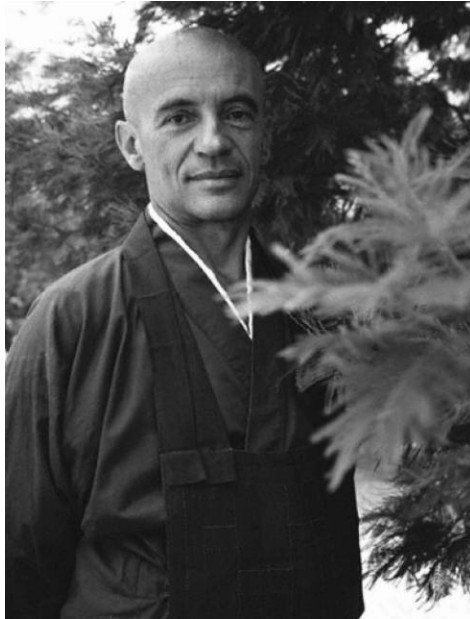


I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI GHIGO DI PRALI

21-23 ottobre 2011

Bodaishin, lo spirito del Risveglio



山林
opuscoli
sanrin
16

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.16

Fossano, dicembre 2011

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI GHIGO DI PRALI

21-23 ottobre 2011

Bodaishin, lo spirito del Risveglio

Traduzione:	Paolo Mattamira
Annotazione:	Andrea Ghisleri, Adriana Miraglio
Trascrizione:	Andrea Ghisleri
Revisione:	Andrea Ghisleri
Impaginazione:	Lucio Yushin Morra

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

Sesshin di Ghigo di Prali, venerdì 21 ottobre 2011, zazen, 7:00

Durante zazen non lasciatevi trascinare dai vostri pensieri. Riportate costantemente la vostra attenzione alla postura del corpo e alla respirazione. Basculate bene il bacino in avanti e prendete fortemente appoggio con le ginocchia sul suolo.

A partire dalla vita si tirano bene la colonna vertebrale e la nuca come se si volesse spingere il cielo con la sommità del capo. Il mento è rientrato, le spalle rilassate, la bocca è chiusa e la punta della lingua è contro il palato. Se concentrate la vostra attenzione sul contatto della punta della lingua contro il palato, questo vi aiuterà a calmare il dialogo interiore.

Generalmente si pensa con parole; in zazen si arrestano tutte le discussioni e si impara a pensare con il corpo tutto intero, dando molta importanza alla postura e poca importanza ai pensieri.

Lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo senza fissare un punto particolare. Non si chiudono gli occhi, altrimenti si rischia di addormentarsi o di seguire i propri fantasmi.

Bisogna restare in contatto con la realtà esterna, ma senza attaccarsi agli oggetti della vista. Allora questi oggetti non disturbano la concentrazione.

Non c'è bisogno di separarsi dal mondo esterno per essere concentrati, è sufficiente separarsi dai propri attaccamenti, cioè separarsi dall'attitudine di voler afferrare o respingere.

"Penetrare la Via non è difficile", dice il Maestro Sozan, "ma bisogna essere senza avidità né odio, senza scelta né rifiuto".

E' l'attitudine di base dello spirito durante zazen, durante la sesshin e anche durante la vita quotidiana. E' così che si può trovare l'equanimità, la pace dello spirito.

Alla fine ci si concentra sulle mani: la mano sinistra sulla mano destra, i pollici orizzontali e il taglio delle mani in contatto con il basso ventre. I pollici formano con gli indici un largo ovale, che rappresenta il mudra di *"Hokkaijoin"*: *in* è il sigillo, *hokkai* è l'oceano del Dharma, *jo* è il *samadhi*, quindi: *'il sigillo del samadhi dell'oceano del Dharma'*.

Questo significa che quando si è completamente concentrati sulla postura del corpo e sulla respirazione, incluso il contatto dei pollici che non formano né montagne né valli, allora lo spirito entra in *samadhi*, totalmente presente e ricettivo a ciò che è qui e ora, ma senza dimorare da nessuna parte, senza ristagnare su nulla.

Funziona come uno specchio, che riflette tutte le cose così come sono, senza deformatle e senza attaccarvisi né rigettarle. Quando lo spirito funziona così, in questo *samadhi*, si armonizza naturalmente con l'oceano del Dharma perché ne fa completamente parte.

Con la concentrazione sul corpo e la respirazione in zazen si abbandona lo spirito che crea separazioni, si penetra l'oceano del Dharma, da cui non si è mai stati separati, si realizza la nostra vera unità con tutto l'Universo. Ci si trova così al di là dell'eccesso e della mancanza.

Allora tutte le agitazioni e le sofferenze della vita quotidiana si calmano e si realizza il Nirvana vivente, senza separarsi dal mondo e abbandonando i nostri attaccamenti al mondo.

Sesshin di Ghigo di Prali, venerdì 21 ottobre 2011, zazen, 11:00

Per praticare zazen ci si siede faccia al muro. Essere faccia al muro permette di volgere il proprio sguardo verso l'interno, di non essere distratti dal paesaggio o dagli altri. Volgere il proprio sguardo verso l'interno significa diventare intimi con se stessi, con il funzionamento del nostro spirito.

Il senso della nostra pratica, il senso del Dharma del Buddha è di imparare a conoscere se stessi. Perché desideriamo imparare a conoscerci? In un certo senso abbiamo già molta familiarità con noi stessi, ma se restiamo là ignoriamo la vera natura della nostra esistenza, siamo attaccati ad una certa idea di noi, ma questa idea è grandemente illusoria. Abbiamo la tendenza a credere di esistere per noi stessi, abbiamo la tendenza a credere che il nostro ego sia qualcosa di stabile, di permanente, allora abbiamo la tendenza a farne il centro del nostro mondo.

Il nostro mondo è più o meno egocentrico, ma in realtà dipendiamo completamente dal nostro ambiente, dipendiamo dagli altri e il nostro corpo e il nostro spirito non sono così permanenti come crediamo, questo in zazen si può percepire chiaramente. Il nostro spirito cambia incessantemente, anche se ci si vuole concentrare sulla propria respirazione, nel giro di qualche istante si pensa ad altre cose e se ce ne si accorge, cioè se siamo sufficientemente concentrati, si lasciano cadere i pensieri che ci occupano e si ritorna alla respirazione. E' l'occasione per constatare che quei pensieri erano senza sostanza perché si è potuto abbandonarli rapidamente.

Anche il nostro umore cambia continuamente, in ogni caso frequentemente, in funzione dell'interdipendenza con gli altri. Quando si osserva questo profondamente si realizza che il nostro ego non è un sé fisso, ma solo una costruzione mentale, una certa idea che ci si fa di sé. Allora ci si può risvegliare alla realtà, la realtà della nostra vita in totale realtà con tutti gli esseri. Quando si è meno ego-centrati ci si può mettere più facilmente al posto degli altri e realizzare che tutti noi condividiamo gli stessi desideri, le stesse paure, gli stessi attaccamenti e che questo diviene spesso causa di sofferenza. Si può osservare su se stessi che più si hanno attaccamenti e più si soffre. Allora ci si dice che il nostro modo di funzionare non è giusto, ed è ciò che ci fa ricercare la Via, la Via della risoluzione delle cause della sofferenza e dell'illusione. Il punto di partenza di ciò che chiamiamo lo "Spirito del Risveglio", *Bodaishin* o *Bodhicitta* in sanscrito.

Ieri abbiamo consacrato la giornata a questo tema di *Bodaishin* e continuerò un po' durante la sesshin perché questo tema è del tutto essenziale per la pratica di ognuno. Sviluppare il nostro "Spirito di Risveglio" è ciò che fa che la nostra pratica di zazen divenga una via spirituale e non semplicemente una tecnica di benessere come il rilassamento, lo shiatsu eccetera.

Come sviluppare questo Spirito di Risveglio? Come coltivarlo? Ci sono sempre due approcci complementari: l'approccio della *saggezza*, di comprendere se stessi e la vera natura dell'esistenza, di vedere la vacuità delle nostre fabbricazioni mentali e di tutte le cose e la totale interdipendenza di tutti gli esseri gli uni con gli altri. Vedere questo implica che tutti gli esseri sono in fondo solidali gli uni con gli altri e che la sola maniera per contribuire per creare un mondo più felice, più giusto, è di coltivare questa solidarietà, è la dimensione dell'amore e della *compassione* che è del tutto complementare con quella della saggezza e che in realtà non si possono separare.

La saggezza ci mostra che la nostra vita non è separabile da tutti gli esseri e quindi è illimitata, ciò che chiamiamo ego, me, non costituisce un vero limite, una vera separazione. L'amore e la compassione consistono nel vivere molto concretamente, praticamente questa realtà della vita senza separazione. Di fronte a qualcuno diventare questa persona, abbandonare il proprio punto di vista e mettersi al posto dell'altro il più possibile, allora la compassione consiste nel desiderare di alleviare le sofferenze degli altri e l'amore consiste nel desiderare nel contribuire alla sua felicità.

Quando si pratica questo appare una gioia profonda, la felicità degli altri diventa la nostra felicità, non c'è più bisogno di essere invidiosi o gelosi. Il miglior rimedio all'aggressività, alla collera, all'impazienza è di abbandonare il proprio ego e di divenire simili al Buddha, in fondo tutti gli insegnamenti del Buddha non fanno che insegnare a come realizzare questo. La pratica di zazen crea le condizioni di questa realizzazione qui e ora.

Sesshin di Ghigo di Prali, venerdì 21 ottobre 2011, zazen, 16:30

Durante zazen non seguite i vostri pensieri, praticate zazen come una montagna che non viene disturbata dalle nuvole, che accoglie tutte le cose senza muoversi. Restate semplicemente seduti e pienamente coscienti di ciò che accade.

Che cosa succede proprio adesso? Che cosa appare? Che cosa scompare? Vi raccomando di concentrarvi su questo koan, semplicemente questo. Osservate attentamente l'apparire e lo scomparire dei fenomeni, non accontentatevi semplicemente di assorbire l'insegnamento che riguarda l'impermanenza, la vacuità. Datevi la possibilità di farne direttamente

l'esperienza. Si insegna sempre che bisogna abbandonare l'ego, ma se lo si vuole abbandonare si entra in conflitto, in lotta con se stessi.

Le persone ordinarie, che spesso anche noi siamo, sembrano essere costantemente dirette dal loro ego, da questo spirito che desidera, rigetta, sceglie, si attacca, si identifica con certe idee o con certe cose, crede di essere così o così, aderisce ad ogni sorta di costruzione mentale, ma quando ci si siede in zazen si rivolge il proprio sguardo verso l'interno e ci si domanda: "che cos'è questo ego" o se qualcuno vi domanda di mostrarlo, bene: ci si convince che è inafferrabile.

Non si è obbligati a credermi, fatene l'esperienza qui e ora: "che cos'è?". Che cosa sembra dirigere la vostra vita, i vostri pensieri, le vostre azioni, che cos'è? Invitatelo a manifestarsi qui e ora: "tu che mi dirigi costantemente, che dirigi la mia vita mostrati!".

Con questa semplice domanda tutte le nostre illusioni svaniscono, nessuna corrisponde a qualcosa di afferrabile. Così se ci si accontenta di essere pienamente coscienti di cosa accade ad ogni istante la radice di tutti gli attaccamenti è tagliata, non con un gesto violento di voler tranciare qualcosa, ma nella realizzazione intima, profonda. Niente ha sostanza propria, niente è veramente afferrabile ed in un solo colpo tutto quello che ci pesa nella vita, tutto quello che abbiamo tendenza ad accumulare cade, lo spirito diviene chiaro e trasparente, le spalle si distendono, la colonna vertebrale e la nuca si raddrizzano, la nostra vita diventa veramente leggera. E' come ritrovare il nostro vero volto prima della nascita.

E' ciò che Issan aveva domandato a Kyogen di mostrargli: "fammi vedere il tuo viso prima della tua nascita". Difficile da tradurre, ma molto efficace.

Non dormite!

Fare questa esperienza è fare l'esperienza dello Spirito di Buddha, realizzare lo stesso Risveglio di Shakyamuni. E' realizzare la vera natura della nostra esistenza, che non è soltanto nostra, ma quella di tutti gli esseri con cui noi entriamo in risonanza quando lasciamo cadere ciò che ce ne separa, cioè le nostre illusioni. Allora nostra aspirazione, la più profonda si realizza giusto adesso e non possiamo che augurarci di condividere questo con tutti gli esseri.

Sesshin di Ghigo di Prali, venerdì 21 ottobre 2011, mondo

- Durante zazen facciamo esercizio di pura attenzione mentale e facciamo esperienza di questo flusso di fenomeni, questo samsara disagevole, doloroso talvolta, che sembra non sia mai trasceso. In che senso allora lo zazen è il satori, in che senso si dà questa trascendenza. Lei citava Dogen dicendo di volgere lo sguardo verso se stessi, ma si dà una visione così chiara da affrancarsi da questa esperienza? Oppure si dà

questa auto contemplazione non giudicante e quindi un progressivo distacco da se stessi che sarebbe già tanto, ma è più vipassana...

- Che cosa è che vedi?
- *Vedo me stesso porle questa domanda.*
- Ma che cos'è questo "te stesso"?
- *E' questo flusso di pensieri, volizioni...*
- E' semplicemente un flusso di fenomeni?
- *Sì. Indubbiamente, ma che è coeso attorno ad un centro della personalità che può essere relativo.*
- Cosa c'è in questo centro?
- *Che cosa c'è in questo centro? Beh, si risponderebbe banalmente ci sono io.*
- Ma che cos'è questo "io"?
- *E' questo sguardo su di lei, sulle cose, è questo riferire ogni cosa a me stesso, è questo essere in rapporto con lei e con queste situazioni e riferire tutto questo a me stesso, questo movimento di riferimento a me stesso di tutto quanto mi accade e questo pronome, che però è più il centro psicologico, discutibile quanto si vuole, ma ci viviamo dentro.*

[traduttore] - *mi sono perso...*

- C'è da perdersi, esattamente.

- *Questa mattina nel kusen che hai fatto parlavi della compassione e dicevi fra le altre cose che la compassione è abbandonare il proprio parere per fondersi un po' con quello dell'altro.*
- La propria opinione, il proprio punto di vista.
- *E di colpo la domanda che mi sono posto e se bisogna accettare ogni cosa.*
- Bisogna ben accettare ciò che è, ciò che si manifesta che non vuol dire che diamo a ciò che si manifesta un valore assoluto o che si trovi che vada molto bene. La prima cosa che bisogna fare quando ci troviamo di fronte a qualcuno è di accoglierlo nella sua realtà come si manifesta, senza giudizio. Poi la domanda è: che cosa succede nella relazione? E se ciò che accade per te è il desiderio di venire in aiuto all'altro in funzione di ciò che tu percepisci intuitivamente della sua realtà, dello stato in cui si trova, trovare il modo giusto che lo aiuti a liberarsi.

- Perché questa estate sono successe molte cose nel mondo livello politico che mi hanno molto colpito e ho scoperto anche in me delle reazioni che tendono ad essere violente per mettere le cose a posto.

- In questo caso bisogna andare a fondo delle cose e vedere qual è la radice delle cose che ti sembrano così ingiuste, e secondo la mia osservazione, che non è soltanto la mia, la radice di tutto questo è l'illusione dell'ego e l'attaccamento all'illusione. E' questo che rende gli esseri avidi, possessivi, violenti, che provoca le guerre quindi penso che il rimedio sia veramente spirituale cioè andare alla radice della sofferenza che è causata da ciò che è male. Io non credo che questo male sia qualcosa di sostanziale è solo il risultato di una interdipendenza, se tentiamo di vedere la radice di questo ego che provoca il male vediamo che è inafferrabile. Questo è veramente andare al fondo delle cose, se ognuno di noi si persuade che la radice del proprio ego che lo fa agire, che lo fa essere avido, violento, possessivo è senza sostanza, là c'è la possibilità di un vero distacco. Non un distacco provocato da una lotta contro noi stessi dicendo: "non va bene, non devo essere attaccato al mio ego, bisogna che lo abbandoni" no. Non è più possibile crederci, alla fine l'ego è una credenza. Come dicevamo precedentemente nel *mondo* crediamo che ci sia un centro dentro di noi che chiamiamo 'io' che ci fa pensare, agire, ma questa cosa non ha niente di sostanziale, ma si può immaginare che ci sia qualcosa, quindi è una credenza, alla fine l'ego è una credenza, una costruzione mentale alla quale noi aderiamo fortemente ed il risveglio non è che rendersi conto che esso non è che una credenza e al fondo non c'è sostanza, non si può afferrare niente.

- Ma...

- Ascolta ancora me un minuto invece di seguire le tue idee.

Se si realizza questo è una grande liberazione e io credo che senza questa liberazione possiamo sicuramente fare degli sforzi per rimediare al male, ma la radice non sarà mai veramente tagliata. Possiamo certamente fare leggi ed istituzioni per cercare di limitare i danni, possiamo fare in modo che nella politica le persone al potere siano le migliori possibili, ma alla fine se la radice delle illusioni non sarà tagliata ci sarà sempre il male ed anche le persone con le migliori intenzioni alla fine si trovano anch'esse prese da un'illusione. La maggioranza di esse finiscono per attaccarsi al potere e dimenticano la ragione d'essere delle loro azioni.

Bisogna esercitare una grande lucidità che ci può salvare e questa lucidità non è solamente vedere la superficie delle cose, ma di osservarle profondamente. Per esempio il flusso di cui ha parlato la persona precedente nel *mondo*, se lo osserviamo ci rendiamo conto che alla fine non è niente di afferrabile e in zazen se abbiamo questa osservazione profonda, vale a dire questa osservazione di saggezza, di *prajna* che vede la vera natura ultima delle cose, dei fenomeni questo flusso si arresta. Non c'è più niente. Di tanto in tanto c'è qualcosa che sorge, una

sensazione, una percezione, ma che ritorna immediatamente alla sua origine.

Ma come vi dicevo prima, ancora una volta non vi chiedo di credermi. Ieri abbiamo fatto un seminario ed ho tentato di spiegare non poche cose, ma oggi pomeriggio quello che sento veramente che uno può spiegare, spiegare, spiegare, ma alla fine l'unica cosa che conta è sperimentare personalmente. Sperimentare personalmente è praticare lo zazen come lo insegna Dogen. Dogen dice: "l'essenza del vero Dharma è imparare a conoscersi", ma aggiunge immediatamente: "imparare a conoscersi significa dimenticarsi", per me è tutto là.

- *A proposito di quello che hai appena detto, come sai sono andata a visitare mio papà vecchio e malato e lui è in un certo stato di grazia, è molto cosciente della morte, pieno di gratitudine e di amore. Ho passato dei giorni con lui pieni di emozione, abbiamo scherzato, pianto, abbiamo fatto dei micro-zazen e lui ha parlato tutto il tempo come un perfetto maestro zen e il suo spirito è veramente semplice ed aperto e io mi sono posta la domanda sull'esperienza perché lui è veramente nell'osservazione della sua vita. Dunque io cerco di praticare gli insegnamenti, la meditazione e lui che non ha mai fatto questo ha la coscienza che sembra quella di un maestro spirituale e sicuramente sono condizionata dall'amore che sento per lui...*

- Bene, è quello che volevo dire...

- *Ma lui è veramente in uno stato di coscienza speciale, penso che venga dalla coscienza della morte, dell'impermanenza ed è l'esperienza che gli dà questo.*

- Sì, certamente, penso che qualcuno che è nella sua situazione alla fine della vita non abbia niente altro da fare che osservare che cosa accade, che cosa è e tutto ciò che lui ha raggiunto nella vita, lui come tutti gli altri, a quel punto probabilmente non è più così importante. E' solo importante vedere ciò che è là ed è molto semplice finalmente e questo è il Risveglio, vedere cosa c'è. Certo puoi dire "Sì, ma ciò che è là è un registratore, un orologio...", non si tratta di riconoscere gli oggetti e di dargli un nome e neanche fare come nella *vipassana*: "ho un'emozione di tristezza, ah va bene sono triste", ma è veramente andare al fondo delle cose: "*che cos'è questo?*", che cos'è la vera natura di ciò che appare? Questa è la fonte del Risveglio. Allora a partire da questo tutti gli esseri che si sono risvegliati hanno tentato di spiegare delle cose, ciò che hanno percepito intuitivamente, è pieno di sutra e spiegazioni interminabili. Ma in fondo la realizzazione è estremamente semplice, si tratta di rivolgere veramente lo sguardo verso l'interno, farlo veramente.

- *Ma anche con spirito semplice, perché lui è molto semplice.*

- Sì, io non lo conosco, ma tu ti puoi mettere al suo posto, identificarti con lui e sentire come sente lui, ma è vero che è importante mantenere lo spirito semplice, lo spirito del principiante senza questo abbiamo la tendenza a rapidamente interpretare l'esperienza al posto di semplicemente viverla nella sua semplicità, si comincia a volerla spiegare agli altri, a farne delle teorie, delle interpretazioni e diventa complicato. Il meglio è invitare ciascuno a tornare all'esperienza.

- *Io ho provato a rispondere alla domanda: "che cosa appare?"*

- Allora?

- *Niente.*

- Sì, giustamente, questo è il grande merito di questa domanda che fa scomparire tutte le illusioni, non c'è neanche più bisogno di studiare l'*Hannya Shingyo*, di capire in maniera analitica ciò che appare, vale a dire: "ciò che appare sono solo degli *skandha*, degli aggregati". Ma se ci si pone veramente la domanda non c'è niente.

E' un'esperienza preziosa che hai fatto. Cerca di ritornare regolarmente a questa esperienza nella tua pratica.

Sesshin di Ghigo di Prali, sabato 22 ottobre 2011, zazen, 7:00

Durante zazen si diventa completamente questo corpo-spirito seduto in posizione di zazen. Si mette tutta la propria energia nella postura e tutta la propria attenzione nella respirazione. E' il modo migliore per penetrare totalmente il qui e ora. Qui questo corpo seduto, adesso questa ispirazione e adesso questa espirazione.

In ogni istante noi siamo in unità con la realtà come è. Non soltanto in unità: noi siamo la realtà così com'è. Ed è anche il modo migliore di realizzare lo Spirito del Risveglio.

A questo proposito il Maestro Dogen ha scritto un capitolo dello *Shobogenzo* che si chiama "*Hotsu Mujoshin*" il giorno stesso aveva insegnato "*Hotsu Bodaishin*" ai suoi discepoli e monaci, di cui ho parlato l'altro ieri durante il seminario. In seguito ha insegnato "*Hotsu Mujoshin*" a coloro che praticavano il samu della costruzione del tempio di Eihei-ji per far loro comprendere che il loro samu della costruzione era la realizzazione di *Hotsu Mujoshin*.

Shin vuol dire lo spirito, ma vuol dire anche cuore. In realtà non dovrebbe esserci separazione tra pensiero e sentimento.

Se si pensa profondamente si diviene intimi con se stessi, si diviene intimi con la realtà che condividiamo con tutti gli esseri e questo aumenta il sentimento di solidarietà con tutti gli esseri, il sentimento dell'empatia, la capacità di mettersi al posto dell'altro.

Se si penetra profondamente la nostra propria posizione qui e ora su questo zafu, non si crea più lo spirito di separazione. Non solo non siamo separati dai nostri compagni di pratica, ma non siamo separati neanche dagli alberi, dalle montagne, dai fiumi, dal cielo.

Noi condividiamo la stessa realtà, l'esistenza così com'è, al di là delle parole, dei concetti, l'esistenza pura, liberata da tutte le complicazioni del mentale.

Un corpo e uno spirito spogliati dell'ego che ritrovano la loro unità nativa con l'Universo.

Allora *Hotsu Mujoshin*: *Mujo* in questo caso non vuol dire impermanenza, ma lo spirito che non ha nulla come superiore, lo spirito più elevato, cioè lo spirito delle montagne e dei fiumi, lo spirito che non crea separazioni, che è al di là di tutte le separazioni: *hishiryo*.

Hi vuol dire al di là, *Shiryo* è il pensiero che compara, che divide, che misura. E certo, nel momento in cui si utilizzano delle parole, si fanno delle comparazioni.

All'inizio del capitolo Dogen cita il Buddha che diceva: "*Le montagne innevate sono come il grande Nirvana*".

Si possono trovare delle ragioni per fare questo paragone. Le montagne sono immobili, accettano nello stesso modo la neve e la pioggia, le nuvole e il sole, come lo spirito del Nirvana, che è senza avidità né odio, senza scelta né rifiuto.

Questi sono nuovamente dei tentativi di spiegare, ma in realtà quel che si può sperimentare è che le montagne innevate sono semplicemente montagne innevate, semplicemente questo, al di là di tutte le comparazioni, assolutamente così com'è.

Allora lo spirito delle montagne e dei fiumi è lo spirito di semplicità, di essere assolutamente così com'è, non divisi, come lo spirito in zazen.

Nyoze no ho, come nell'*Hokyo Zanmai* che canteremo: *Nyoze* vuol dire "così", "seduto così".

In giapponese è *himmo* "così com'è".

Allora Dogen dice "*afferrare ciò che sono le montagne innevate è compararlo alle montagne innevate*", realizzare che il grande Nirvana è compararlo al grande Nirvana, zazen è soltanto zazen.

Quando si pratica zazen che è soltanto zazen, allora siamo completamente spogliati di tutte le nostre illusioni, perché le vediamo semplicemente come illusioni, così come sono.

Essere così è realizzare il Nirvana vivente, senza pensarci, inconsciamente, naturalmente, automaticamente.

Sesshin di Ghigo di Prali, sabato 22 ottobre 2011, zazen, 11:00

Il maestro Daisho diceva che il muro, le tegole, le siepi e i sassi sono lo spirito degli antichi Buddha. Dogen che commenta queste parole dice: "*noi dobbiamo esaminare esattamente dove i muri, le tegole, le siepi e i*

sassi sono e domandarci che cos'è che le ha realizzate così". In generale si pensa che solo gli esseri umani siano dotati di spirito perché si crea una separazione netta fra ciò che vengono chiamati gli esseri inanimati come montagne, fiumi, pietre e gli esseri animati come gli animali, gli uomini. Adesso si è praticamente pronti a riconoscere che gli animali siano dotati di uno spirito, ma lo spirito delle montagne, dei fiumi, dei sassi, degli alberi non lo percepiamo, non lo sentiamo. Perché per noi lo spirito è limitato al pensiero cosciente, il pensiero che fabbrica nozioni, concetti e che si esprime attraverso il linguaggio verbale ed è proprio perché siamo prigionieri di questo spirito dualista che non possiamo immaginare che le montagne, i fiumi, gli alberi, quelli che chiamiamo esseri inanimati siano dotati di uno spirito.

Con la coscienza *hishiryo* di zazen si va al di là di tutte le separazioni, si pensa con il corpo tutto intero e si è in contatto con la realtà ultima al di là di tutti i pensieri e condividiamo questa realtà completamente con tutti gli esseri, animati o inanimati. In effetti tutti gli esseri, tutte le esistenze sono animate, sono la Natura di Buddha, esistono in totale interdipendenza le une con le altre e si trasformano incessantemente.

Sono a volte fenomeni, esistenze reali che possiamo percepire, ma che in realtà in profondità sono *ku*, vacuità, senza sostanza fissa, come noi stessi.

Noi condividiamo quella stessa realtà, ognuno la esprime a modo suo: le montagne manifestando la loro forma di montagne, i fiumi scorrendo come scorrono i fiumi e gli esseri umani agendo e parlando come esseri umani. Ma anche senza essere dotati di parola gli esseri inanimati esprimono la realtà ultima, insegnano il Dharma per il semplice fatto di esistere così come sono come lo realizziamo noi stessi essendo seduti in zazen così come siamo. Nel dojo c'è il *Godō* che parla di tanto intanto cercando di esprimere il Dharma, ma ognuno seduto silenziosamente esprime il Dharma a modo suo, cioè al di là delle parole attraverso la postura. Dogen ci dice: "*Dobbiamo esaminare esattamente dove i muri, le tegole, le siepi e le pietre sono*" e aggiungerei che dobbiamo esaminare anche dove noi siamo. Noi siamo nella stessa realtà, nello stesso mondo, nello stesso universo, nella stessa Natura di Buddha senza separazioni.

Dogen aggiungeva: "*Noi dobbiamo anche domandarci che cos'è che ha realizzato così*" detto in altro modo che cosa è realizzato dai muri, dalle tegole, dalle siepi e dalle pietre? E io aggiungerei che cosa è realizzato da voi, da me qui e ora? Che cosa realizziamo insieme in questo dojo?

Realizziamo lo spirito degli antichi Buddha che in giapponese si chiama *Ko Butsu Shin*. Lo spirito degli antichi Buddha non si riferisce solo a Shakyamuni e ai Buddha che lo hanno preceduto, antico non designa il passato, l'antichità. Antico in questo caso significa eterno, ciò che esiste da sempre e si manifesta sempre qui e ora così, al di là delle nozioni di prima, dopo, antico, nuovo.

Che cos'è che si realizza così?

La stessa domanda a cui il maestro Nangaku dovette rispondere al maestro Eno che gliel'aveva domandata e rispose: "Non è qualcosa". Detto in altro modo: *non è niente di afferrabile*. Questo non vuol dire che ciò non esista, ciò che si manifesta si realizza nella pratica, nella pratica *mushotoku*, senza macchia, senza dualità. Dal momento che è sempre là, sempre perfettamente qui e ora si manifesta quando lo spirito cessa di voler afferrare qualcosa, quando lo spirito si apre completamente e diventa ricettivo al di là di tutti i suoi pensieri.

Dogen commentando aggiunge anche: "Lo spirito degli antichi Buddha è il regno in cui si pratica qui e ora con uno spirito di fede in unità con Gyoji, la pratica eterna." Questo spirito è completamente soddisfatto, appagato, soddisfatto con la genmai della colazione ed il riso del pranzo. E' lo spirito che ha abbandonato tutte le avidità tutte le forme di egoismo e che quindi si armonizza con il Dharma, la realtà al di là dell'eccesso e della mancanza, è lo *Shobogenzo Nehan Nyoshin*: il Tesoro dell'Occhio della Vera legge, del vero Dharma, e lo spirito sereno del Nirvana. Lo spirito che si armonizza con il Dharma naturalmente, automaticamente sereno, soddisfatto. Realizza l'aspirazione spirituale profonda di ognuno che non si perde più nell'inseguire tutti gli oggetti del desiderio.

Dogen aggiunge: "Ricevere questa verità e sedersi con fede in zazen" cioè con fiducia, in unità con zazen "è realizzare lo Spirito del Risveglio, è il Risveglio stesso" perché lo Spirito del Risveglio non è soltanto l'aspirazione al Risveglio: come si aspira a dividerlo con tutti gli esseri è direttamente qui e ora il Risveglio stesso.

Sesshin di Ghigo di Prali, sabato 22 ottobre 2011, mondo

- *Mi incuriosiva sapere di più sull'immagine del drago nello Zen e in particolare nel Fukanzazengi. Dogen cita due volte l'esempio del drago e alla fine esorta i suoi discepoli e monaci a non aver paura del vero drago, e di consacrare tutta la loro energia alla pratica e lo collega a un altro esempio, quello dell'elefante, quello dei monaci che sono abituati a toccare l'elefante. Lui dice "cari monaci, che siete abituati da tanto tempo a toccare l'elefante, non abbiate paura del vero drago". E mi sono informata presso dei monaci anziani e mi hanno detto che questo esempio dell'elefante è di un sutra del canone indiano.*

- Ma perché ti interessi a questo? Ti voglio rispondere, ma qual è il punto?

- *Il Fukanzazengi mi piace molto e non è solo riferito alla pratica di zazen, ma alla fine fa questa esortazione ai monaci di non aver paura del vero drago ed è questo che mi interessa.*

- Il Fukanzazengi non è stato scritto solo per i monaci, ma per tutti, predica una pratica universale non riservata ai monaci e quando dice "voi che siete abituati a toccare l'elefante" fa evidentemente allusione a una

storia antica: avevano fatto l'esperienza di invitare dei ciechi a toccare un elefante e poi fargli descrivere l'esperienza o comunque l'idea che si erano fatti di ciò che avevano toccato. Chi aveva toccato una zampa diceva "l'elefante assomiglia a un albero", chi aveva toccato la coda diceva "somiglia a una scopa" eccetera.

Ciò vuol dire che la rappresentazione che abbiamo del mondo, della realtà dipende dagli organi di senso e dipende dal contatto che abbiamo con l'ambiente, ma generalmente abbiamo un punto di vista limitato perché percepiamo attraverso dei sensi che sono limitati e quindi non vediamo la totalità della realtà. In più i nostri sensi sono condizionati dalle emozioni passate, dal karma passato, questo spiega perché un odore per esempio evoca delle cose differenti. Allora quando Dogen evoca quest'immagine vuole dire "voi che fino adesso a causa delle illusioni avete avuto una visione, una comprensione limitata della realtà, non abbiate paura del vero drago" del maestro in questo caso, che è colui che trasmette il vero Zen. Dunque non abbiate paura di me, perché considerava se stesso come colui che in Giappone trasmetteva il vero Zen.

Ma perché il vero drago? Poteva dire il drago. Perché c'è una storia di un uomo che amava molto le immagini che rappresentavano i draghi. Allora un giorno il re drago volle incontrarlo, fece entrare la sua testa dalla finestra, in quel momento l'uomo si spaventò totalmente e svenne, nonostante amasse i draghi.

Allora "non abbiate paura del vero drago" significa non accontentatevi di immagini, incontrate l'uomo vero, la realtà.

Anche in altri capitoli dello Shobogenzo si tratta l'argomento dei draghi, per esempio all'inizio del "Keiseisanshoku", a proposito di Sotoba, Dogen dice che praticava il Dharma come un vero drago, nonostante fosse laico, non un monaco. In quel momento l'immagine del drago evoca il grande discepolo, il discepolo che ha una grande energia per la pratica e ha anche una grande libertà perché il drago è un animale magico che ha la capacità di immergersi nelle profondità degli oceani e di volare fino alle nuvole.

A volte a certe persone io do il nome "Drago del Dharma", per me è l'evocazione di una grande energia che il discepolo deve mettere nella pratica come un drago, che attraversa tutti gli elementi e le circostanze senza farsi fermare da niente come Sotoba, è l'immagine di colui che mette tutta l'energia nella pratica e che pratica con una grande libertà. La sua pratica diviene una pratica di libertà, della liberazione.

C'è un altro capitolo "Ryugin", il ruggito del drago, e di questo non posso veramente parlare perché non l'ho veramente studiato. L'ho letto un giorno molto rapidamente, in ogni caso in questo capitolo evoca il ruggito del drago che è il suono che il vento fa tra gli alberi durante la tempesta. Quando ci sono questi sibili del vento tra gli alberi questo evoca il ruggito del drago. Questo evoca l'insegnamento della natura, come il suono del torrente che dà un grande insegnamento.

Nello Zen si utilizzano volentieri delle immagini, ma bisogna pensare allo scopo, non bisogna fermarsi alle immagini, alle metafore, altrimenti ci si attacca al dito che indica la luna, anziché guardare nella direzione della luna stessa.

- *La mia domanda è molto semplice: come mai facciamo tanta fatica a riconoscere la nostra vera natura? Se abbiamo fame mangiamo, se abbiamo sete beviamo... e la nostra vera natura?*

- E tu ti accontenti semplicemente di mangiare quando hai fame e di dormire quando sei stanco?

- *Beh, se ho sonno mi accontento di dormire...*

- E la tua vera natura?

- *Questa è la domanda: si dovrebbe rivelare in un modo molto semplice, quindi senza bisogno di tante spiegazioni. Come mai la nostra vera natura ci sfugge sempre?*

- E' perché abbiamo preso l'abitudine di attaccarci ad una rappresentazione falsa di noi. Da quando siamo bambini ed abbiamo imparato il linguaggio abbiamo imparato a dire: "io, me", abbiamo costruito una certa rappresentazione di noi stessi via via più complicata e prendiamo questa per la nostra vera natura. Per esempio ci sono molte persone nei movimenti di sviluppo personale che hanno lo scopo di diventare se stessi. Se si chiede loro che tipo di lavoro fanno per questo sviluppo personale ci si convince che tentano semplicemente di soddisfare il loro desiderio personale perché fino a quel momento avevano la tendenza ad essere condizionati dai desideri degli altri.

Questo è il problema dell'essere umano che è molto dipendente dai propri genitori e che quindi viene influenzato dai loro desideri, dalle loro richieste. Il bambino ha solo bisogno di essere amato dai propri genitori e spesso i genitori non sono molto attenti ai loro figli, pensano ad altre cose allora la preoccupazione del bambino diventa, anche se lui non ne è cosciente, di essere amato dai suoi genitori ed agisce di conseguenza. Detto in altro modo: invece di essere in contatto con i suoi bisogni, sovente cerca di imitare ciò che lui pensa che i genitori vogliano da lui. Dopo questo si continua con la società, si cerca di conformarsi con ciò che si pensa gli altri si attendano da noi e si è molto dipendenti dalla relazione con l'ambiente.

Tutto ciò è così, ma alla fine le persone soffrono. In certi casi soffrendo dicono: "voglio diventare me stesso" e in effetti in questo desiderio di diventare se stessi non è la loro vera natura che ricercano, ma semplicemente il loro desiderio in rapporto, in opposizione al desiderio degli altri. Se è difficile essere in contatto con la nostra vera natura, anche se noi siamo sempre la nostra vera natura, è perché siamo troppo

dipendenti dal desiderio. Il desiderio degli altri, il desiderio di essere amati, di essere riconosciuti, di essere forti perché si è deboli, fragili. Appare ogni sorta di desideri che vanno nel senso di rafforzare il nostro ego e questo ego diventa una sorta di velo che ci impedisce di vedere al di là di ciò che siamo in realtà, in profondità ed è questo che rende le cose difficili. Perché abbiamo preso l'abitudine di identificarci ai nostri desideri, ad una certa immagine che gli altri hanno di noi, a un personaggio. Quindi è difficile, ma se si prende coscienza di tutto questo possiamo poco a poco distaccarci da tutte queste identificazioni e quindi il velo è sempre meno spesso e alla fine nella pratica di zazen si può entrare in contatto con la nostra vera natura. Semplicemente nel momento in cui si cessa di identificarci con i nostri pensieri, allora non ci sono più ostacoli. Ciò che è sempre esistito, è sempre stato là, perché ben evidentemente noi siamo la nostra vera natura, allora appare, si manifesta e si può stabilire il contatto.

Credo che una ragione supplementare per le nostre difficoltà sia che la nostra vera natura è senza sostanza, quindi vacuità, mentre tutti i nostri sforzi vanno nella direzione di costruire qualcosa che crediamo stabile e permanente. Essere quindi in contatto con la nostra vera natura è esattamente ciò che minaccia il nostro ego, l'ego di conseguenza fa modo di evitare questo contatto perché esso rivela che è un'illusione, allora si preferisce non sapere, non vedere la nostra vera natura perché vederla, risvegliarsi significa una totale rivoluzione nella nostra vita. Vuol dire che tutte le illusioni che abbiamo costruito nella nostra vita a partire dall'ego crollano in un sol colpo, non hanno più valore e bisogna ripartire da zero. Molte persone non ne hanno voglia.

Riconoscere quindi la nostra vera natura non è solo difficile per un'ignoranza passiva, a causa dei nostri condizionamenti, ma è anche perché non la vogliamo vedere, una sorta di repressione, di rifiuto. Per questo abbiamo bisogno di essere incoraggiati in questo inizio perché dal punto di vista dell'ego c'è così tanto da perdere nel risvegliarsi alla propria vera natura, allora c'è bisogno che qualcuno o che qualche insegnamento ci mostri che in realtà certamente c'è qualcosa da perdere, ma c'è tutto da guadagnare. Vale a dire la risoluzione della causa di tutte le nostre sofferenze, paure, conflitti, contraddizioni e ciò che si può realizzare è una vita armoniosa, alla fine in armonia con ciò che siamo in realtà. Bisogna avere fiducia in questo, i Buddha appaiono nel mondo per infondere fiducia nelle persone che questo sia possibile e che sia la via della vera felicità, non è una via di sacrificio.

- Maestro, io prima di frequentare questa scuola avevo frequentato una scuola indiana di yoga. La loro scuola insegnava particolarmente la meditazione come un forte strumento per superare i problemi personali. Per esempio la guarigione di malattie gravi, c'è un medico indiano

ayurvedico che insegna meditazione ai pazienti per sviluppare il potere di auto guarigione. Quando sono arrivata ero in grande crisi...

- Perché questa meditazione non ti ha permesso di risolvere la tua crisi?

- *No, è con la vostra scuola, perché dite che zazen non deve avere uno scopo, quindi mi sembra che questa scuola non mi dia una via di salvezza, sembra solo una scuola di psicanalisi, per conoscere me stessa, di superamento l'egoismo e non trovo una risposta dalla vostra scuola.*

- A quale problema?

- *Come dobbiamo affrontare una malattia grave e i casi gravi in cui l'essere umano soffre e basta?*

- Bisogna curarsi, zazen non è una terapia, non è assolutamente la stessa cosa di una terapia. Se siamo malati dobbiamo curarci magari utilizzando i mezzi della medicina ayurvedica o della medicina moderna. Lo zazen non è assolutamente una tecnica di guarigione delle malattie, ma lo zazen può guarirci dalle nostre illusioni, liberare lo spirito da ciò che causa fondamentalmente la sofferenza. Per esempio se si è gravemente malati c'è una grande sofferenza non solo a causa del dolore fisico della malattia, ma una grande sofferenza perché non si accetta la malattia che probabilmente può portarci a morte prematura. Allora la pratica dello zen aiuta già ad accettare la malattia come qualcosa di naturale. Lo stesso Buddha Shakyamuni si è ammalato ed morto, è normale, è l'impermanenza. Se si impara ad accettare questa impermanenza quando ci si ammala non è uno scandalo, non è ingiusto, fa parte della vita essere malati, ma bisogna comunque utilizzare i mezzi per guarire, come la medicina. Lo Zen non si mette al posto della medicina, se ci sono delle tecniche mediche tradizionali o moderne che possono essere utili per guarire bisogna utilizzarle, ma ci sono pure molte malattie che sono in effetti psicosomatiche, che sono dovute a conflitti interni dovuti all'attaccamento al nostro ego. In questo caso si può dire che lo Zen è una medicina preventiva o un'igiene mentale: avere un corpo ed uno spirito che funzionano nel modo più armonioso possibile, in armonia con la realtà e non in conflitto con il mondo a causa delle nostre illusioni. Ci sono molte persone che hanno conflitti interiori a causa dei conflitti dei loro desideri, allora lo spirito diventa complicato, l'energia si affievolisce e ci si ammala.

Nello zen si dice che non bisogna avere uno scopo nella pratica, certamente non dobbiamo avere degli scopi quando siamo seduti in zazen, dobbiamo dimenticare, abbandonare tutto, solamente concentrarci su zazen, ma questo non vuol dire che lo Zen o la pratica di zazen non abbia un senso, il senso della pratica dello Zen è la realizzazione dei quattro grandi voti del Bodhisattva: rimediare alla sofferenza, aiutare tutti gli esseri a liberarsi quindi di sviluppare la nostra capacità di amore e compassione e per questo studiare e comprendere tutti gli insegnamenti del Buddha e soprattutto realizzare la Via, il

Risveglio, se stessi. Certo quando facciamo zazen non pensiamo a questi quattro voti come scopo della pratica perché altrimenti se si pensa a questo si disturba la pratica, il momento di zazen è il momento in cui si abbandonano tutti i pensieri coscienti ed in questa pratica alla fine lo scopo, il senso fondamentale della pratica si realizza. E' per questo che la pratica di zazen ha molti meriti, il maestro Deshimaru insisteva spesso sui meriti dello zazen, ma quando li elencava alla fine diceva: "Questi sono i meriti di *mushotoku*", vale a dire i meriti dello spirito liberato dall'avidità, dal desiderio di ottenere qualche cosa e questo provoca un risultato estremamente importante. Aveva fatto stampare sul libro dei sutra i dieci meriti di zazen ed in particolare diceva "Se continuate a praticare zazen le emozioni si calmano, la paura sparisce, aumenta la capacità di amore e compassione, si realizza la saggezza" questi sono quattro dei dieci meriti di zazen, ma questi meriti si realizzano se si pratica il vero zazen cioè uno zazen non egoista, *mushotoku*. Succede che vengano persone malate e sperano che zazen guarisca la loro malattia, ma se praticano zazen con il solo scopo di guarire il loro zazen è completamente falsato. Questo obiettivo ha disturbato la pratica e non è più il vero zazen allora in quel momento zazen non gli aiuterà, è per questo che all'inizio vi ho detto: "Se siete malati curatevi", ma al tempo stesso praticate zazen e zazen vi aiuterà perché è al di là del semplice scopo di guarire la malattia.

- *In parte forse hai già risposto alla domanda parlando di Bodhisattva. La mia domanda è: in questo momento storico così forte, a me viene da dire catastrofico, la mia responsabilità di Bodhisattva nel mondo intorno a me qual'è?*

Ti faccio questa domanda perché sono in conflitto con me stessa perché pratico zazen regolarmente, il mio modo di vivere a casa ed in giro è improntato sull'ascolto, sull'empatia come dicevi ieri e anche tanta compassione. Ci sono dei momenti però in cui sono molto arrabbiata e quello che predico è: spacchiamo tutto. A Roma sono successi degli incidenti gravi domenica scorsa a causa di una manifestazione, io non mi sono dispiaciuta, è stato poco. Questo è il mio conflitto.

- Buddha diceva che non si può rimediare alla violenza con la violenza. Capisco la tua collera perché l'ingiustizia provoca la collera e nel mondo attuale c'è molta ingiustizia. Ma credo che si debba incanalare questa collera, che è anche una grande energia, per un'azione positiva, non un'azione di distruzione. Quest'attitudine è come gettare dell'olio sul fuoco: provoca un aumento della violenza e dell'odio e alla fine non risolve niente. Io credo che, dal momento che mi chiedi qual è la responsabilità di un Bodhisattva, egli debba dimostrare che questa crisi non è una catastrofe, ma una crisi grave del mondo attuale. E' una crisi legata al fatto che lo spirito dell'essere umano è letteralmente avvelenato

da quello che il Buddha stesso ha chiamato i tre veleni. L'avidità che è molto manifesta in materia di crisi economica e finanziaria e in materia di tutte quelle che sono le ingiustizie sociali e dello svilupparsi della povertà e allo stesso tempo della ricchezza. Tutto questo è molto legato all'avidità. Gli altri due veleni sono l'odio perché le persone avidi odiano tutto ciò che disturba i loro piani dunque l'avidità comporta l'odio e questo provoca anche l'odio di coloro che sono vittime di questa avidità. Quindi provoca doppio odio: di colui che è avido ed è pronto a battersi contro tutto ciò che lo disturba e l'odio di coloro che di questa avidità sono vittime e questo alimenta una escalation. Il terzo veleno è l'ignoranza cioè il non-risveglio. Il Bodhisattva è un essere che deve aiutare a prendere coscienza, a rischiarare questa ignoranza, a ridurre questa avidità, questo odio e questa violenza con il suo esempio con un'attitudine di compassione anche nei confronti di coloro che sbagliano e agiscono male.

E' meglio per la società, per gli altri, ma è anche meglio per te stessa perché quando si intrattiene, si nutre dentro di noi dell'odio, dell'aggressività anche se questa collera è giustificata dalle ingiustizie essa diventa un veleno per se stessi. Lo sento bene che per te è così, è importante trasformare questa cosa, in modo alchemico: trasformare la collera che può diventare un veleno in un'energia per agire in un senso positivo.

- Un po' di tempo fa un principiante al dojo mi ha fatto una domanda che mi ha colpito e che vorrei io stesso proporre a te.

Mi ha detto: "Sono in una fase della mia vita in cui devo organizzare il mio futuro, come si può essere concentrati qui e ora e pensare al futuro?"

- E' assolutamente qui e ora che bisogna concentrarsi a pensare al proprio futuro, nel futuro è troppo tardi, è ora che bisogna pensare al futuro.

Voglio dire che qui e ora c'è un tempo per pensare al futuro, concentrarsi qui e ora non vuol dire non pensare mai al futuro. Quando è necessario pensare al futuro è qui e ora che ci concentriamo veramente a riflettere su di esso in modo da arrivare ad una buona decisione, ad una buona soluzione. Al contrario ci sono persone che non fanno questo, non sono totalmente qui e ora concentrati a risolvere una questione che riguarda il loro futuro, ma sono persone che scappano al qui e ora sognando a proposito del loro futuro. Pensano ad ogni sorta di cosa: "Quando avrò fatto questo, quando avrò fatto quello, quando avrò fatto quell'incontro, in quel momento sarò finalmente felice" e si dimenticano di concentrarsi qui e ora. Non possono quindi realizzare il loro sogno che rimane un sogno perché sono troppo assorbiti da questi pensieri riguardanti il futuro che diventano una fuga rispetto alla realtà. E' per questo che diciamo

sempre: "concentratevi qui e ora", ma non vuol dire che qui e ora non pensi mai né al passato, né al futuro. Talvolta qui e ora è bene riflettere sulla propria vita passata, riflettere eventualmente se si sono commessi degli errori, se ci sono delle cose che si devono cambiare e anche domandarsi dove si va, in che direzione si vuole orientare la propria vita, è importante. Per esempio si pratica zazen, si riceve l'ordinazione a Bodhisattva, questo dona un senso, una forte direzione alla nostra vita, ma ogni tanto è importante chiedersi: "Vado veramente in quella direzione?".

Concentrarsi qui e ora quindi non è essere tutto il tempo senza alcun pensiero riguardo al passato o al futuro.

E tu cosa avevi risposto?

- Sì, l'ho azzeccata abbastanza [risate], ma non così chiara.

- Cercherò di essere breve...

- Generalmente quando le persone dicono così poi diventa molto lungo...

[risate]

- Lei ieri ci insegnava l'insegnamento di Dogen: "Praticare la via è studiare se stessi, studiare se stessi è dimenticare se stessi". Questo studiare se stessi è essere faccia a faccia con ku, con l'impermanenza, con il flusso. Oggi nel kusen credo ci abbia dato un altro senso di ku, come sentire illimitato, come pienezza dell'essere. Un'ambiguità, un doppio senso di ku che c'è nel Chan in tutto il Mahayana.

- Sì nel Mahayana ci sono venti sensi di ku. [risate]

- Mi bastano questi due...

- Ci sono tanti aspetti di ku quanti sono gli aspetti della realtà, ma in tutti i casi in rapporto a ciò a cui ti sei riferito sono in effetti i due sensi principali. Uno dei due sensi è che niente di ciò che esiste ha sostanza permanente e l'altro senso è che tutto ciò che esiste è totalmente interdipendente con l'universo, ma i due sono complementari, non opposti. E' dal momento che tutto ciò che esiste è legato a tutto l'universo, ogni esistenza non ha sostanza propria che gli appartiene in maniera specifica.

- Io mi auguro nella mia vita, nel mio zazen di trovare il passaggio. Il transito tra un ku e l'altro ku, tra i due sensi. Perché come siano possibili è per me una cosa...

- Sì, è possibile, è l'unica possibilità. Comprendere ku come vacuità, vale a dire come assenza di sostanza del nostro ego e di tutto ciò che ci costituisce è la sola maniera per realizzare il "lasciare la presa", abbandonare le illusioni e l'attaccamento ad un ego separato ed è quindi

la grande porta, la grande possibilità di realizzare la nostra unità con tutto l'universo. Il versante positivo ed il versante negativo di ku, di questa pienezza dell'essere di cui parlavi è come il dorso e il palmo della mano, non si possono separare. In modo concreto vuol dire che quando si pratica zazen, dall'istante in cui si cessa di attaccarsi ai propri pensieri allora lo spirito diventa aperto e può sentire questa unità con tutti gli esseri, questo aspetto illimitato della vita.

- *Io mi auguro di percepire questo passaggio più intensamente. Come tanti io ho rare intuizioni di questa pienezza, ma certamente sentire nella vita o nello zazen questo passaggio certo è un passo veramente difficile, per me improbabile.*

- E' il punto più importante della pratica, il vero *koan* della pratica. Questo vuol dire che bisogna cercare di praticare questo costantemente. Dal momento che è difficile bisogna dare più spazio possibile a questo *koan* in modo che tutte le circostanze della vita ci aiutino a realizzarlo. Non soltanto qualche istante che si passa in sesshin, ma tutta la vita.

Sesshin di Ghigo di Prali, domenica 23 ottobre 2011, zazen, 7:00

Durante zazen diamo tutta la nostra energia alla postura del corpo, senza riserve anche se siamo stanchi. Basculate bene il bacino in avanti spingendo con le ginocchia sul suolo, si tira la colonna vertebrale e la nuca e si spinge il cielo con la sommità del capo. Il mento è rientrato, le spalle rilassate, il ventre disteso. La mano sinistra nella mano destra, i pollici orizzontali, il taglio delle mani con il basso ventre. Si ritorna costantemente a questi punti essenziali della postura durante la pratica e diamo tutta la nostra energia per realizzarla il meglio possibile. Non si seguono i propri pensieri e nello stesso modo non li si combatte, non li si rifiuta, se ne prende coscienza per un istante nel momento in cui appaiono e li si lascia passare ritornando alla concentrazione sull'espiazione che diventa come il soffio del vento che spazza le nuvole. Se continuiamo a praticare così riceviamo l'energia della pratica come uno scambio tra l'energia che si dà e quella che si riceve. Quello che si dona è l'energia del proprio ego, della propria coscienza personale, della volontà, quello che si riceve è l'energia del sistema cosmico a cui si diventa ricettivi durante la pratica di zazen. Lo spirito con cui ci si concentra è anche lo spirito della nostra coscienza personale, della nostra volontà, questo è assorbito dalla concentrazione sulla pratica e si trasforma nello spirito di Buddha, lo spirito vasto, lo spirito che si armonizza spontaneamente con il Dharma, l'ordine cosmico, la nostra vera natura. Perché la pratica trasforma tutto ciò che c'è di personale e di limitato in noi in qualcosa di universale, che vuol dire al di là del nostro piccolo ego. Questo si realizza principalmente per il merito del dono, il dono dell'energia, il dono della nostra attenzione, del nostro

tempo, della nostra disponibilità ed è così che si sviluppa in noi lo spirito di Buddha, lo spirito del Risveglio: Bodaishin.

Il maestro Dogen diceva: *“Per quanto riguarda le cause e le condizioni per stabilire Bodaishin, non le facciamo venire da altrove, lo stabiliamo afferrando lo Spirito del Risveglio stesso”* cioè il nostro proprio spirito, il nostro spirito quando non è più ingombrato dai nostri pensieri e che diventa così recettivo alla verità che si manifesta dappertutto.

Dogen dice: *“Afferrare lo Spirito del Risveglio significa raccogliere un filo d'erba e farne un Buddha, prendere un albero senza radici e farne un sutra”*. Questo vuol dire incontrare il Dharma dappertutto, in tutti i fenomeni, tutti i fenomeni che esprimono la Natura di Buddha, che recitano sutra come il torrente nella valle e il vento fra gli alberi.

Dogen dà l'esempio di un certo numero di persone che avevano fatto un *fuse* al Buddha e grazie al merito di questo dono hanno sviluppato in loro stessi lo Spirito del Risveglio. Come quel bambino che aveva offerto della sabbia a Buddha Shakyamuni e che divenne in una vita successiva l'imperatore Ashoka, un grande protettore del Buddhismo. Per poter praticare liberamente questo spirito di *fuse*, questo spirito di dono, bisogna vedere chiaramente che niente ci appartiene realmente ed è per questo che si può donare, che ci si può separare da ciò che si crede di possedere.

Dogen dice: *“Sapere è sapere che la nostra vera casa non è la nostra vera casa così la si può lasciare ed entrare nella montagna e praticare la verità”*. Entrare nella montagna significa entrare nel mondo al di là delle fabbricazioni umane, il mondo della coscienza *hishiryō*, il mondo di zazen, lo zazen in cui si dimentica se stessi completamente e così ci si armonizza con tutte le esistenze e le si invita a fare la stessa cosa, a realizzare lo stesso *lasciare la presa*. E' il nostro contributo alla risoluzione delle sofferenze dell'umanità, della grande crisi del mondo attuale.

Come il maestro Dogen si rivolgeva agli operai che costruivano il tempio di Eihei-ji: *“E' lo stesso che costruire dei Buddha e stupa”*. Possiamo dire che è la stessa cosa che organizzare delle sesshin, sviluppare un dojo: è ricordarsi Buddha, la dimensione risvegliata della nostra vita e agire il più sovente possibile in armonia con questa dimensione, come Buddha, praticando il suo insegnamento. Lo Spirito del Risveglio così sviluppato trasforma tutte le nostre vite in vite di Buddha, attraverso la pratica con lo spirito del dono.

Sesshin di Ghigo di Prali, domenica 23 ottobre 2011, zazen, 11:00

In questa sesshin abbiamo praticato molto zazen. Zazen è soltanto sedersi, ma se lo si pratica veramente essendo soltanto seduti, cioè abbandonando tutti gli altri attaccamenti, allora questo zazen diventa realizzazione del Risveglio, della grande Liberazione. Tutta la nostra vita

ne viene trasformata, essa diventa l'espressione di questo zazen. Anche la sesshin non finisce mai per questo divenire intimi con il proprio vero spirito, la propria vera natura, ed agire a partire da ciò: cioè agire come Buddha.

Per continuare a praticare così bisogna essere convinti che tutte le fonti di soddisfazione che inseguiamo normalmente non procurano la vera felicità, una felicità stabile e ancor meno la vera liberazione. Se siamo entrati nella via dello Zen è perché abbiamo realizzato che la vita ordinaria non è soddisfacente e a noi è apparsa la fede nel Dharma, nell'insegnamento del Buddha che ridà un senso più profondo alla nostra vita e ha il potere di condurre alla vera felicità e alla vera pace. Perché questa vera rivoluzione interiore si produca e soprattutto continui a prodursi, bisogna praticare zazen con la stessa intensità e la stessa urgenza di come si volesse spegnere un fuoco sulla nostra testa, il fuoco dell'impermanenza. Allora questo fuoco dell'impermanenza si trasforma in luce che rischiarà la nostra vita così come i nostri *bonno*, gli attaccamenti, diventano Risveglio quando li si abbandona.

Abbandonare i *bonno* non è un sacrificio, contrariamente a ciò che di regola si subita, è il darsi la possibilità di condurre una vita più autentica, più in armonia con ciò che siamo in fondo: cioè degli essere in unità con tutti gli esseri dell'universo. Praticare la Via è praticarla con tutti gli esseri, è ciò che il Buddha Shakyamuni esprime il mattino del suo Risveglio: *"Io ho realizzato il Risveglio con tutti gli esseri dell'universo"*. Anche la compassione e l'amore del Bodhisattva per tutti gli esseri non sono uno sforzo o un dovere, non consistono nel rispondere ad un comandamento divino, ma a rispondere al Buddha in sé, a rispondere al Buddha che si è risvegliato in noi stessi nella pratica di zazen. Allora i quattro grandi voti del Bodhisattva sono pronunciati naturalmente come espressione della pratica e non possiamo che augurarci di condividerla con gli altri e quindi di incoraggiare tutti gli esseri a pronunciare gli stessi voti.

Quando questo comincia a realizzarsi questo mondo diventa la terra di Buddha, non già un luogo lontano dove si aspira a rinascere, ma il luogo dove si rinasce ogni giorno risvegliandosi al mattino cominciando la giornata a partire dalla pratica di zazen cosa che auguro a ognuno di noi di realizzare per la più grande felicità di tutti.