza che questa guerra e anche le altre guerre portano alle persone. Mi stavo chiedendo se la pratica di zazen oltre ad essere una pratica individuale, possa avere un effetto anche sulle coscienze collettive.

- Sì è possibile. Quello che si chiama “il mondo invisibile” è l'interdipendenza delle coscienze. D'altronde questa sera faremo un *kito* e propongo di mettere nel *kito* le vittime della guerra in Ucraina, domani quando faremo la cerimonia per i morti anche mettere i morti di questa guerra. Ma fondamentalmente la pratica dello Zen è una pratica che aiuta a trovare uno spirito di pace. Nei suoi ultimi mesi il maestro Deshimaru voleva creare un movimento chiamato “Zen per la pace” perché è un problema eterno: laddove ci sono uomini ci sono conflitti e alla fine questi conflitti sono sempre problemi di ego. In questa guerra in Ucraina è particolarmente evidente: Putin è malato, è completamente malato e in più è sostenuto dalla chiesa ortodossa. E' ancora più grave perché pensano che questa guerra abbia un senso spirituale, mentre invece alla base c'è soltanto la sua volontà di potere, di potenza. Il peggio è che spesso si utilizza la religione come un pretesto, come una giustificazione, mentre la religione cristiana, come anche quella buddhista, sono fondamentalmente religioni d'amore. Fortunatamente non ci sono guerre in nome del Buddhismo, ma sfortunatamente in nome del Cristianesimo ce ne sono state molte, comprese anche guerre di religione fra cristiani. Allora noi qua in questa posizione non possiamo che pregare per porre rimedio a questo. E' quello che faremo stasera con il *kito*. D'altro cosa posso dire?

.....

- Qui siamo in paradiso, ci sono gli alberi, le montagne, c'è il samu: è più facile resistere alle illusioni, ma domani si ritorna nel samsara. La mia domanda è: come si fa a resistere alle illusioni nella vita di tutti i giorni?

- Il samsara è dappertutto, il samsara non è un fatto di luogo, ma di stato mentale. Evidentemente quando si è in *sesshin* c'è meno samsara perché ognuno è animato dallo spirito di *zazen*. Tu parli di nirvana, il nirvana nel Buddhismo è la cessazione dei tre veleni: avidità, odio e ignoranza che sono il risultato dell'attaccamento all'ego. Nella vita quotidiana per rimediare al samsara bisogna fare la stessa cosa che in *sesshin*: si pratica regolarmente *zazen*, ci si fa ispirare da *zazen* in modo da lasciare la presa sui nostri veleni e magari aiutare anche gli altri a lasciare la presa dai loro veleni. Bisogna comprendere che è la causa di tutte le sofferenze e nessuno vuole soffrire, l'essere umano non vuole soffrire. Malauguratamente la sofferenza si diffonde a causa dell'ignoranza che è il primo veleno. Bisogna semplicemente, anche se non è semplice, aiutare gli esseri a prenderne coscienza, a prendere coscienza della radice di questo problema che è l'ignoranza. L'ignoranza del fatto che in fondo noi non esistiamo che attraverso relazioni di interdipendenza e tutti noi viviamo l'impermanenza. Sono i due grandi aspetti della realtà: tutti vivono nell'impermanenza e nell'interdipendenza. Se se ne prende coscienza allora si può rimediare alle illusioni che sono molto diffuse. Se si prende coscienza dell'impermanenza si ha più facilità a lasciare la presa. In ogni caso noi non possiamo trattenere niente definitivamente e questo ci aiuta ad essere meno attaccati accettando l'impermanenza. La stessa cosa per la vacuità, la non-sostanza, se si comprende profondamente l'interdipendenza questo significa che il nostro ego non ha esistenza sostanziale, ma che noi esistiamo solo attraverso le nostre relazioni di interdipendenza, allora questo ci incoraggia a coltivare uno spirito di solidarietà che è il frutto di questa coscienza della nostra interdipendenza. Dunque nel caso della vita quotidiana bisogna cercare di fare prendere coscienza di questo al maggior numero possibile di persone che possiamo contattare. E penso che il modo giusto per introdurre questo sia quando le persone sono loro stesse vittime di una sofferenza perché quando l'ego si sente forte non è pronto a rimettersi in questione, ma quando il nostro ego prova una sofferenza a causa dell'impermanenza allora è un momento di apertura della mente per rimettersi in questione. E' quello che si chiama spirito del Risveglio, *bodai shin*, molto importante nel Buddhismo ed in particolar modo nello Zen e proviene dalla presa di coscienza dell'impermanenza. Quello che si può fare intorno a sé è aiutare le persone a prendere coscienza dell'impermanenza, imparare a lasciare la presa come base di una vera felicità e di uno spirito di pace. Evidentemente non si tratta di capire questo con il mentale, perché se lo si spiega tutti lo capiscono, ma nello Zen



comprendere significa realizzare, praticare, quindi non vuol dire che bisogna capire a livello del mentale, alla superficie del cervello, ma bisogna comprendere con la totalità di corpo e mente profondamente a livello di intuizione e realizzare ciò che si è compreso praticandolo.

.....

- Io vorrei domandarti qualcosa su Zen e arte perché ieri hai detto qualcosa che mi ha turbata perché hai presentato gli artisti come qualcuno che voglia assolutamente lasciare delle tracce, mentre penso che l'arte abbia tanti punti in comune con zazen. Allora te ne volevo chiedere.

- Non posso fare delle statistiche, ma penso che ci siano molti artisti che vogliono marcare la propria epoca in modo da essere ricordati e riconosciuti. In Francia c'è uno scrittore che si chiama André Malraux ed era appassionato da tutto ciò che è artistico, ma lui stesso ha sottolineato che l'arte è un modo per guadagnare l'eternità. Ci sono due modi per lasciare una traccia di noi stessi nel mondo al di là della nostra morte: l'azione politica e l'opera d'arte. Detto in altro modo anche i politici vogliono lasciare una traccia, voglio fare delle riforme, a volte è un bene questo. Anche gli artisti fanno delle cose molto belle e contribuiscono alla felicità dell'essere umano attraverso la contemplazione delle loro opere, ma giustamente il desiderio di lasciare una traccia è un po' troppo, non dovrebbe esserci, fa parte dell'illusione, ma questo non impedisce agli artisti di essere molto importanti per l'umanità, ma c'è questo piccolo desiderio di lasciare una traccia che secondo me è di troppo. In ogni caso l'opera è qualche cosa che dura, ma sarà qualcosa di molto più potente se l'artista avrà cercato di realizzare qualcosa di spirituale, senza mettere il proprio ego nell'opera d'arte. Purtroppo oggi c'è questa tendenza dell'arte moderna che si chiama "arte concettuale" e lì è il mentale investito in questa arte, è un peccato. Tu sei artista?

- Sì.

- Cosa fai?

- Faccio della scultura e per me l'arte non è un fatto di lasciare delle tracce, per me è una pratica anche se la scultura è qualcosa che obbligatoriamente resta.

- E' anche un regalo che coloro che la contemplano, quindi nella creazione artistica c'è qualcosa di generoso, ma l'attaccamento a lasciare una traccia è di troppo.

.....

- La domanda riguarda *mujoseppo*, l'insegnamento degli esseri inanimati. Lo trovo estremamente importante, ma non ho capito completamente una cosa. C'è un discepolo che pone la domanda al maestro e dice: "Come comprendere l'insegnamento dato dagli esseri inanimati?", non ho ben capito la risposta, il maestro ha risposto: "Se potessi comprendere *mujoseppo* non potrei essere lì per parlarne".

- Il *mondo* l'ho studiato molto ed è molto complesso ed è più lungo di quello che vi ho illustrato. A volte i monaci zen diventano complicati. L'essenza di questo *mondo* è che per comprendere *mujoseppo* bisogna diventare noi stessi esseri inanimati. Per capire l'insegnamento di un albero diventare noi stessi un albero. Per comprendere l'insegnamento delle montagne dovremmo diventare noi stessi montagne. Evidentemente questo sembra impossibile, ma attraverso la pratica di zazen se si abbandona il proprio ego si diventa automaticamente tutto l'universo, si diventa ciò che è di fronte a noi. Per esempio se camminando ci si trova di fronte ad una montagna o ad un albero se si ha lo spirito *hishiryo* di zazen si può diventare ciò che è di fronte a noi. A condizione di non

volo, questo è fondamentale, ma è la stessa cosa in zazen: se vogliamo ottenere il Satori è impossibile, è possibile solo abbandonando l'ego, lasciando la presa.

Per realizzare *mujoseppo* bisogna abbandonare l'ego, allora si diventa alberi, montagne, fiumi, tutto ciò che fa parte della natura, tutto ciò che è *mujo*, che vuol dire senza coscienza personale, senza ego. È fondamentale perché tutti i problemi di sofferenza del mondo sono problemi dell'ego. Ci sono esseri che non hanno l'ego, gli esseri della natura sono *mujo*.

Non bisogna fare confusione, ci sono due termini in giapponese che si pronunciano *mujo*: uno che vuol dire "impermanenza" e uno "esseri inanimati", sono due ideogrammi diversi. *Mujo* come "esseri non senzienti" sono *mujo*, impermanenti, come tutti gli esseri. Alberi, montagne e fiumi sono parte della natura quindi *mujo*, senza coscienza personale, ma allo stesso tempo ci insegnano *mujo*: impermanenza.

.....

- Riferendomi ai kusen di ieri, hai parlato dei due aspetti dell'illuminazione: l'illuminazione improvvisa e l'illuminazione graduale, mi sembra che comunque convivano nella pratica. Nel senso che sempre fatto salvo *shusho ichinyo*, la mia comprensione dello Zen è diversa da quella di vent'anni fa. Quindi c'è anche un aspetto graduale?

- Sì, assolutamente. Penso che ci sia un risveglio immediato nella pratica di zazen quando si entra in contatto con la nostra vera natura, la Natura di Buddha, senza concettualizzarla, ma come intuizione che si produce in zazen e che è una forma di risveglio. Ma questo risveglio ha bisogno di molto tempo per realizzarsi nella vita quotidiana, per far diventare questo risveglio, questa intuizione un qualcosa di vissuto ci vuole la pratica costante, il *gyoji*. Quindi c'è un risveglio immediato seguito da una pratica graduale, ma c'è anche il contrario, cioè una pratica graduale che ad un certo momento permette un'apertura di spirito che permette di realizzare il risveglio immediato, questa intuizione profonda.

Molte persone che iniziano a praticare zazen non hanno questa intuizione della loro vera Natura di Buddha, ma sentono un certo numero di benefici della pratica, hanno voglia di continuare a praticare senza veramente comprendere la vera fonte dei benefici di zazen e forse un giorno di colpo comprendono la loro vera natura, allora in quel momento ci sarà unità tra graduale e immediato. Cioè c'è il graduale che porta al risveglio immediato e il graduale che permette al risveglio immediato di incarnarsi.

Nello Zen c'è la tendenza a fare l'elogio del risveglio immediato, Eno aveva considerato Jinshu come qualcuno che non ha compreso bene, come se fosse una comprensione inferiore, ma nella nostra scuola Soto consideriamo che sono entrambe giuste. Jinshu ed Eno sono tutti e due dei grandi maestri.

### **Zazen domenica 15 maggio ore 7.00**

A proposito della pratica di zazen il maestro Keizan ci dice: "Quella è sempre stata con noi, ma non ha mai avuto un nome". Il terzo patriarca Sosan l'ha chiamata provvisoriamente 'lo spirito', il venerabile Nagarjuna l'ha chiamata provvisoriamente 'il corpo' e un giorno espose la forma della Natura di Buddha: "La sostanza di tutti i Buddha appare come la forma della luna piena" Questa forma della luna piena è perfetta, non c'è niente che manchi e niente di superfluo, è come zazen, la sua forma è perfetta. Se si è completamente concentrati sulla postura, con il corpo ben tirato tra cielo e terra, si può lasciare la presa sulla nostra coscienza personale, abbandonare tutte le nostre preoccupazioni egoiste: allora la nostra pratica di zazen include ogni cosa e manifesta la nostra vera Natura di Buddha che è senza mancanza e non ha niente di superfluo. Si può realizzare la vera felicità della nostra vita, di trovarsi finalmente in armonia con la nostra vera natura e viverla di

istante in istante. Ma spiegare agli altri che cosa sia la Natura di Buddha non è possibile, si può soltanto mostrare il cammino che permette di realizzarla. Per questo in una poesia è detto:

*“Se qualcuno chiede che cos’è il vero Buddhismo  
non è necessario aprire la bocca per spiegarlo,  
per favore esponete semplicemente  
tutti gli aspetti della vostra postura di zazen,  
allora il vento soffierà  
e farà sbocciare la meravigliosa fioritura di primavera”.*

Nella vita quotidiana nella maggior parte del tempo le persone hanno la sensazione che manchi loro qualcosa o al contrario che qualcosa li disturbi e che dovrebbero eliminarlo. Quando si è assorbiti dalla pratica di zazen non ci manca più niente e non abbiamo niente di troppo. Si resta concentrati di istante in istante senza pensare a niente di speciale.

Il maestro Deshimaru amava calligrafare la poesia seguente:

*“Il vento chiaro  
e luna piena di bellezza  
nessuno li può dipingere.”*

Se non si può spiegare che cos’è la Natura di Buddha se ne può fare esperienza durante zazen. Questa esperienza si traduce attraverso l’espressione dei quattro voti del bodhisattva che pronunciamo ogni giorno e che coloro che ricevono l’ordinazione da bodhisattva o da monaco e da monaca fanno il voto di mettere al centro della loro vita.

Oggi è un giorno di ordinazioni quindi è un giorno particolarmente fortunato.

### **Zazen domenica 15 maggio ore 12.00**

In questa sesshin abbiamo praticato molto zazen insieme, abbiamo praticato il samu, le cerimonie, le ordinazioni. Adesso ognuno ritorna alla vita quotidiana, questa sesshin non deve rimanere una parentesi nella nostra vita, ma piuttosto come il modello di ciò che dobbiamo vivere nella vita quotidiana. Detto in altro modo vivere ogni aspetto della vita quotidiana con lo stesso stato mentale della sesshin, la stessa concentrazione, la stessa attenzione, la stessa benevolenza e la stessa compassione per tutti gli esseri. Così tutta la nostra vita sarà la pratica della Via cioè una vita felice, una vita in armonia con la nostra vera natura, una vita che acquista un senso profondo.