

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

GIORNATA DI ZAZEN A FOSSANO

18 dicembre 2005

Insegnamento del Maestro Hyakujo



山林
opuscoli
sanrin
11

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.11

Fossano, febbraio 2006

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

GIORNATA DI ZAZEN A FOSSANO

18 dicembre 2005

Insegnamento del Maestro Hyakujo

Traduzione:	Franca Mondino
Annotazione:	Daniela Zanarotto, Anna Avagnina
Trascrizione:	Anna Avagnina
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.

Durante zazen ritornate costantemente alla concentrazione sulla vostra postura. Ruotate bene il bacino in avanti e prendete fermamente appoggio con le ginocchia al suolo. Poi distendete bene il ventre in modo da sentirvi ben radicati sullo zafu. A partire dalla vita estendete la colonna vertebrale rilassando bene tutte le tensioni della schiena e tirate la nuca verso il cielo come se voleste spingere il cielo con la testa. Rientrate bene il mento e rilassate le spalle.

Lo sguardo è posato davanti alle ginocchia, al suolo, disteso, senza fissare un punto speciale. Il viso, le mascelle sono anch'esse distese. La mano sinistra è all'interno della mano destra, i pollici sono orizzontali ed il taglio delle mani è in contatto con il basso ventre. Lo sguardo non fissa nulla e così diviene esteso, vasto e include tutte le cose che sono davanti a sé, senza essere disturbato da nulla. È per questo che non è necessario chiudere gli occhi. Se non ci attacchiamo all'oggetto della vista, nessun oggetto disturba la nostra concentrazione.

Le mani sono nella posizione *hokkaijoin*, non fabbricano nulla e non afferrano nulla. Così come lo spirito in zazen, che abbandona tutte le costruzioni mentali e non cerca di afferrare nulla, che non si impadronisce dei pensieri che nascono, né delle emozioni, dei desideri che appaiono, ma che neppure cerca di eliminarli. Senza né afferrare né rifiutare nulla, lo spirito non è disturbato da niente. Non cerca né di eliminare le illusioni, le preoccupazioni della vita quotidiana, ma neppure vi ci si attacca. E anche se siamo venuti qui per realizzare il Dharma del Buddha, per risvegliarci, nella pratica di zazen non pensiamo a questo. Ciò vuol dire che abbandoniamo non soltanto i pensieri illusori, ma anche il desiderio del Risveglio. Allora lo spirito può essere totalmente senza oggetto, totalmente disteso e ritornare alla sua vera condizione normale. Quando Hyakujo era ancora un giovane monaco si recò presso il Maestro Baso, che gli domandò: *"Da dove vieni?"*. *"Vengo dal monastero della Grande Nuvola"*. *"Che cosa spera di ottenere venendo qui?"* gli domandò Baso. *"Sono venuto qui per cercare il Dharma del Buddha"*. E Baso gli rispose allora: *"Invece di guardare la casa del tesoro che è tua, hai abbandonata la tua casa ed hai cominciato ad errare attorno. Perché? Io non ho assolutamente nulla qui. Cos'è questo Dharma del Buddha che cerchi?"*.

Anche nel Sutra del Diamante è detto che quando il Buddha realizzò il Risveglio, in realtà non ottenne nulla. Ciò che si realizza in zazen non è qualcosa di afferrabile e neanche qualcosa di trasmissibile. Non è qualcosa di particolare.

Allora Hyakujo chiese: *"Per favore spiegatemi a cosa alludete quando parlate di questa casa del tesoro che è mia"*. E Baso gli rispose: *"Colui che pone la domanda è la vera casa del tesoro. Contiene assolutamente tutto ciò di cui ha bisogno, non manca di nulla ed è là perché tu possa utilizzarne liberamente. Allora perché continuare a cercare invano"*

qualcosa al di fuori di te stesso?". Ed è ascoltando queste parole di Baso che Hyakujo realizzò il grande Risveglio.

Ciascuno qui, ciascuno di voi può realizzare lo stesso risveglio. Quando ci abbandoniamo con fiducia alla pratica di zazen, abbandoniamo lo spirito che cerca sempre di ottenere qualche cosa, allora possiamo sperimentare la grande libertà del lasciare la presa. Al di là di tutte le paure, paura che ci manchi qualcosa, paura di non poter ottenere qualcosa. È capire, realizzare che in fondo non abbiamo bisogno di nulla e non abbiamo neanche bisogno della realizzazione, perché essa esiste da sempre. Bisogna soltanto abbandonare ciò che ci impedisce di vederla, di sperimentarla. Il senso della sesshin è sperimentare questo.

Giornata di zazen a Fossano, domenica 18 dicembre 2005, zazen, 11:00

Questa mattina nel primo zazen ho parlato del primo incontro tra Hyakujo e Baso, il suo maestro, che lo invitò a smettere di cercare il Dharma al di fuori di sé e a realizzare la vera natura della propria mente. Dopo aver realizzato il Risveglio Hyakujo si ritirò e scrisse il celebre trattato *La grande porta del Risveglio*, che ho tradotto e ampiamente commentato altre volte. Poi cominciò lui stesso ad avere dei discepoli e a dover rispondere a numerose domande. Un giorno cominciò il suo insegnamento ai discepoli dicendo: *"Io non sono affatto un adepto dello Zen ed in effetti non ho assolutamente nulla da offrire a nessuno. Quindi non voglio lasciarvi ad aspettare qui in piedi: uscite ed andate a riposarvi"*. In effetti, però, il suo invito ad andare a riposarsi era un invito a lasciar riposare la loro mente, a smettere di dubitare, di porsi delle domande, dei problemi. E questa è l'attitudine della pratica di *shikantaza*, cioè lasciare che lo spirito e la mente si riposino, rimanendo concentrati solo sulla postura seduta, attenti solamente alla respirazione, lasciando passare tutti i pensieri senza attaccarvi. E non solo i pensieri di desideri, attaccamenti, preoccupazioni della vita quotidiana, ma anche tutti i pensieri concernenti il Dharma, perché perseguire le illusioni è un errore, ma lo è anche attaccarsi alla verità. Quando ci si siede in zazen, ci si siede lasciando cadere tutte le preoccupazioni, qualunque esse siano, lasciando veramente che lo spirito si riposi, come l'acqua quando smette di essere agitata e torna chiara, limpida. Si tratta semplicemente di smettere di creare dei problemi, dei turbamenti, allora possiamo realizzare che tutto ciò che turbava lo spirito non aveva sostanza. Basta smettere di attaccarsi perché ciò scompaia; se smettiamo di intrattenerle, le illusioni scompaiono, non hanno un'esistenza di per se stesse. Ed è ciò che possiamo chiaramente vedere in zazen, vedere che la vera natura della mente è perfettamente chiara. Allora a quel punto non è più necessario fare molti sforzi per chiarificarla, purificarla, ma semplicemente smettere di creare turbamenti. E, come diceva Hyakujo, *"andate soltanto a riposarvi"*. È la pratica della sesshin.

Un altro giorno in cui degli eruditi erano venuti a porgergli delle domande, lui aveva detto loro: *"La luna si riflette nel lago profondo. Cercate di afferrarla se volete"*. La luna è spesso utilizzata come immagine per evocare l'Illuminazione, il Risveglio. Tuttavia è proprio come il riflesso della luna sull'acqua, impossibile da afferrare. Ma va bene così: se potesse essere presa sarebbe qualcosa di limitato. Il fatto che la realtà sia inafferrabile è l'essenza stessa della realtà. La sola cosa che possiamo fare è accettarlo, armonizzarci con ciò, abbandonando lo spirito che vuole sempre afferrare qualcosa, che separa sempre gli oggetti e poi si sente povero e vuole perseguire le cose. In altri termini, smettiamo di creare separazioni: è questa l'essenza della pratica di zazen. E per questo, diventare completamente un corpo ed uno spirito seduti in zazen, totalmente assorbiti nella pratica è la migliore cosa che possiamo praticare.

Giornata di zazen a Fossano, domenica 18 dicembre 2005, mondo, 14:00

– Ho passato tutta la mia vita, fin da bambino, a crearmi un'immagine, un'immagine che andasse bene per gli altri. Ho creato in tutti questi anni un'illusione di me per essere stimato dagli altri. Ora, dopo due anni e mezzo di pratica di zazen, questo meccanismo non funziona più. E comincia a diventare un problema, perché deve essere interrotto questo meccanismo.

– Ma, se dici che non funziona più, dov'è il problema?

– Il problema è che gli altri, le altre persone hanno un'illusione di me e questo porta preoccupazione, porta sofferenza perché.. la sofferenza è la loro e io vorrei evitare di creare loro questa sofferenza. Mi chiedo: è una cosa normale tutto questo? E poi un'altra domanda: è possibile evitare la sofferenza di queste persone?

– Dunque, innanzitutto è normale, è una buona cosa. Per fortuna che arrivi a questo. Ma non capisco qual è il problema degli altri.

– Gli altri hanno di me un'immagine che non corrisponde più alla realtà. Io penso che grazie alla pratica questa realtà stia venendo fuori, ma fa soffrire gli altri.

– Fa soffrire gli altri? Perché?

– Perché mi hanno sempre visto in un modo ed invece adesso viene fuori la parte vera, la parte più intima di me.

– Non possono cambiare la mente. Ma è un loro problema!

– Sì, ma mi chiedo è normale che capiti questa cosa?

– Sì, sì.

– Con zazen? Cioè, è zazen che ha fatto questa cosa?

- Sì, sì.

- *Non posso più mentire agli altri e a me stesso soprattutto.*

- Ma perché gli altri soffrono? Continuo a non capire perché gli altri debbano soffrire per questo.

- *Gli altri soffrono perché non corrispondo più a come mi vedevano e quindi c'è il pericolo che io mi possa allontanare da loro per questo.*

- Ma sono loro che si allontanano da te. Immagino che siano persone che ti vogliono bene.

- Sì.

- Se ti amano bisogna aiutarli a chiedersi, in definitiva, che cosa amano? Amano veramente te o semplicemente un'illusione di te? È un buon koan per queste persone. Può darsi che si risolva questo koan con zazen ed in questo caso è una buona cosa. Voglio dire che la tua evoluzione può influenzare anche gli altri, perché se vogliono continuare ad amarti, quindi a non allontanarsi da te, significa che devono accettare la tua evoluzione e quindi abbandonare il loro attaccamento ad un'immagine fissa di te. E per abbandonare questo attaccamento bisogna praticare zazen. Dunque è un buon invito ad incoraggiare gli altri a praticare zazen: se voi mi amate, dovete amare ciò che è essenziale per la mia vita; se sono cambiato negli ultimi anni, è perché ho praticato zazen e, se volete capirlo, dovrete praticare la stessa cosa o almeno accettare che ci siano dei cambiamenti.

In ogni caso la vita è fatta di cambiamenti. Le persone che non accettano i cambiamenti sono come dei morti viventi, cioè il loro spirito è morto. Non possono evolversi con la vita che cambia continuamente. Tu puoi approfittare di questa situazione, un po' scomoda, per aiutare gli altri ad evolversi. Nello Zen si dice che quando una persona evolve, aiuta tutto il cosmo ad evolvere, semplicemente perché ognuno esiste in relazione con gli altri e non c'è separazione. Quindi per forza, se tu evolvi, provochi dei cambiamenti intorno a te, e perché ciò non sia doloroso bisogna che gli altri accettino questo fatto. E se possono accettarlo sarà per loro una forma di satori.

Tutto l'insegnamento del Buddha è, in fondo, imparare ad accettare l'Ordine Cosmico, cioè accettare l'impermanenza, il non sé, accettare il fatto che non c'è un ego fisso. E quando si ama qualcuno, non lo si può amare come se fosse una statua - che poi anche le statue cambiano, possono perdere un braccio, la testa... -.

- *Quindi non è possibile evitare agli altri la sofferenza?*

- No, ma può essere una buona sofferenza se si interrogano, se tu li aiuti a porsi delle domande sulla causa della sofferenza. Ad ogni modo la sofferenza è sempre una buona occasione. Se c'è sofferenza vuol dire che c'è qualcosa che non va, la sofferenza è il sintomo di una malattia. Spesso è uno squilibrio nel corpo, invece in questo caso è una sofferenza

morale, sofferenza morale dovuta al fatto che queste persone sono un po' coagulate, attaccate a delle immagini. Non è bene avere uno spirito così perché, adesso stanno soffrendo per causa tua, ma in seguito soffriranno per ogni sorta di motivo nella vita, perché la vita non è altro che cambiamento. E se non possono accettare questo tuo cambiamento soffriranno certamente anche per altre ragioni. Dunque è una buona occasione per cercare di risvegliarsi: poiché non si può evitare questa sofferenza, bisogna vedere qual è la causa. Questo è il buddhismo. Risvegliarsi a partire dalla comprensione della causa della sofferenza.

- *Mentre si pratica zazen, quanto è importante avere un muro davanti a sé? E che cosa significa il muro?*

[dopo la traduzione in francese della domanda, Roland chiede alla traduttrice se ha capito bene, se è importante avere un muro davanti a sé, e la traduttrice conferma]

- Sì, è importante. Spesso si rappresentano dei monaci, sia dello Zen che altri, seduti in zazen davanti ad un giardino. Questo non è zazen: è solo la contemplazione estetica della bellezza di un panorama. Lo Zen è ciò che Dogen chiama *ejo encho*, volgere la luce dello spirito verso l'interno, ed è molto più facile fare questo se siamo seduti davanti ad un muro, perché il muro significa smettere di osservare gli oggetti del mondo esterno. Il muro tronca la tendenza che abbiamo di guardare sempre verso l'esterno per osservare, per guardare le cose. Il muro ci obbliga a fare un'inversione di direzione e a rivolgere l'attenzione all'interno. Ma, se abbiamo l'abitudine di praticare di fronte ad un muro, è vero che dopo un po' il muro non è più necessario. Per esempio, quando si pratica in un grande dojo, spesso non si è davanti al muro: si è tra due persone e c'è solo più un pavimento davanti a sé. Ma non fa niente, si posa solo lo sguardo davanti a sé, al suolo come se ci fosse il muro. Ciò significa abbandonare lo sguardo che scruta gli oggetti, il paesaggio, le cose. Il muro significa sia non avere oggetti da afferrare, sia l'insegnamento di *mushotoku*, che non c'è niente da afferrare. Dunque il muro è un grande maestro: insegna veramente l'essenza dello Zen.

Generalmente le persone non amano il muro, hanno l'impressione che... in francese si dice "*rencontrer un mur*", incontrare un muro, vuol dire essere in un'impasse, non poter più avanzare. Ma poiché ci piace molto avanzare, lo spirito umano fin dall'infanzia si sviluppa e vuole sempre padroneggiare gli oggetti del mondo esteriore, sfruttare l'ambiente, imparare a padroneggiare le cose ed anche gli esseri intorno a sé, non si occupa del muro, vuole continuare in questo modo il più possibile. E allo stesso modo nella vita, quando a volte si incontra un impedimento: per esempio fino adesso siamo stati attaccati ad ogni sorta di oggetti, di

persone, tendiamo sempre ad avanzare, a correre, poi bruscamente ci rendiamo conto che così non va, perché la situazione è cambiata, è successo qualcosa, abbiamo perso il lavoro o abbiamo perso il marito; è successo qualcosa di grave, una malattia, un lutto, e non ci si può più appoggiare sulle stesse cose come prima, non funziona più, non ci si può più appoggiare sugli esseri e sugli oggetti del mondo esteriore che continuano a cadere di colpo. Succede spesso, ed in questo caso di solito le persone si deprimono, hanno delle depressioni nervose, hanno l'impressione che la loro vita sia diventata un'impasse. E questo è proprio come incontrare un muro: stop! Non si riesce più funzionare nel mondo dei desideri, e allora o ci si ammala oppure è l'occasione di una totale rivoluzione, una rivoluzione interiore. Proprio perché si capisce che, finché la nostra vita è solo totalmente condizionata ad afferrare gli oggetti esteriori, la nostra felicità è molto fragile, dipendente, e quindi è sorgente di angoscia, di ansietà, e quindi paura di perdere queste cose, queste realtà esterne che ci sostengono. È l'occasione per imparare a vivere soli, riuscire a vivere da sé, senza dipendere dagli oggetti del mondo esterno. È uguale a zazen: imparare a vivere senza oggetti, senza il desiderio di ottenere un oggetto, qualsiasi esso sia. Se possiamo fare questa esperienza, accettare questo, armonizzarci con questa realtà di non-oggetto, allora è una grande rivoluzione, una grande liberazione. Cambia completamente la vita. E dopo si può ritornare nel mondo dei fenomeni, incontrare le persone, avere delle attività, amare, ma senza esserne dipendenti. Perché abbiamo potuto sperimentare qualcos'altro, la dimensione non condizionata. È la caratteristica propria di zazen: insegnarci a fare questa esperienza, un'esperienza di liberazione. Il muro è giustamente importante per questo.

- *Volevo riprendere una domanda fatta un po' di tempo fa...*

- Una domanda tua?

- *Sì, in cui ti chiedevo sull'esistenza dell'anima. Dicevo che la penso un po' come la maggioranza dei nuovi scienziati oggi, cioè che la coscienza è semplicemente una proprietà emergente nella complessità neuronale del cervello e che quindi l'anima non esiste. Tu mi avevi risposto: "È vero, l'anima è l'ultimo attaccamento dell'uomo". Però allo stesso tempo avevi anche detto che non tutto si annulla con la morte. Allora io adesso ti chiedo: qual è il soggetto del karma? Se l'anima non esiste, che cos'è che passa nel karma e...*

- Non c'è soggetto, c'è soltanto il karma.

- *Allora dovrò farti la domanda una terza volta perché anche oggi non ho capito!*

[risate]

- *Devo pensarci un'altra volta.*

- C'è l'illusione di un soggetto, ma questa illusione è condizionata dal *karma*.

- [rivolgendosi ai presenti] *C'è qualcuno che capisce questo? Aiutatemi.*

[altre risate]

- Che cosa non capisci?

- *Allora, io, come sono adesso, sono esistito anche in vite passate?*

- No, non tu. È esistito un *karma*. Anteriore alla tua vita. E la tua vita è stata un seguito di questo *karma*. Ma in questo seguito del *karma* non è la stessa persona.

- *Altre persone hanno fatto delle cose ed adesso la pago io davvero!*

[risate]

- Hai ragione di insistere, è importante. Non sono altre persone, ma neppure sei tu. Per esempio: ti corichi la sera e ti risvegli la mattina successiva, nel frattempo hai fatto dei sogni, non sei più del tutto lo stesso; la barba è cresciuta un po', non sei più esattamente lo stesso, ma non sei neanche un altro. È solo la continuazione. È molto importante questo punto. Non sei veramente diverso, ma neppure completamente uguale. Il seguito è una concatenazione nella quale c'è una continuità causale. Dunque non è un altro, non è il *karma* di qualcun altro che provoca la tua vita attuale, ma è il *karma* di qualcuno che è come tuo padre, come un tuo antenato, prima di te, ma del quale tu sei la continuazione. È un po' diverso perché l'altro è già morto prima di te - e questa è già una differenza -, l'altro ha già vissuto la morte, e una nuova nascita, ciò che continua è certo differente; ma non totalmente differente, perché c'è il prolungamento di una serie di condizionamenti karmici. Quindi si dice che non è del tutto lo stesso, ma nemmeno del tutto un altro. Continuità nella differenza.

- *Ma chi o che cosa ha deciso che questo karma precedente si incarnasse in me?*

- Nessuno. Non c'è qualcuno che decide. È la legge del *karma* che decide. Per esempio, se una ghianda cade da una quercia e trova un buon terreno, germoglierà e crescerà e darà vita ad una nuova quercia, ad una nuova pianta. Nessuno lo ha deciso, ma una nuova quercia è apparsa. Non è la stessa quercia che ha lasciato cadere la ghianda, ma neanche del tutto differente: ne è il seguito, la continuazione. Per capire il *karma* si utilizza spesso questa immagine agreste. È un processo naturale, una legge di natura e non il risultato della volontà di qualcuno. Non è il Buddha che ha detto questo. Il Buddha ha semplicemente scoperto questo, si è risvegliato a questa legge. Non c'è nessuno che giudica. Non c'è qualcuno come nel Giudizio Universale cristiano, con la

bilancia in mano per vedere chi ha fatto bene o male, che manda all'inferno o in paradiso. Non c'è un giudice. Non c'è un giudice e di conseguenza non c'è peccato, non c'è la colpa contro qualcuno, a cui chiedere perdono, con cui scusarsi per avere peccato contro la sua volontà. Non c'è nessuno che ha una volontà, c'è semplicemente una legge naturale, un Ordine Cosmico che si chiama Dharma e se si va contro questa legge non si commette un peccato, ma si fa un errore, un errore che produce dei risultati negativi, spesso dolorosi. Ma è un processo naturale. Quindi non c'è colpevolezza, né qualcuno a cui chiedere perdono, solo da chiedersi "qual è il mio errore?", chiedersi "poiché sono io che ho provocato questo errore, come posso cambiare, come posso risvegliarmi per non fare più questo errore?". Quindi il karma negativo può essere un'occasione per risvegliarsi. E comunque sia, anche il peggiore dei karma negativi non ha mai degli effetti definitivi, eterni; la sofferenza ha sempre una fine. È una ruota che gira, la ruota della vita.

– Si parla spesso nello Zen di attitudine mushotoku, senza profitto e si dice anche che l'attitudine dello zazen deve continuare nella vita di tutti i giorni. Vorrei sapere come si può conciliare questa logica di non profitto, di non attaccamento, di non obiettivo, con il lavoro, in particolare con le regole dell'economia che invece sembrano andare in direzione esattamente opposta, in cui l'unica cosa che conta è invece l'obiettivo.

– Quando si parla di non profitto, si intende non profitto personale. Non si cerca un profitto per il proprio ego. Si utilizza invece la propria energia, la propria intelligenza, la propria volontà per creare dei servizi o altre cose, degli oggetti, per rendere un servizio agli altri, che abbiano un'utilità sociale per gli altri. E se facciamo questo, per forza otterremo dei risultati. Ma se non abbiamo uno scopo personale, allora questo risultato può essere molto più vasto, non limitato. Dove lavoravo, per esempio, ho conosciuto un industriale che era molto ambizioso. Era diventato direttore del dipartimento ed aveva veramente un'ambizione personale molto forte, voleva dimostrare che era un grande manager e produrre il massimo profitto nel dipartimento per ottenere una promozione personale. Ha fatto questo e dopo un anno o due ha ottenuto la promozione. Io fui chiamato in questo dipartimento per fare un piano a lungo termine e scoprii che quest'uomo aveva provocato qualcosa di veramente catastrofico, perché aveva un obiettivo così a breve termine che aveva messo in pericolo la società per il futuro. E tutti hanno capito questo. Alla fine, l'obiettivo di un profitto personale è nocivo per la collettività mentre, al contrario, sviluppare un'attività utile per la collettività è normale che provochi profitti, risultati. Il profitto non è male. D'altronde *mushotoku* non significa che la pratica non abbia dei risultati, anzi è vero il contrario: la pratica *mushotoku* ha dei risultati straordinari. Ha come risultato il Risveglio, la liberazione. Non è un

piccolo risultato, ma un grande risultato. Ma se ci si attacca a questo risultato, se si vuole ottenere la liberazione, non funziona, per "se stessi" non funziona, perché in questo modo continuiamo a coltivare l'avidità. Significa che crediamo che ci sia un "ego" che vuole sempre ottenere qualcosa, che andrà ad ottenere qualcosa, e questa illusione impedisce la realizzazione del Risveglio. Quando si abbandona questa illusione, allora si realizza il Risveglio. E non è solo per se stessi, ma influenza tutti e quindi è qualcosa che si può condividere con gli altri. È per questo che i *bodhisattva* fanno il voto – noi tutti lo cantiamo – *shujo muhen seigan do*, "per quanto numerosi siano gli esseri viventi, faccio voto di aiutarli tutti a liberarsi". Dunque è evidente che c'è il desiderio di raggiungere un certo risultato, ma è un desiderio molto vasto, molto generoso.

– *Forse è la stessa domanda di prima: se siamo in continuo movimento, qualcosa nasce, qualcosa muore in continuazione, chi è che si siede in zazen?*

– Nessuno.

[risate]

– Se realizzi questo, allora zazen diventa molto leggero, non c'è più bisogno di avere male alle gambe, diventa molto leggero. Il Maestro Ejo nel Komyozo Zanmai dice che è come una fiamma sullo zafu, come il peso di una fiamma sullo zafu, è così leggero come il peso di una fiamma sullo zafu.

– *Quando faccio zazen, ma anche nella vita quotidiana, sento un sibilo nelle orecchie, molto forte. Molto più forte ed assordante durante lo zazen. Devo farmi vedere da un dottore?*

[risate]

– Si chiama acufene: è una malattia, ma non è molto grave. Il rimedio è di non prestarci attenzione, non farci caso. Anche se vai a farti vedere da un medico, nessun medico ha una soluzione per questo problema. Ma ti possono dare un buon consiglio: praticare il rilassamento. Funziona molto bene ed io ho conosciuto anche qualcuno che è guarito grazie a zazen. Una persona giovane che aveva molti acufene: ha iniziato a praticare zazen e dopo qualche mese sono passati. È in relazione allo stress. Devi vedere come va nella tua vita, se c'è molto stress.

– *Ma io durante lo zazen mi rilasso molto ed è soprattutto durante zazen che sento questo sibilo.*

- Può darsi che in quel momento lo noti di più, ma sicuramente esiste in tutti i momenti della vita. Non lo senti nella vita quotidiana?

- *Quando sono tranquillo.*

- Forse perché in quei momenti, quando sei rilassato e tranquillo, lo puoi notare di più. Penso che in quei momenti ti attacchi molto a questa cosa, questa sensazione uditiva. È vero comunque che il silenzio assoluto non esiste. Nell'orecchio c'è una micro circolazione sanguigna che provoca un leggero rumore. Nella vita quotidiana non ci facciamo caso, quando si sta facendo qualcosa, ma quando c'è silenzio diventa percettibile. Ma se ci si polarizza su questo, allora certamente gli si dà importanza, diventa più grave. Se non ci si fa attenzione, ci si concentra sulla postura, sulla respirazione, se non gli si dà importanza, può sparire. Io per esempio, ho un cliente in terapia che soffre di acufene. Allora cerco di capire quello che gli sta succedendo e di colpo succede anche a me. All'improvviso anch'io ho lo stesso problema.

[risate]

- Semplicemente perché, dato che parla di questo, io ci faccio attenzione e di colpo anch'io sento questo rumore interno. Dopo qualche minuto diventa molto forte e fastidioso.

[risate]

- Allora ho capito il fenomeno e mi sono detto che è solo perché si polarizza l'attenzione che diventa forte. Se si smette di pensarci scompare subito. Quindi cerca di non pensarci. Ed è valido anche per molte altre ossessioni, non solo per questa, che s'ingrandiscono man mano che ci si pensa, ingigantiscono sempre di più.

- *Credo che nel mondo la maggior parte delle persone non pratichi lo zazen.*

- Sì, sfortunatamente è vero. E non è una opinione, ma la realtà.

- *Quindi tutte queste persone sbagliano e non hanno possibilità di raggiungere i risultati che raggiunge chi pratica zazen.*

- No, no. Ciò che si realizza attraverso zazen in effetti è uno stato naturale, è ritornare alla condizione normale. Credo che zazen non produca niente di speciale, ma ci mette in contatto con la realtà così com'è, ci aiuta ad armonizzarci con essa. Ma ci sono anche altri approcci possibili. Diciamo che zazen è un approccio particolarmente diretto, efficace, perché va direttamente al cuore della questione, ma ci sono anche altre vie da seguire. Penso che ci sia una sola realtà a cui si danno nomi differenti: Buddha, Dio, l'Ordine Cosmico... Molte spiegazioni, ma in

fondo la realtà è una. E tutte le persone che ricercano un contatto profondo con la realtà lo comprendono.

Giornata di zazen a Fossano, domenica 18 dicembre 2005, zazen, 16:00

Alla fine di una giornata di zazen durante la quale ci sono stati diversi insegnamenti è bene ritornare al silenzio, alla non-parola. Oggi il rumore è all'esterno del dojo: chiaramente c'è una festa per i bambini. E allora non chiederemo loro di stare zitti, ma chiederemo a noi stessi che cos'è il vero silenzio. Per la maggior parte delle persone è la mancanza di rumore. Ma in quel caso allora è molto difficile da ottenere. Anche se si facesse zazen da soli sull'alto di una montagna, ci sarebbe sempre il rumore del vento, degli uccelli, degli insetti; qualche volta il temporale, la pioggia. Se siamo attaccati all'assenza del rumore saremo sempre disturbati da qualcosa. Ma, se nel mezzo del rumore si arriva ad essere concentrati sulla postura, sulla respirazione, senza opporsi al rumore, né rimpiangere il silenzio, allora si realizza il vero silenzio interiore, che è al di là del rumore e dell'assenza di rumore, che non cerca né di afferrare, né di rifiutare nulla, che è la vera pace dello spirito: né afferrare il silenzio, né rifiutare il rumore. E questo non è limitato al rumore, ma a tutti i fenomeni della nostra vita.

Il monaco che era venuto per incontrare il Maestro Hyakujo alla fine gli chiese: *"Come si può ottenere il parinirvana?"*, cioè il Nirvana Supremo, l'estinzione definitiva di tutte le sofferenze. E Hyakujo gli rispose: *"Cercare il Nirvana è un atto che ingenera il samsara"*. Cioè l'attaccamento è la causa della trasmigrazione. Volere ricercare la purezza e rifiutare l'impurità è ancora un altro atto del Samsara, attaccarsi alla realizzazione e alle prove della realizzazione è un altro atto samsarico, così come l'incapacità a distaccarsi dalle regole e dai precetti. Allora il monaco chiese: *"Diteci come ottenere la liberazione"*. Hyakujo disse: *"Se avete realizzato che non siete mai stato attaccato, che niente vi ha mai attaccato, non avete bisogno di cercare la liberazione"*.

Quindi agire semplicemente e praticare sinceramente è una condotta che non può essere superata, è la condotta più elevata, è la condotta della realizzazione, che auguro a ciascuno di voi. È il migliore augurio per questo prossimo anno nuovo.