

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

GIORNATA DI ZAZEN A FOSSANO

19 dicembre 2004

Insegnamento del Maestro Wanshi



山林
opuscoli
sanrin
10

道場禪山林

DOJO ZEN SANRIN

affiliato all'AZI, ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE
fondata dal Maestro Taisen Deshimaru
e all'ABZE, ASSOCIATION BOUDDHISTE ZEN D'EUROPE
dei discepoli del Maestro Roland Yuno Rech

ASSOCIAZIONE SANRIN

membro dell'UBI, UNIONE BUDDHISTA ITALIANA,
Ente Religioso riconosciuto con D.P.R. 03-01-1991,
Intesa con lo Stato Italiano Legge 245 del 31-12-2012

Via Don Minzoni, 12 - FOSSANO (CN)
338-6965851 - dojo@sanrin.it - www.sanrin.it

opuscoli sanrin n.10

Fossano, ottobre 2005

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

GIORNATA DI ZAZEN A FOSSANO

19 dicembre 2004

Insegnamento del Maestro Wanshi

Traduzione:	Maresa Myogen Di Noto
Annotazione:	Mauro Tonko Peretti, Luciano Gyoji Fico
Revisione:	Lucio Yushin Morra
Realizzazione:	Marco Shyngyo Giordana
Riedizione 2023:	Lucio Yushin Morra

Gli **opuscoli sanrin** sono pubblicati in proprio dalla Associazione Sanrin senza fini commerciali e distribuiti esclusivamente in ambito associativo.

Giornata di zazen a Fossano, domenica 19 dicembre 2004, zazen, 8:15

Durante zazen ritornate costantemente alla concentrazione sulla vostra postura. Ritornare alla concentrazione sulla postura vuol dire che la pratica di zazen è una pratica completamente vivente, che non si è pietrificati nella postura o nella concentrazione su un solo punto, ma che c'è un bisogno costante di ritornare, di ritorno alla concentrazione.

Ritornare verso il centro di quello che è la nostra esperienza qui e ora, seduti su questo zafu, in questa postura, in questo dojo.

L'attività mentale ci trascina costantemente altrove, in ogni sorta di astrazione, d'immaginazione. Allora ci si accorge rapidamente di questo e si ritorna alla postura. Ritornare alla postura è come ritornare a casa propria, ritornare alla nostra esperienza reale di essere qui e ora e non perduti nell'immaginazione.

Quindi, per questo, concentratevi bene sui punti essenziali della postura, principalmente sulla buona inclinazione del bacino in avanti in modo che le ginocchia prendano fortemente appoggio al suolo. Siamo seduti come se volessimo che l'ano non toccasse lo zafu. In questo modo il punto che preme principalmente sullo zafu è un punto fonte di energia che è situato al centro del perineo, così come i punti che sono situati sotto le ginocchia premono sul suolo. Questi tre punti ci rigenerano costantemente di energia in modo tale che lo sforzo che facciamo per essere seduti correttamente nella postura, l'energia che diamo alla pratica, è costantemente rinnovata dall'energia che riceviamo dalla postura. Possiamo allora sperimentare ciò che è la base della vita: donare e ricevere. Doniamo energia alla pratica e riceviamo energia dalla pratica. Centrarsi sulla postura ed essere centrati; essere riportati al centro della nostra vita dalla postura. È uno scambio costante.

A partire dalla vita estendete bene la colonna vertebrale rilassando le contrazioni della schiena. Allo stesso modo tendete bene la nuca rilassando le tensioni delle spalle e rientrate bene il mento spingendo il cielo con la sommità del capo. Così questo sforzo che facciamo per conservare la verticalità della postura permette all'energia di meglio circolare, di non restare bloccata nelle tensioni a livello della schiena, delle spalle o della nuca.

Bisogna fare bene attenzione ad equilibrare tensione e rilassamento, che questo sforzo ci riporti costantemente al "qui e ora" della pratica, che ci impedisca di perderci nei nostri pensieri. Così non si spreca la propria energia a ruminare le nostre costruzioni mentali, le nostre preoccupazioni.

La mente ritorna fresca e disponibile a ogni istante e la concentrazione sulla respirazione aiuta a conservare questo spirito nuovo. Ci si concentra specialmente sull'espiazione; si espia lentamente spingendo bene sulla massa addominale verso il basso in modo da poter andare fino al fondo dell'espiazione, poi si lascia che l'inspirazione si faccia

naturalmente. Così c'è anche uno scambio tra il fare e il lasciar fare, tra lo sforzo e l'abbandono della presa.

Facciamo lo sforzo di concentrarci sull'espiazione sino al fondo e, espirando, i nostri pensieri, i nostri attaccamenti scompaiono. Alla fine lo spirito è completamente svuotato, disponibile, come i polmoni. A quel punto possiamo lasciare che avvenga l'inspirazione e possiamo ricevere l'aria fresca.

A livello della mente non lasciamo che le nuvole si accumulino, non ristagniamo su alcun pensiero. Anche se un pensiero sorge e ci prende, non ce ne occupiamo più a lungo della durata di una inspirazione: alla successiva espiazione lo lasciamo passare. Possiamo dire che nell'inspirazione prendiamo coscienza di ciò che è presente e nell'espiazione lasciamo passare.

Certo non è proprio così, ma vi dà un'indicazione per praticare concentrazione e osservazione in maniera armoniosa. Nell'inspirazione osserviamo ciò che arriva, ciò che si presenta, e appena presa coscienza espiriamo e lasciamo passare. Così lo spirito non ristagna né sul pensiero né sul non-pensiero: concentrazione ed osservazione sono praticate esattamente allo stesso livello.

All'inizio concentrazione e osservazione sono praticate alternatamente, poi si sovrappongono, vengono praticate insieme, simultaneamente, e infine non si ha più bisogno di pensare a tutto questo: questo si produce naturalmente. Ma ciò richiede inizialmente un esercizio e una pratica regolari.

Se vogliamo cedere direttamente al non-sforzo, al non-agire, non si fa altro che mantenere le cattive abitudini della mente ordinaria. Per rompere queste abitudini c'è bisogno di una concentrazione cosciente, volontaria, da cui la necessità di questo ritorno costante alla concentrazione sulla verticalità della schiena e sull'espiazione. Ma non bisogna ricercare una condizione speciale, uno stato di coscienza modificato, una sorta di illuminazione: c'è semplicemente da lasciar cadere le nostre cattive abitudini, poiché ciò che si tratta di realizzare in zazen è già là.

È quello che il maestro Wanshi chiamava il "*campo della vacuità*", il "*campo della natura di Buddha*", la nostra autentica natura. Essa esiste da sempre in noi e al di fuori di noi. Ne abbiamo perso il contatto solo a causa delle nostre cattive abitudini. Sono come le nuvole che oscurano la luce del sole. Ma, per fortuna, queste nuvole non hanno sostanza e noi non dobbiamo dargliene. Questa è l'illusione. Se non intratteniamo questa illusione le nuvole passano rapidamente e possiamo ritrovare il contatto con questo "campo della natura di Buddha" che il maestro Wanshi descrive come puro e vasto, come la pianura della regione di Fossano.

Durante zazen non seguite i vostri pensieri, ritornate costantemente alla concentrazione sulla verticalità della vostra schiena. Rilassate bene le spalle, rilasciate il ventre e concentratevi sull'espiazione. Espirate a lungo, profondamente, spingendo sulla massa addominale verso il basso e finalmente potrete portare l'attenzione della vostra mente sul contatto dei pollici: la mano sinistra è nella mano destra, il taglio delle mani è in contatto con il basso ventre e i pollici orizzontali si toccano delicatamente. Una volta presa la postura corretta, accontentatevi di portare la vostra attenzione su questo contatto tra i pollici.

Le mani occupano un posto molto importante nel cervello. Le mani e la lingua. La lingua è contro il palato durante zazen e si smette ogni discorso. Evidentemente non si parla, ma si smette qualunque discorso interiore. Se continuate a raccontarvi delle storie, concentratevi sul contatto della lingua contro il palato; concentratevi a non lasciare che la lingua si muova.

Per quanto riguarda le mani esse non fabbricano nulla e non afferrano nulla. Concentrandoci così sul contatto dei pollici, possiamo realizzare uno spirito che non afferra nulla ed è così capace di accogliere tutte le cose nella novità della loro apparizione, ma senza trattenerle.

Appena si è presa coscienza di un pensiero, si espira e si lascia passare.

Nella pratica dello Zen, come sapete, talvolta i maestri hanno utilizzato dei *koan*. Per esempio tra il maestro Eno e Nangaku: quando Nangaku è andato a vedere Eno per la prima volta, Eno gli ha chiesto: "*Che cosa viene così?*" ed è diventato il *koan* di Nangaku. Per molti anni ha praticato zazen chiedendosi: "*Che cosa viene così?*".

Quando ispirate potete chiedervi: "*Che cosa viene così?*" ed essere attenti all'apparizione del prossimo fenomeno: un pensiero, un'immagine, una sensazione. "*Che cos'è?*". Nel momento in cui ispirate lasciate passare. In quel momento: "*che cosa parte?*".

Se continuate così, a concentrarvi e a osservare, potrete eventualmente arrivare allo stesso risveglio di Nangaku, potrete realizzare che non è "qualche cosa", che non è nulla di afferrabile, e armonizzarvi con questa realtà, realizzando uno spirito che non ristagna su nulla, che non afferra nulla, ma che nemmeno rifiuta nulla, che è senza avidità e senza odio, completamente in pace, che non solo non si attacca alle fabbricazioni mentali della vita quotidiana, ma che non si attacca nemmeno al Dharma, alle verità dello Zen. Allora potrete continuare la pratica del tutto liberamente, abbandonando ogni attesa e vivendo qui e ora nella realizzazione, con uno spirito senza ostacoli.

Il Maestro Wanshi diceva: "*Guardando lontano, al di là di ogni barriera, di ogni ostacolo, nel campo, coloro che praticano, arano le nuvole e pescano la luna*". Veramente lui diceva: "*seminano la luna*"; è Dogen che parlava di "*pescare la luna*". In ogni caso è la stessa cosa. È l'espressione di una totale libertà: arare le nuvole, seminare la luna, non può portare

alcun profitto, alcun risultato, è lo svolgimento di un'attività completamente libera, è lo spirito diventato *mushotoku*, al di là dello spirito di profitto, di ogni aspettativa di una ricompensa, è "qui e ora", al di là sia dell'eccesso che della mancanza.

Giornata di zazen a Fossano, domenica 19 dicembre 2004, mondo, 14:00

– *Quando tra maestro e discepolo non c'è più spazio per la separazione, cosa rimane di questo spazio?*

– È quello che tu senti? È quello che tu sperimenti? Se è vero, vuol dire che non ci sono più ostacoli: l'insegnamento può passare direttamente e soprattutto essere praticato, che è la cosa più importante.

A volte ci si fanno molte illusioni circa la relazione maestro discepolo. Per me il punto importante è che l'insegnamento del maestro sia praticato dal discepolo. Tutto il resto sono illusioni di tipo irreali. La realtà è che c'è un insegnamento che bisogna praticare.

Ciò che io insegno sono insegnamenti che anch'io mi sforzo di praticare, non sono insegnamenti che stimo di aver realizzato al cento per cento; che do agli altri come se fossero un compito da fare. È piuttosto il senso della pratica che desidero condividere con voi. Vuol dire che riguarda anche me, in quanto è ciò che mi sforzo di praticare. Se, come dici, non c'è spazio fra te e me, vuol dire che non hai dubbi sulla direzione della tua pratica, ed è questo che è importante.

Non bisogna mai pensare che sia realizzata del tutto, perché ci sono sempre degli ostacoli che sopraggiungono: piccoli dubbi, l'ego che si manifesta, compresa l'illusione che non ci sia più separazione, perché anche questa può essere un'illusione. Dunque bisogna evitare di attaccarsi a delle emozioni: *"Ecco ora ho raggiunto lo stato di non separazione con il Maestro!"*. Anche questa può essere un'illusione. Bisogna mantenere sempre lo spirito molto vigile, lucido, e non farsi illusioni a proposito di sé stessi. Questa è la cosa più importante.

– *Ho dei dubbi circa la necessità di appartenenza ad un sangha, nel senso che sento importante la pratica libera senza la necessità di un sangha. Ho sempre avuto dei problemi, dei dubbi rispetto all'appartenenza a dei gruppi e, quindi, anche ad un sangha.*

– Hai ragione, perché ci sono dei motivi per dubitare. All'interno di un gruppo si possono creare molte illusioni. Dipende da quello che si condivide. Spesso condividiamo molte illusioni con gli altri. Improvvisamente ci si sente giustificati perché gli altri pensano o fanno così. Ma normalmente il Sangha non dovrebbe essere così. Il Sangha dovrebbe essere la comunità di coloro che si sentono riuniti dallo stesso

bodaishin, dallo stesso "spirito del risveglio", dovrebbe essere una comunità stimolante, nella quale ciascuno porta il meglio di se stesso e al tempo stesso è aiutato dagli altri. È però vero che, nella realtà, il Sangha non è perfetto e all'interno del Sangha vi sono anche molte illusioni. Occorre vederle e il correggerle fa parte della pratica stessa del Sangha. Ad esempio, se tu senti un dubbio su ciò che avviene nel Sangha, occorre che tu ne parli: forse alcune cose possono essere chiarite non solo per te, ma anche per gli altri.

Soprattutto il punto importante è che per poter praticare liberamente con gli altri bisogna essere capaci di praticare soli, cioè di non dipendere dal gruppo. È importante realizzare che in fondo siamo soli e dunque non dipendere dagli altri per la propria pratica, ma potersi alzare al mattino e, se non si può andare al dojo, praticare da soli. Anche questa è una buona pratica, perché in quel caso non c'è nessuno che testimoni, ci sei solo tu in rapporto a te stesso. Puoi continuare a praticare così oppure puoi anche andare a praticare nel Sangha, senza aspettarti qualcosa di speciale, senza averne veramente bisogno. Quando vieni puoi donare la tua presenza, non vieni per prendere qualche cosa.

Sono importanti i due aspetti, credo: non dipendere dal gruppo e saper continuare soli la propria pratica, ma anche non attaccarsi ad una pratica solitaria che rischia di diventare egoistica. Soprattutto, se si pratica da soli non vi è la possibilità di esprimere la propria pratica. Nello Zen invece è importante condividere con gli altri: questo fa parte della pratica.

Quello che sperimentiamo veramente, in fondo, è che siamo al tempo stesso soli, ma in questa solitudine che non c'è niente di personale. La nostra vita è semplicemente l'interdipendenza con tutto l'universo; non c'è nulla che ci appartenga veramente. L'essenza dell'esistenza è questa: la condivisione, la relazione. Vivere rifiutando le relazioni, isolandosi, diventa un po' artificiale. Occorre piuttosto trasformare la natura delle relazioni. A volte le relazioni sono pervertite dal bonno, dagli attaccamenti. Essere in una comunità è l'occasione per vedere questo, ad esempio i fenomeni di potere, di ambizione, di gelosia, ecc... Nel Sangha tutto questo appare, ma poiché siamo tutti impegnati a chiarificare i nostri bonno, normalmente non viene sviluppato qualcosa di negativo: o ce ne accorgiamo noi stessi direttamente oppure il Sangha fa da specchio e ci rimanda rapidamente il fatto che ci stiamo ingannando. Allora è importante realizzare, come diceva il maestro Ryokan, che procediamo sempre da soli, ma che al tempo stesso siamo sempre insieme, possiamo condividere con gli altri.

- Nella posizione che usiamo per meditare ho capito che non bisogna dare importanza al dolore. Però una persona mi ha fatto notare una cosa, che non bisogna neanche mortificare il proprio corpo. Quindi,

istintivamente, mi sento libera a volte anche di spostarmi: è come se avessi una ribellione.

- La ribellione è esagerata. Chi è che si ribella?

- *Una parte di me che non vuole mortificare il proprio corpo. Se ho male, perché devo tenermi il male? Trovo una soluzione alternativa, senza esagerare. A volte, però, significa spostarmi dalla postura.*

- Ciascuno deve trovare il proprio limite, quando il dolore diventa una mortificazione. È un punto molto delicato. Ognuno di noi ha una sensibilità diversa al dolore: ci sono persone molto resistenti, altre che hanno male subito e non sopportano il dolore. È compito di ciascuno sentire dov'è il suo limite. Ma è chiaro che la pratica di zazen non deve diventare una mortificazione: questo non è lo scopo della pratica. Però bisogna fare attenzione a non esagerare neanche nell'altro senso.

È normale che quando si è principianti, non essendo abituale la postura, non si sia a proprio agio e quindi evidentemente nascono dei dolori. Se ci si muove subito, senza sforzarsi di pazientare, non si ha l'occasione di lasciar cadere questo ego che non vuol essere disturbato. Bisogna trovare la via giusta, la via di mezzo: non muoversi subito quando sentiamo dolore; prima di muoverci trovare il modo di pazientare, di rilassarci interiormente concentrandoci sulla respirazione e anche, sentendo il proprio corpo, chiedersi cosa è possibile fare affinché il dolore si rilassi. Toglieremo così drammaticità e ci potremo dire: "*non è così grave questo dolore*". Soprattutto, concentrandoci sulla respirazione possiamo vedere che il dolore arriva fino ad un certo livello e poi decresce, poiché dipende anche molto dalla reazione della mente. Così possiamo imparare a controllare la nostra reazione al dolore. Se poi, malgrado tutto, questo il dolore continua ad essere sempre peggio e ad un certo punto ci sembra che sia mortificazione, allora non dobbiamo oltrepassare questo stadio. È meglio fare *gassho*, sciogliere l'incrocio, alternare le gambe e rifare *gassho*. Anche il gesto di accettare i propri limiti è una buona pratica: vuol dire non essere troppo orgogliosi, essere capaci anche di abbandonare l'idea che non dobbiamo muoverci. Ci sono infatti i due estremi: a volte volere restare immobili a tutti i costi può diventare qualcosa che rafforza l'ego - "*io sono qualcuno che...*" -, diventa una sorta di competizione con noi stessi e possiamo diventare molto presuntuosi: "*tutti si muovevano ed io solo non mi sono mosso!*".

- *È come una danza...*

- Ci vuole sempre il senso dell'ironia verso se stessi, perché possiamo sempre crearci delle illusioni in un senso o in un altro.

- *È da un po' di tempo che ho l'incarico di dirigere alcuni zazen a Saluzzo. Ho preso questo impegno con lo spirito del bodhisattva, nel*

senso che devo farlo per gli altri. A me, se devo essere sincero, non interessa molto di dirigere. Devo dire che trovo grosse difficoltà.

– Quali?

– *Non mi sento a mio agio. Lo faccio solo perché qualcuno lo deve fare. Devo continuare?*

– Certamente sì. Perché non ti senti a tuo agio?

– *Non mi sento a mio agio perché in effetti non so bene cosa devo fare. Devo leggere dei kusen tuoi? Devo dire qualcosa di mio? Non voglio sbagliare. Cosa mi consigli?*

– Ti consiglio di fare il necessario per aiutare il gruppo a praticare: è questo il ruolo di chi dirige. È importante fare dei richiami alla postura, alla respirazione; ricordarlo ogni volta. Dipendendo da chi è presente, sarà differente ogni volta.

Nel tuo caso non credo sia necessario che tu crei un tuo *kusen* personale: se sai che devi dirigere zazen, è meglio studiare qualche testo, i *kusen* del Maestro Deshimaru o di un *godo*. Devi sentire qual è l'insegnamento più giusto sia per te che per il gruppo. Dunque, scegli un testo e lo leggi, avendolo però prima studiato per essere impregnato del suo senso, per sentirlo bene, che non sia qualcosa che non capisci. Il testo deve essere qualcosa che ti sembri sufficientemente chiaro prima di tutto per te stesso; a quel punto puoi dividerlo con gli altri con entusiasmo, con convinzione. Questo però vuol dire prepararsi, prendersi del tempo, non arrivare al dojo e dirsi: "Oh, cosa faccio oggi? Vado a caso, prendo un testo...". Questo non va bene, perché ti trovi davanti a qualcosa che non capisci, di cui non sei convinto, e questo si sente quando si ascolta. Se chi legge il testo non ha convinzione, propaga il dubbio alle persone che stanno ascoltando. È lì che il *kusen* può disturbare; allora, in questo caso, è meglio tacere. Se non hai tempo di preparare seriamente qualcosa, allora è meglio fare silenzio, ricordare solo la postura, la respirazione e basta. La parola non è necessaria, il silenzio è più importante: lasciare ad ognuno lo spazio di sperimentare da solo. Trasmettere un insegnamento è utile per stimolare lo spirito della pratica, ma non è indispensabile. A volte è possibile lasciar perdere. Anche se hai preparato qualcosa e ti accorgi che è inutile, non è il caso di forzarti a tutti i costi a parlare: talvolta lasciar cadere è più importante di insistere. Così ti senti libero nella tua pratica, non ti senti obbligato di dire qualcosa. Mai obbligato...

– *Ti vorrei ancora chiedere una cosa. Nel dojo di Saluzzo ogni tanto c'è un gatto. È il gatto della famiglia che ci ospita. Una volta l'ho chiuso in una stanzetta e l'abbiamo sentito piangere per tutto il tempo di zazen. Mi è spiaciuto e allora la volta dopo ho detto di lasciarlo libero nel dojo.*

– È meglio chiedere alla proprietaria di tenere il suo gatto. Bisogna dirle che durante zazen i gatti vengono tagliati a metà.

- L'energia di zazen però tranquillizza anche il gatto: è stato buono per tutto il tempo. Tu dici che è meglio allontanarlo?

*- Bisogna fare di tutto per proteggere la calma del dojo. Anche un gatto può disturbare. Per quanto possibile bisogna tenere l'animale al di fuori: è una responsabilità del responsabile proteggere la pratica. Se vedo un gatto qui, chiedo subito allo shusso di allontanarlo, ma se non c'è modo o se l'azione di farlo uscire disturba più che tenerlo, a volte può essere più saggio tenerlo dentro. Non c'è una regola al proposito. A volte alla Gendronnière c'è un gatto che entra e, se comincia un piccolo safari tra il *kyosakuman* e il gatto, può essere più disturbante del gatto in sé.*

- Forse mi è venuta un'idea: porto un topo e li chiudo tutti e due nella stanza.

- Bisogna parlare con il proprietario e dirgli di tenere il gatto lontano dal dojo e gli racconti la storia di Joshu che ha tagliato il gatto in due, così magari potrà riflettere.

*- Ho una domanda a proposito dell'educazione. Sto leggendo il libro *Il ruggito del leone del Maestro Deshimaru*. Sono arrivata dove il Maestro parla dell'educazione e spiega la differenza tra lo Zen Soto e lo Zen Rinzai. Viene detto che lo Zen Rinzai utilizza un metodo forte, un metodo duro, ma non così efficace. Lo Zen Soto, invece, soprattutto dopo l'insegnamento di Dogen, predilige un tipo di educazione più dolce, più comunicativa. Nella mia esperienza di pratica di zazen ho incontrato diversi tipi di insegnamento da parte dei monaci più anziani. Poi ho pensato anche alla mia esperienza con i miei figli o sul lavoro e anche con il gruppo di zazen: ho notato che io prediligo uno stile dolce, ma che comunque l'insegnamento diretto e forte ci vuole. Io stessa ho imparato di più quando qualcuno mi ha insegnato con una modalità brusca piuttosto che dolce. Penso che, quando si insegna, molto dipenda dal carattere dell'educatore.*

- Qual è la domanda?

- Non c'è nello Zen, nel nostro sangha, una scuola per educare, per imparare ad educare o comunque per capire gli insegnamenti che si ricevono? Qualche volta mi è capitato di rifiutare certe modalità di insegnamento perché non vedevo un vero insegnamento in certi comportamenti. La mia domanda è lunga perché sto riflettendo su questo argomento...

- La cosa migliore è essere concreti e dire su quale punto dell'educazione hai un dubbio. Non ci sono regole generali in rapporto a quello che dici. Bisogna trovare sempre il metodo più appropriato a seconda della situazione: il metodo sempre duro non va bene, ma sempre gentile

neppure. A volte occorre arrabbiarsi, ma a volte occorre essere dolci. Dipende dalle persone, ma anche con la stessa persona non è sempre indicato lo stesso metodo. Hai dovuto sperimentarlo anche tu: se usi sempre lo stesso modo, non va bene. Occorre cambiare e adattarsi a seconda delle circostanze. Se hai avuto un dubbio recentemente, devi dirlo, perché una regola generale non è possibile descriverla.

Non bisogna educare per forza, ma occorre trovare la via giusta. Ad esempio, la differenza fra lo Zen Soto e lo Zen Rinzai: io appartengo allo Zen Soto e preferisco lo Zen Soto; lo Zen Soto è basato sulla fede che, fondamentalmente, tutti gli esseri hanno la natura del Buddha e che occorre solo permettere che questo si realizzi. Penso che esista anche nello Zen Rinzai, ma lì c'è la tendenza a spingere le persone fino alla disperazione, come per distruggere l'ego con la forza; dunque l'insegnamento è spesso più duro. Si usano i *koan*, a cui è impossibile rispondere in maniera normale; molto spesso, a forza di ricevere rifiuti, il discepolo si dispera completamente, riceve colpi di bastone... C'è la speranza che la forza vada a cambiare completamente lo spirito, il suo funzionamento ordinario, come se occorresse sperimentare la disperazione. Si parla, nello Zen Rinzai, di morire a se stessi, di abbandonare ogni speranza di risolvere il *koan* da se stessi. Questo è il metodo. Io lo trovo troppo estremo, e non è necessario. Può anche diventare un gioco, una cosa teatrale. È soprattutto porre l'accento sul fatto che lo scopo della pratica sarebbe il raggiungimento di una sorta di *satori*, un'illuminazione. Nello Zen Soto abbiamo fiducia che la pratica stessa, in ogni istante, è la pratica del Risveglio; che occorre rinforzare la fiducia piuttosto che provocare il dubbio. È questa la differenza principale fra Soto e Rinzai. La dolcezza dell'insegnamento Soto è giustificata da questa posizione profonda rispetto alla fiducia, ma talvolta è necessario essere severi perché l'ego del discepolo produce tali illusioni che, se non c'è uno shock, questa illusione permarrà costantemente. Quindi non bisogna esitare talvolta ad essere duri, ma la severità non deve diventare sistematica, come un metodo.

Ora, se hai un dubbio concreto, preciso, devi dirlo: non devi parlare in generale.

- Ho notato parecchie volte da parte di maestri anziani alla Gendronnière, o anche da discepoli non così anziani, l'insistenza sulla severità, il dover insegnare sempre qualcosa, in generale, nel dormitorio... L'atteggiamento, magari anche di un maestro anziano, che con dei modi un po' bruschi sembra che voglia insegnare qualcosa perché non è un comportamento normale.

- Questo trovo che non sia positivo. In genere nelle *sesshin* a La Gendronnière c'è un'attitudine degli anziani e delle anziane ad essere duri con le persone più giovani. Anche il Maestro Dogen diceva che non bisogna mai trarre orgoglio dal fatto di essere monaci anziani: se vediamo che un principiante si sbaglia occorre dirglielo gentilmente,

mostrargli. Usare la propria autorità di anziani – *“Io sono un monaco anziano!”*, *“Io sono una monaca anziana!”* – è molto negativo perché, prima di tutto, non aiuta le persone, ma le pone in un atteggiamento di rifiuto, e poi perché non è assolutamente compassionevole. Spesso è un atteggiamento di orgoglio, l’atteggiamento di chi vuol affermare la propria superiorità. Questo, in generale, è molto negativo.

È normale che tu sia un po’ sorpresa o turbata. Se vi capita, occorre dirlo ai monaci o alle monache anziane: *“D’accordo, forse mi sono sbagliata, ma non è una ragione per parlarmi così”*. Bisogna che le persone capiscano: anche questo fa parte del Sangha.

– *Quindi non è una direttiva?*

– No! Non ci sono direttive.

– *Voglio riprendere il discorso della pratica individuale e della pratica nel Sangha. Se non ho capito male, la prima diventa un’esperienza microcosmica, se possiamo chiamarla così, e l’altra macrocosmica.*

– Se vuoi...

– *Ci sono però delle sfumature, che mi sembra di intravedere, che riguardano un pochino due aspetti. Il primo aspetto è quello dell’impegno che l’individuo deve dare, direi l’impegno sociale che l’individuo deve dare all’interno del Sangha. L’altro aspetto riguarda il Sangha, che per vivere diventa quasi un’istituzione, con delle regole, un’organizzazione che per sopravvivere fa rispettare tali regole. Non mi è chiaro il passaggio, il raccordo, della pratica individuale, del rispetto per la pratica individuale, inserita però in questo impegno sociale all’interno del Sangha.*

– La nostra è una pratica individuale “in” gruppo, non è una pratica “di” gruppo. Mai il gruppo deve essere più importante dell’individuo. Non è come in politica, ad esempio, dove prevalgono gli interessi del gruppo, del partito, della classe sociale, e a causa di questo sono state massacrate molte persone. A volte è la stessa cosa per le religioni: la causa della religione è più importante dell’individuo. Nello Zen l’individuo è più importante. Ogni persona del Sangha è un tesoro, non solo il Sangha come gruppo. È molto pericoloso che il gruppo diventi lo scopo, che si sacrificino gli individui per il gruppo. Questo è molto pericoloso! Il Sangha deve essere un gruppo al servizio della realizzazione di ogni individuo del gruppo, mai si deve sacrificare un membro per il gruppo.

Certo ci sono delle regole, ma non sono per la sopravvivenza del Sangha. Il fatto, per esempio, che si debba pagare una quota, non è per la sopravvivenza del gruppo: è una buona pratica per ogni individuo. È una buona pratica donare qualche cosa per zazen, così pure come seguire le regole del dojo perché, se non le si segue, si diventa egoisti e si

disturbano tutti gli altri: se qualcuno lo fa, tutti ne sono disturbati. Ma non è "per" il gruppo: è perché ogni individuo "nel" gruppo possa avere una buona pratica, abbandonando il proprio egoismo, seguendo le regole, e allo stesso tempo non disturbando gli altri.

Il fatto di non disturbare gli altri non è perché mettiamo il gruppo in un posto più importante rispetto a noi, ma perché c'è totale interdipendenza fra il gruppo e noi. Se comprendi questo non c'è più problema.

Le persone che dirigono un gruppo devono essere sempre coscienti che quello che conta sono i membri del Sangha, che ogni membro è importante e non deve mai essere sacrificato per il gruppo. Se qualcuno disturba gli altri, non lo si corregge per salvare il gruppo, ma perché il disturbare gli altri non va bene per la pratica di quella stessa persona.

Quindi non c'è la scelta fra individuo e gruppo.

Giornata di zazen a Fossano, domenica 19 dicembre 2004, zazen, 16:00

Quando si continua a praticare zazen tutto il giorno, come oggi, lo spirito si chiarifica, l'agitazione mentale si calma e possiamo vedere noi stessi e le cose così come sono. Lo spirito diventa vasto, cioè non è più disturbato da nulla, né dai rumori della strada, né dal calore del dojo, né dai pensieri. Tutti questi fenomeni si manifestano, ma non ci turbano.

Il Maestro Wanshi diceva: *"Con una comprensione chiara, luminosa, vasta, il vero sé accetta la sua funzione, che appaia o che scompaia, che sia nella posizione di ricevere o di abbandonare la presa"*.

Tutti desiderano diventare se stessi, ma spesso ci si inganna a proposito di se stessi: si confondono i propri desideri, gli attaccamenti, le illusioni con l'autentico sé. Ci si attacca all'idea di se stessi, mentre l'autentico sé può apparire solo quando si abbandona ogni idea.

La funzione di zazen è di farci abbandonare tutte le idee a proposito di noi stessi e, così, di andare al di là delle costruzioni mentali.

Zazen è smettere di ingannare se stessi. È vedere che in definitiva il "se stesso" svolge semplicemente una funzione, quella di apparire o di scomparire, di ricevere o di abbandonare; cioè di esistere nella relazione, nel contatto fra ciò che chiamiamo "noi stessi" e tutto l'Universo.

L'autentico "se stesso" non è qualcosa di nascosto all'interno di noi, come un nocciolo dentro ad un frutto. È piuttosto il nocciolo, il frutto, il ramo, le radici, l'albero intero, la terra su cui posa e il cielo verso cui si innalza. La sua funzione è di unire cielo e terra. Allora il "se stesso" dell'albero diviene vasto e realizza completamente l'interdipendenza. Ed è la stessa cosa per noi.

Per questo Wanshi aggiungeva: *"Compiete direttamente la stessa opera come la Terra e il Cielo, aparendo e disperdendovi con le diecimila forme"*.

Da dove vengono? Dove vanno? Non lo si può afferrare. Allora possiamo abbandonare ogni desiderio di respingere o afferrare alcunché e smettere di creare separazioni e opposizioni, ad esempio fra praticante anziano e principiante, fra sesshin e vita quotidiana e, soprattutto, fra noi stessi e gli altri.

"Allora – dice Wanshi – potete avere la fortuna di rientrare veramente a casa" e io aggiungerei di essere perfettamente a vostro agio ovunque. È ciò che auguro a ciascuno di noi di realizzare.