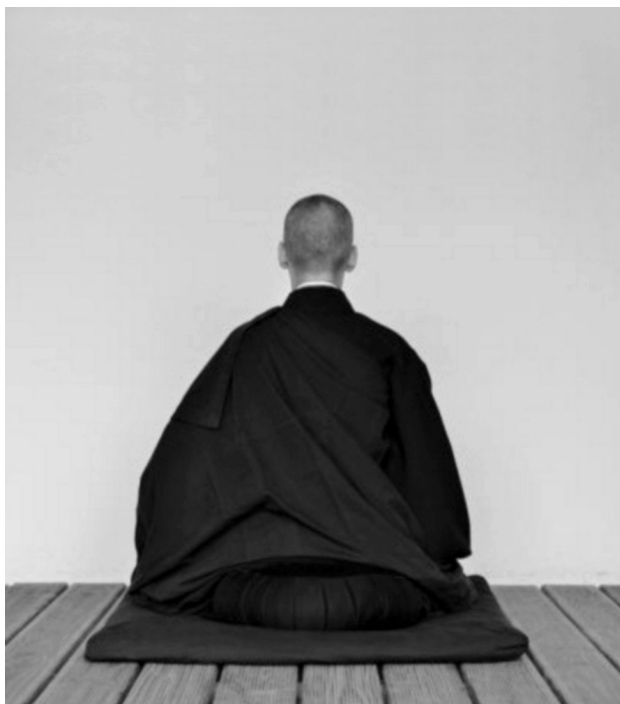


I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

23-25 ottobre 2015



山林
opuscoli
sanrin
18

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.18

Fossano, marzo 2020

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

23-25 ottobre 2015

Traduzione:	Paolo Mattamira
Annotazione:	Sabine Federa, Davide Maselli, Paolo Pini, Matteo Rigoni, Luis Roviato
Trascrizione:	Elisabetta Gibertoni
Revisione:	Chiara Pandolfi
Impaginazione:	Lucio Morra
Correzione bozze:	Andrea Ghisleri

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

Sesshin di Berbenno, venerdì 23 ottobre 2015, zazen, 7:00

Fin dall'inizio di zazen concentratevi completamente sulla vostra postura. Inclinate bene il bacino in avanti e prendete fermamente appoggio con le ginocchia sul suolo. A partire dalla vita, allungate dolcemente la colonna vertebrale e la nuca come se voleste spingere il cielo con la sommità della testa. Rilassate bene tutte le tensioni della schiena e delle spalle e rilassate anche il ventre. Anche il viso è rilassato, lo sguardo è appena posato davanti a sé sul suolo, senza fissare un punto speciale. Gli occhi non sono chiusi. Se non ci si attacca agli oggetti della vista intorno a noi, gli oggetti non disturbano la nostra concentrazione. È la stessa cosa per i pensieri: non si cerca di sopprimere i pensieri, ma soltanto di non attaccarvi. Ci si accontenta di vederli e di lasciarli passare. Non soltanto i pensieri, ma tutte le altre fabbricazioni mentali: i ricordi, i sogni, le sensazioni. Tutto ciò che sorge nella coscienza, lo si vede apparire in un istante, ma non ce ne appropriamo, non lo afferriamo. Si ritorna alla concentrazione sulla postura, sulla respirazione e si lasciano passare naturalmente tutti i fenomeni. In questo modo la mente non ristagna su niente e resta costantemente ricettiva verso ciò che accade. Non si è distratti dai fenomeni, soltanto pienamente coscienti. Si vede chiaramente che tutti i fenomeni appaiono e scompaiono, d'istante in istante. Anche se vogliamo afferrarli, ci sfuggono. Allora in zazen si impara a non afferrare niente e così non si ha bisogno di rifiutare alcunché. Si possono fermare tutte le lotte. La mente ritrova la sua libertà naturale e si può praticare in pace, cioè praticare senza voler praticare qualcosa di speciale, accontentarsi di essere semplicemente qui, semplicemente seduti. La lingua è contro il palato e non pronuncia alcuna parola e questo aiuta a calmare il dialogo interiore. In zazen si smette di discutere con se stessi, si lascia che lo spirito che discrimina si calmi, così appare la coscienza *hishiryo* in zazen, la coscienza che è al di là di tutti i pensieri così come del non-pensiero, la coscienza completamente libera e quindi sempre completamente presente, non distratta. La mano sinistra è nella mano destra, i pollici sono orizzontali. Le mani formano il *mudra* di *hokkai jo in*, il sigillo del *samadhi* dell'oceano del Dharma. *Samadhi* è la grande concentrazione di zazen che permette di armonizzarsi con l'ordine cosmico, l'oceano del Dharma.

Sesshin di Berbenno, venerdì 23 ottobre 2015, zazen, 11:00

Nello zen comprendere vuol dire realizzare, vivere profondamente la realtà che si è compresa, comprendere intimamente che tutto ciò che costituisce il nostro ego e tutti i nostri oggetti di attaccamento, sono senza sostanza. Allora diventa completamente naturale non attaccarsi ad essi. Lasciare la presa diventa la cosa più facile, naturale. Così si può rimediare alla causa profonda di tutte le nostre sofferenze e

simultaneamente, abbandonando il funzionamento del mentale che divide e separa, si diventa intimi non solo con se stessi, ma con tutti gli esseri. Allora appare la mente della grande compassione del *bodhisattva*, non solo Kannon Avalokitesvara che è un *bodhisattva*, ma ognuno di noi. Noi siamo tutti esseri del Risveglio, perché siamo tutti la realtà così com'è, profondamente. La grande saggezza consiste nell'armonizzarsi con questa realtà, realizzando una mente vasta che ingloba ogni cosa, tutti i fenomeni, una mente che è perfettamente cosciente in ogni istante di tutte le cose perché non ristagna su nulla. Allora è sempre perfettamente disponibile, accogliente, come le mani in zazen, aperte, pronte a venire in aiuto, a dare. Zazen ci aiuta a penetrare profondamente questa realtà, cioè a funzionare in armonia con essa. Quando la nostra mente non è più congestionata dai pensieri, allora l'intuizione profonda, la capacità di visione chiara si sviluppa e tutto ci mostra la verità, tutto diviene *koan*, ogni istante l'occasione di risvegliarsi. Non ci sono più tempi morti nella vita. E' la mente del Risveglio, *bodaishin*, che anima la nostra esistenza, che dà un senso profondo a tutte le nostre azioni. Prendersi cura di tutti gli esseri senza preferenze, senza scegliere, diventa la nostra attività naturale. E' ciò che si può vivere durante una *sesshin*, farne l'esperienza concreta. Un nuovo modo di vivere, più felice.

Sesshin di Berbenno, venerdì 23 ottobre 2015, zazen, 16:30

Durante zazen, non lasciate che la vostra testa si inclini in avanti. Raddrizzate bene la testa, rientrate il mento, spingete il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia. In zazen il corpo è come un trait-d'union tra il cielo e la terra. Quando ispirate, concentratevi completamente sull'inspirazione; quando espirate, completamente sull'espirazione. Senza l'espirazione, l'inspirazione non è possibile. Soltanto ispirare non è possibile. Bisogna fare il vuoto nei polmoni per poter ricevere aria fresca.

In autunno gli alberi abbandonano le loro foglie. Per il momento, i colori sono sfavillanti e tra un mese gli alberi saranno completamente spogli delle loro foglie. *Shiki*, le forme, i colori, diventano *ku*, la vacuità. Questa vacuità è la condizione per la comparsa delle gemme, delle nuove foglie. Il silenzio è la condizione per la comparsa dei suoni. Forma e vacuità sono completamente interdipendenti. Lo si può osservare in zazen: la scomparsa di un pensiero è la condizione per la comparsa di un pensiero nuovo. Se i pensieri possono scomparire è perché non hanno sostanza permanente. E' per questo che si dice che sono vuoti, vuoti di sostanza. Questo non vuol dire che non esistano; ogni fenomeno della nostra vita esiste completamente. Il nostro corpo esiste, le nostre sensazioni esistono, così come le percezioni, i pensieri, ma non esistono che in relazioni di interdipendenza. Nessun fenomeno esiste solo, da se stesso.

Il nostro corpo dipende dal nutrimento che riceviamo, dall'aria che respiriamo, dall'energia che riceviamo dal cosmo. I nostri stessi pensieri sono condizionati dalle nostre esperienze di vita, dalle informazioni che riceviamo. E' per questo che non hanno nulla di fisso. Sono vuoti di sostanza, allora possono evolvere, trasformarsi, far posto a nuovi pensieri. Le nostre stesse illusioni sono impermanenti, come i nostri sogni. Allora ci si può risvegliare. Comprendere che le forme sono vuote e che il vuoto è forma, è ciò che viene chiamato il "ruggito del leone". E' un'affermazione che provoca uno shock nella nostra logica ordinaria e questo shock è in grado di dissipare i nostri attaccamenti.

Comprendere intimamente attraverso la pratica di zazen che *shiki*, tutte le forme, sono senza sostanza, è ciò che permette di risvegliarsi dalle nostre illusioni senza aver bisogno di sopprimere i fenomeni della nostra vita. Semplicemente cambiare il nostro punto di vista.

Questo cambiamento di punto di vista è la rivoluzione che la pratica di zazen ci fa operare, è ciò che permette di realizzare il *nirvana* in mezzo al *samsara*, la grande libertà della mente in mezzo ai fenomeni della vita, senza avere il bisogno di fuggirli, semplicemente realizzando una mente che non ristagna su nulla e che si rinnova incessantemente.

Sesshin di Berbenno, venerdì 23 ottobre 2015, mondo

- Se avete domande, non esitate a porle.

- *Dinanzi al volto sofferente di una persona amata, al volto straziato dalla sofferenza di una persona che si ama, la mia pratica, questo zazen vacilla un po'. Quel volto è interdipendenza, è vacuità, non devo sopprimere il fenomeno, non è mera illusione, ma è comunque interdipendenza, vacuità, ha la trama comunque evanescente di tutta questa realtà.*

- Qual è la domanda?

- *La domanda è questa, ecco: questo volto di una persona amata mi suggerisce qualcos'altro, questa verità dell'interdipendenza in un certo modo non mi basta. È un'illusione il volto che l'amore, l'affetto, la dedizione mi fanno vedere, sono ancora un'illusione questi sentimenti quando io attribuisco a quel volto più realtà di quanto la mia pratica non mi permetta?*

- Quello che sperimenti in quel momento, la sofferenza della persona che tu ami, che si esprime sul suo viso e la tristezza che questo ti procura, in quel momento sono reali, ma questo non dura. Queste circostanze sono completamente reali qui e ora, ma sono condizionate da diverse circostanze che hanno provocato la sofferenza di questa persona che tu ami. Quindi questa sofferenza non durerà, si trasformerà. Allora, quello

che è illusorio è vedere che è permanente, ma se ti ricordi che in questa tristezza non c'è sostanza e che quindi si trasformerà in qualcos'altro, questo ti aiuterà a far evolvere la situazione, senza negare né la sofferenza né la tristezza, ma pensando chiaramente che è la realtà di quell'istante. La realtà degli istanti successivi, dei giorni successivi, dei mesi successivi sono altra cosa e dipenderà in gran parte dal modo in cui tu reagirai. Se reagisci con una mente duttile, una mente che comprende questa interdipendenza e accetta questa impermanenza, questo aiuterà a far evolvere la situazione. È esattamente quello che fanno le madri quando hanno un bambino che piange: lo prendono in braccio e smette di piangere. Il bambino smette di piangere molto in fretta. Nel giro di cinque minuti, un quarto d'ora è tutto finito, perché ha una mente duttile e quindi è capace di cambiare. Più si invecchia, più la mente diventa rigida e più si hanno attaccamenti. A volte si è attaccati alla propria sofferenza perché si ha la sensazione di esistere di più quando si soffre. Ma in ogni caso la situazione cambierà. La pratica di zazen ci aiuta ad accompagnare questo cambiamento, ad avere fiducia in una evoluzione possibile di tutte le situazioni e ad essere creativi, a contribuire con la propria parola, con la propria azione a creare una causa per introdurre un cambiamento nella situazione, grazie all'interdipendenza. L'interdipendenza non è negativa, l'interdipendenza è ciò che permette la solidarietà.

- Il volto sofferente dell'altro è però sconvolgente. E mi viene in mente una frase del risvegliato, del Buddha: "Chi non vede in sé stesso un io, non è visto dal demone, dal re della morte". Ecco, io ho il timore, maestro, che per non essere visto dal re della morte, vedo poco o male il volto dell'altro, lo vedo trasparente, trama evanescente, come un sogno. Ecco, è questo il rischio, mio, della mia pratica.

- Non è solo un rischio, ma è anche una possibilità, un'occasione.

- *Da cui guardarsi.*

- Se non ci fosse questa vacuità, questa interdipendenza, non ci sarebbe evoluzione possibile. Generalmente si guarda sempre alla vacuità come qualcosa di terribile e all'impermanenza come qualcosa che ci priva di ciò a cui siamo attaccati. La pratica di zazen ci aiuta a cambiare punto di vista. Ci aiuta a capire che niente rimane com'è e qualsiasi evoluzione è quindi possibile: la tristezza farà posto alla gioia prima o poi, a condizione di non attaccarsi a ciò, a condizione di capire, di comprendere che è condizionata, che non è qualcosa di sostanziale. Generalmente quando si è tristi, per esempio se si è in lutto, si ha l'impressione che questa perdita sia irreparabile, che non ci si potrà mai consolare; si ha anche la tendenza a non volersi consolare, si ha una sorta di senso di colpa nell'abbandonare la tristezza del lutto, ma questa è veramente l'illusione dell'ego umano. Il Buddha era sempre sorridente, qualunque cosa succedesse, perché sapeva che le cose si sarebbero trasformate e

che da un male sarebbe sorto un bene. Il Maestro Deshimaru ci diceva sempre questo. E' una perdita che permette di ottenere altre cose, ma per questo bisogna avere la mente duttile e ciò che fa ammorbidire la nostra mente è la pratica di zazen. La pratica consiste nell'aprire costantemente la mano e lasciare la presa. E' come una ginnastica a livello mentale, non ristagnare.

- *Da quando ho cominciato a praticare, sei mesi fa, pratico sempre da sola, mattina e sera da sola, tranne una volta al mese quando vado a una sesshin.*

- Non c'è un dojo o un gruppo?

- *No, dove vivo non c'è. Quindi la mia domanda è: io mi impegno molto, però ho paura che praticando sempre da sola la mia mente possa in qualche modo farsi delle idee personali sulla pratica, perché nessuno mi controlla, e allora la mia domanda è: sperando che questa non sia una situazione permanente, come posso fare per guardarmi da questo pericolo?*

- Quando si pratica da soli è importante studiare, studiare l'insegnamento del Buddha, dei maestri, leggendo, perché questa lettura ci ricorda costantemente i punti essenziali del Dharma e quindi del modo giusto di praticare per armonizzarsi con questo Dharma. Poi, è anche possibile avere scambi con amici del Sangha, con persone più anziane, per esempio dei monaci e delle monache del Sangha. Durante una *sesshin* potete avere dei contatti, e dopo la *sesshin* potete scambiarvi mail o parlare a telefono. Non si deve restare da soli.

Poi c'è un altro modo che non risponde direttamente alla tua domanda, ma si tratta di invitare altre persone a praticare in modo da condividere la pratica. E' importante praticare con altre persone. Se parli un po' della pratica intorno a te, magari qualche tuo amico avrà voglia di provare l'esperienza. E' così che sono apparsi tutti i gruppi di zazen. Certe persone non volevano continuare a praticare da sole e hanno iniziato a condividere la pratica, con due o tre persone. E' così che a poco a poco nascono i gruppi. Ma soprattutto è importante studiare l'insegnamento. Per esempio, puoi chiedere di avere i *kusen* delle *sesshin*, quelli del Maestro Deshimaru, quelli che faccio io o quelli di altri maestri. Quando leggi un libro di questi, devi sempre confrontarlo con la tua pratica, non si devono leggere i libri cercando di imparare concetti o nozioni, ma ogni insegnamento del libro dovrebbe parlare a te stessa come se l'autore del libro parlasse a te. Che cosa ti dice? E questo comincia a illuminare la tua pratica. Ma è importante durante la *sesshin* creare dei legami di amicizia spirituale con monaci anziani con cui tu possa corrispondere, telefonarvi, scrivervi. Ci sono monaci o monache anziane che vogliono corrispondere con lei? Per favore.

- *Volevo chiedere: ho difficoltà a condividere le cerimonie e i riti che riguardano la pratica. A volte sento anche un rigetto verso questi riti, in generale verso i riti.*

- Tutti i riti?

- Sì.

- Certamente è perché non ne comprendi il significato. Se comprendi il significato della cerimonia dello zen, del rito, comprenderesti che questo rito è completamente in unità con lo zazen, è l'espressione della pratica di zazen, non è qualcosa di separato. Ora non abbiamo molto tempo per spiegarlo però, per esempio durante la cerimonia, si praticano certi gesti, come *gassho*, e *gassho* è equivalente a zazen. Fare *gassho* è ritrovare l'unità interiore, corpo e mente ridiventano unità nel gesto di *gassho*, e quando ci si inclina in *gassho* davanti a qualcun altro si diventa unità con quella persona. Quindi l'esperienza di unità interiore e con l'altro è l'esperienza fondamentale di zazen. Allo stesso modo, quando si fa *sanpai*, quando si fanno le prosternazioni, è un gesto del lasciare la presa dal nostro orgoglio, dal nostro ego. E' un gesto di umiltà. Umiltà vuol dire rientrare in contatto con la terra, e questo è il senso stesso del *satori* dello zen, lasciare la presa dal proprio piccolo ego e quindi diventare ricettivi alla realtà profonda dell'esistenza, completamente al di là del nostro piccolo ego. Per esistere, l'ego ha creato separazione, io e il mondo, gli altri. C'è come una barriera tra i due e durante la cerimonia, in particolar modo durante la pratica di *sanpai*, le barriere cadono. Durante la cerimonia ci si armonizza con gli altri anche cantando. Quando si canta, non si canta solo con la bocca ma anche con le orecchie perché si deve essere attenti ad armonizzarsi con il canto degli altri e questa è una pratica fondamentale di zazen. Armonizzarsi con gli altri, non essere egocentrici. E al tempo stesso vuol dire uscire dalla solitudine. L'ego è solitudine e la cerimonia è condivisione. Che cosa si condivide? Si condivide l'esperienza di aver praticato zazen insieme e questa esperienza, per esempio, è espressa completamente nel Sutra del Cuore, nell'*Hannya Shingyo*, che esprime veramente l'essenza della nostra pratica. Ne ho un po' parlato nel *kusen* di questa mattina e anche di oggi pomeriggio.

Per sviluppare l'argomento ci vorrebbe una conferenza di un'ora e allora mi fermo qui, ma tu, quando partecipi ad una cerimonia, cerca semplicemente di sentire quest'unità fra i gesti, le parole, ciò che accade e la tua pratica di zazen e in quel momento la tua resistenza, la tua opposizione alla cerimonia sicuramente svanirà. Quasi tutti hanno fatto la stessa esperienza, anch'io. All'inizio mi andava bene zazen, ma le cerimonie assolutamente no, e a poco a poco, quando ho capito che c'era quest'unità tra i due, ho accettato le cerimonie, volentieri.

Dal momento che è un problema molto generale - tutti hanno questo problema, questo mese pubblicherò un libro su questo tema, con la traduzione e il commento dettagliato di tutto ciò che si canta durante la cerimonia, anche con un CD per imparare a cantare, perché è importante imparare a cantare per vivere meglio la cerimonia e per meglio armonizzarsi con gli altri.

Sesshin di Berbenno, sabato 24 ottobre 2015, zazen, 7:00

Durante zazen diamo tutta la nostra energia alla postura, tutta la nostra attenzione alla respirazione. Siamo rivolti faccia al muro e questo vuol dire che smettiamo di inseguire gli oggetti del mondo esterno. Il nostro sguardo è rivolto verso noi stessi. Non facciamo niente di speciale. Ci accontentiamo di essere, semplicemente: essere ricettivi alla realtà così come ci appare, non in funzione dei nostri desideri e delle nostre avversioni. Non cerchiamo di appropriarci degli oggetti e neanche di dominare il nostro ambiente. Ci accontentiamo di essere ricettivi all'insegnamento di tutti i fenomeni attraverso tutti i nostri organi di senso che sono completamente aperti, ricettivi, funzionanti in modo contemplativo e non di controllo. Abbandoniamo il modo di funzionamento tecnico e funzioniamo piuttosto nel modo poetico, intuitivo. Ricerchiamo un'altra visione del mondo abbandonando il nostro modo di vedere ordinario, condizionato dall'egocentrismo che valuta tutti i fenomeni in funzione dei suoi desideri e delle sue avversioni, dell'utilità o dell'inutilità.

Il Maestro Dogen diceva, nello Shobogenzo *Hannya Haramitsu*: "La grande saggezza, *prajna*, deriva sia dai 12 che dai 18 metodi di comprensione", cioè attraverso una comprensione che implica tutti i nostri organi di senso e non soltanto il mentale. In zazen pensiamo col corpo tutto intero: con i nostri occhi, le nostre orecchie, il nostro naso, la lingua, la nostra pelle, i nostri muscoli e la nostra coscienza. Così tutti gli oggetti di questi organi di senso stimolano la nostra intuizione, ci rivelano la realtà profonda. Detto in altro modo, tutti i fenomeni che incontriamo hanno il potere di risvegliarci.

Questa mattina sentiamo i cacciatori. Un cacciatore nella natura cerca le tracce di un animale per poterlo uccidere, per poterlo mangiare. Tutti i suoi organi di senso sono rivolti verso l'utilità, il suo ego. Qualcuno che pratica la meditazione nello stesso paesaggio naturale è ricettivo all'insegnamento degli uccelli, delle erbe, degli alberi, del cielo e della terra, delle foglie che cadono dagli alberi, della stella del mattino che brilla prima del levare del sole. E' così che numerosi monaci si sono risvegliati: il Buddha Shakyamuni vedendo la stella del mattino, Reiu vedendo i fiori del pesco sbocciare a primavera, il Maestro Nyojo vedendoli cadere in autunno, Myogen sentendo il suono di un sasso urtare un bambù.

Noi tutti sentiamo numerosi suoni durante tutta la giornata, ma che cosa ci insegnano questi suoni? Quali suoni ci risvegliano? Quale fiore ci fa perdere i nostri dubbi e rivela la nostra fede, cioè la nostra unità con tutto l'universo? Per diventare ricettivi all'insegnamento di tutti i fenomeni, dobbiamo smettere di percepirli attraverso la nostra coscienza karmica, cioè attraverso il filtro del nostro mentale condizionato dall'accumulo delle nostre esperienze passate. In altre parole, dobbiamo ritrovare una mente fresca, nuova, come quella di un bambino appena nato, meravigliato da tutto ciò che vede, da tutto ciò che sente e da tutto ciò che tocca.

Vivere pienamente la nostra interdipendenza con tutti gli esseri non permette soltanto di essere risvegliati dai fenomeni che incontriamo, ma di agire su questi fenomeni. Comprendiamo sempre di più fino a che punto il nostro ambiente è condizionato dalle nostre azioni. Ognuna delle nostre azioni ha un effetto sull'ambiente. Essere ricettivi alla nostra totale interdipendenza con tutto l'universo, ci rende più responsabili e dà un senso più profondo a ciascuna delle nostre azioni.

La pratica di zazen sviluppa la nostra saggezza, la nostra comprensione della vita e ci rende anche più capaci di abbandonare la nostra posizione egocentrica, di diventare l'altro, di sentire ciò che lui sente e così di sviluppare la nostra mente compassionevole e benevolente, non come un dovere, ma come un modo naturale di essere in relazione. E' questo che motiva l'esistenza di un *bodhisattva* e che ci fa pronunciare i Quattro Grandi Voti dopo ogni zazen del mattino e della sera. La saggezza di zazen non ci permette soltanto di interpretare il mondo, ma ci dà lo slancio per trasformarlo, per trasformarlo in terra del Buddha, terra di Risveglio.

Sesshin di Berbenno, sabato 24 ottobre 2015, zazen, 11:00

Le campane della chiesa ci invitano a collegarci al cielo, al regno dei cieli che si apre quando si abbandona il proprio piccolo ego, quando la mente diventa essa stessa come il vasto cielo, *ku* vacuità. Il Cristo stesso ricordava che il regno dei cieli è nel nostro cuore.

Il Maestro Dogen scrisse un poema a proposito delle campanelle a vento che sono sospese alle soglie dei templi: la minima corrente d'aria le fa suonare. Nel suo poema dice: "Il corpo in zazen è come *furin*, come le campanelle a vento. Da qualunque direzione soffi il vento, da nord, da sud, da est, da ovest, la campanella a vento fa sentire il suono del Dharma". Tutto questo è possibile perché il nostro corpo è il Dharma. Il Dharma non è una dimensione all'esterno di noi: noi siamo questo Dharma, quest'ordine cosmico che costituisce tutte le esistenze e la loro totale interdipendenza che non esiste prima o dopo, ma simultaneamente all'esistenza. Tutto ciò che esiste ne è l'espressione. Noi esistiamo insieme, gli uni con gli altri. Buddha non è separato da noi,

ne condividiamo la stessa natura. Finché non ci risvegliamo a questa natura, la nostra vita resta insoddisfacente, priva di armonia e ne soffriamo. Grazie a questa sofferenza, ricerchiamo la Via e veniamo a fare zazen.

Se zazen è praticato nel modo giusto, è direttamente e immediatamente Risveglio. Non soltanto comprensione che tutte le esistenze sono interdipendenti e che quindi la solitudine non esiste, ma attualizzazione di quell'interdipendenza nel nostro corpo e mente. E' questa attualizzazione reale che dissolve i grandi veleni dell'esistenza: l'avidità, che ci fa ricercare sempre di più oggetti di soddisfazione, senza arrivare mai a essere veramente soddisfatti, perché nessun oggetto può rispondere alla nostra aspirazione che è di vivere in modo autentico, in armonia con ciò che siamo nel profondo e in realtà. Nulla di ciò che possediamo ce lo farà realizzare. Ciò che possediamo ci è piuttosto d'intralcio. Praticare una *sesshin* consiste nello sgombrare la mente imparando a lasciare la presa, istante dopo istante, da tutte le nostre fabbricazioni mentali che oscurano la nostra visione e che provocano ogni sorta di tensione nel nostro corpo e nella nostra mente.

Praticare zazen permette di ritrovare una mente duttile, morbida, come la pelle del cranio di un monaco appena rasata. Quando si pratica questo lasciare la presa dal nostro ego, non c'è più niente che lo disturbi. Si smette di detestare, di odiare qualsiasi cosa, anche i comportamenti sbagliati degli esseri umani, perché si comprende che sono causati dall'illusione. Questo, allora, provoca in noi la compassione, il desiderio di aiutare a porre rimedio a tali illusioni e, in particolare, condividendo la pratica di zazen. È il migliore aiuto che si possa portare agli altri: mostrare come ognuno può aiutare se stesso, come ognuno può lasciare che la propria natura di Buddha lo aiuti. È Buddha in noi che ci aiuta, Dio in noi che ci aiuta. Bisogna poterlo accogliere, infrangendo la barriera che noi abbiamo fabbricato a causa delle nostre paure e della nostra ignoranza, ignoranza che è il terzo grande veleno, grande causa di sofferenza. Praticare zazen consiste nel rischiarare tale ignoranza, come il sole che sbucca attraverso le nuvole e dissipa le ombre.

Sesshin di Berbenno, sabato 24 ottobre 2015, mondo

– *La mia è una domanda pratica: quando, durante lo zazen, il dolore fisico diventa predominante, qual è il modo giusto per continuare?*

– Dipende dall'intensità del dolore, il dolore non deve mai diventare una tortura. Un dolore medio, non estremo, è l'occasione per imparare a pazientare e anche a rilassarsi, perché spesso, con il dolore, il corpo ha tendenza a tendersi e la mente si focalizza sul dolore e a quel punto diventa una buona occasione per imparare a non fissarsi sul dolore, ma a rimanere coscienti del corpo tutto intero e non solo a concentrarsi sul ginocchio che fa male e soprattutto a cercare di rilassarsi. Respirando

profondamente, in maniera fluida, rilassando bene tutte le tensioni, non soltanto le spalle, la schiena, ma anche le gambe: bisogna rilassare bene le gambe. Se dopo dieci minuti un quarto d'ora il dolore continua ad aumentare ed è insopportabile, si fa *gassho* e ci si può riposare così, cinque minuti. Poi si riprende la postura. Va bene?

– Grazie.

– *Una domanda anche questa pratica. Ho notato che mi è un po' diverso fare zazen se lo sguardo cade per terra o se cade contro il muro, perché si è vicini al muro. Normalmente nel dojo non c'è abbastanza spazio per stare distanti. Volevo sapere se c'erano delle indicazioni a questo proposito.*

– Sì, è meglio posare lo sguardo per terra, quindi sedersi a una certa distanza dal muro in modo da rendere possibile il guardare per terra. Ma non c'è bisogno di molta distanza. Per esempio, se il muro fosse lì, io guardo con lo sguardo posato sullo *zagu*, non è un problema anche se il muro è lì. Ma guardare il muro, non è così che mi hanno insegnato a praticare. Il Maestro Deshimaru non diceva: dovete guardare il muro. Io guardo davanti alle ginocchia. E se mi succede di ritrovarmi davanti a un muro, può essere molto faticoso avere lo sguardo sul muro. Forse è un fatto di abitudine, ma per me lo sguardo è più disteso e anche più vasto se è posato a terra. E per te?

– *Anche per me.*

– Dunque bisogna trovare la giusta distanza. Quelli che si siedono per primi e si mettono nella seconda fila, devono rispettare una certa distanza così che quelli che si siedono dopo, più vicini al muro, abbiano il giusto spazio. Normalmente in un dojo ci si allinea con la persona che è più vicina al *gaitan*. Qui per esempio, è la segretaria, laggiù è Carlo, la *clochette*. Dunque le persone che si siedono nella prima fila da ogni lato devono fare attenzione a lasciare un po' di spazio, perché le persone si possano sedere alla stessa distanza dal muro: bisogna che i primi facciano attenzione. Chi viene dopo, quando non c'è più spazio nella prima fila, si mette dietro tra due persone. Se si è in seconda fila, è anche bene lasciare un po' di spazio, non stringersi completamente a quelli davanti. Nella seconda fila è più facile per lo sguardo perché non si è direttamente di fronte al muro.

E' importante anche avere lo sguardo disteso, rilassato, non avere gli occhi polarizzati su qualche cosa. Lo sguardo deve essere davvero molto rilassato e tranquillo, cioè vedere chiaramente quello che c'è, senza guardare intensamente qualcosa. L'atteggiamento dello sguardo è molto importante, influenza il pensiero. Se lo sguardo è posato in modo calmo, senza fissare niente di speciale, questo aiuta la mente ad essere nello stesso stato calmo, senza fissarsi su nessuna immagine e su nessun

pensiero. Lo sguardo in zazen è ampio, per esempio io da qui posso vedere quasi i due lati del *dojo*. Anche la mente deve essere ampia. D'accordo?

– Sempre a proposito della postura. Praticare su una sedia è molto diverso, rispetto a praticare per terra. Oltre alla vicinanza al muro, per cui lo sguardo cade più sul muro che per terra, oltre alla distanza della testa dal terreno che è diversa, è quasi come stare in piedi. Quindi è più difficile la sensazione, non c'è la terra. E allora volevo sapere se ci sono dei consigli sulla pratica di zazen, come praticare, e come comportarsi nel *dojo* dove non c'è il *gaitan*, se ci sono delle regole in proposito.

– Se in un *dojo* non c'è un *gaitan*, bisogna sistemare uno spazio a sinistra dove c'è lo *shusso*, il *kyosaku*, per fare una specie di *gaitan* all'interno. Bisognerebbe chiamarlo con l'espressione giapponese *naitan*, *nai* vuol dire interno, *gai* esterno: quindi un *gaitan* all'interno, da quella parte là.

Si è già cominciato a fare così alla Gendronnière. Normalmente alla Gendronnière le persone che sono sedute nel *gaitan*, sono quelle che sono sulle sedie, ma per i discepoli anziani che hanno praticato per tanto tempo su uno *zafu*, e che a causa della loro età non possono più farlo, si dà loro il permesso di sedersi con la sedia nel *dojo*. E penso che nel nostro nuovo spazio, al *dojo* zen di Nizza, faremo la stessa cosa. Prima di tutto perché non potremo avere un *gaitan* perché c'è un pilastro che è molto vicino all'entrata e se si fa un *gaitan*, non c'è più posto. Quindi, non ci sarà *gaitan*! Effettivamente è un altro modo di praticare. Creare uno spazio di lato è bene perché aiuta ad integrare tutti nello stesso spazio. Ma chi si siede su una sedia, non si può sedere in mezzo al *dojo*, perché si crea una disarmonia: è meglio sedersi in un angolo, e se ci sono più persone su una sedia, è meglio metterle insieme. Penso che sia importante che le persone possano praticare a proprio agio su una sedia, e non sentirsi discriminate, perché la pratica di zazen è per tutti e non solo per le persone che hanno la fortuna di avere la scioltezza che permette di potersi sedere su uno *zafu*.

E' importante che tutti possano praticare, anche su una sedia. Ed è vero che se si ha l'abitudine di praticare da tanto tempo su uno *zafu* e poi ci si mette su una sedia, si sente la differenza, in particolare perché non c'è il contatto con il suolo, non per il contatto in sé, ma perché sul corpo ci sono punti di contatto che ricaricano l'energia. Nella medicina tradizionale cinese, i punti che sono sotto le ginocchia sono molto importanti per stimolare l'energia che elimina la fatica. Per esempio, in inverno, quando eravamo molto stanchi, il Maestro Deshimaru ci consigliava di fare della moxa esattamente su questo punto, il punto che preme proprio sul suolo (*La moxibustione è una pratica terapeutica tipica della medicina cinese e fa parte delle tecniche esterne. Si applica in*

abbinamento al massaggio, all'agopuntura o come tecnica singola. N.d.T.).

Se non ci si può sedere, bisogna trovare un'altra soluzione. Se si ha bisogno della sedia, è meglio mettervi sopra uno *zafu* e non sedersi direttamente sulla sedia. Cercate comunque di aver la buona inclinazione del bacino in avanti e di non incrociare i piedi sotto la sedia, ma metterli ben piatti per aver un buon appoggio sul suolo con la pianta dei piedi. Poi ci si può concentrare sul resto della postura, sulla respirazione.

La sola questione è, quindi, che non si ha il radicamento con le ginocchia, ma in ogni caso è meglio che non praticare per niente. A Nizza c'era una monaca anziana e il giorno in cui non poté più sedersi su uno *zafu*, smise di praticare. Io ho molto criticato questo atteggiamento perché non sono d'accordo. Era troppo testarda, se n'è andata.

– *Generalmente si è sempre alla ricerca del benessere psicofisico, e volevo sapere come si colloca il concetto di mushotoku in questo quadro.*

– Credo che il benessere del corpo e dello spirito sia importante, non penso che sia contrario a *mushotoku*, perché il benessere di corpo e spirito è il segno che c'è un'armonia nella pratica.

Il Maestro Deshimaru non parlava di benessere, ma di condizione normale, ma alla fine è la stessa cosa. Solo che al giorno d'oggi il benessere è diventato un campo di consumo, si vende il benessere. Ci sono esposizioni il cui tema è il benessere e dove si vende ogni sorta di prodotto e di tecniche per il benessere. Certe tecniche sono utili e le si utilizza anche nello zen, per esempio il massaggio, perché se si ha il corpo troppo rigido, troppo teso, tutto diventa più complicato. Stare bene nel proprio corpo è importante anche per la pratica. Ma il problema è che se si è soltanto concentrati sul benessere, si dimentica effettivamente la dimensione del lasciare la presa, di *mushotoku*. Allora non è vero benessere finché si è attaccati a qualcosa; finché si è attaccati a qualcosa, la mente non è libera. Questo vuol dire che appena arriva un problema a disturbarci, per esempio un dolore, un incidente, una malattia, allora il benessere è compromesso e la persona che era attaccata a questo benessere diventa molto infelice. Se continua la pratica, è obbligata ad andare oltre lo stadio dell'attaccamento al benessere e scoprire il benessere profondo, il vero benessere, che è di essere distaccato dal benessere. Questo non vuol dire accettare il malessere: normalmente la pratica dello Zen non deve creare malessere, al contrario. Ma è un problema delicato.

Io credo che il vero benessere – ne faccio allusione molte volte durante i *kusen*, è di essere in armonia con la nostra vera natura, in altre parole, essere risvegliati, non soltanto con la propria testa, ma nel modo di funzionare. Se si realizza questo, il benessere profondo non sarà disturbato anche se ci sarà una malattia, un incidente, qualcosa che disturba il benessere ordinario, perché a quel punto si è radicati in una

realtà più profonda, che non dipende dall'aver qualcosa o non averla e che non dipende neppure dall'aver una buona salute. Se si è malati, se il corpo è malato, è possibile mantenere il benessere, il vero benessere. D'altronde ci sono persone che hanno delle gravi malattie, come per esempio il cancro o l'AIDS, che attraverso la loro malattia hanno realizzato uno stato del 'lasciare la presa', testimoniando alla fine che la loro vita è migliorata dopo la malattia.

Questo dimostra che non si possono padroneggiare tutti i fenomeni che ci succedono; si può avere un incidente, essere paralizzati, qualunque cosa, ma è come si reagisce alle circostanze, come si fa fronte a quello che ci succede. E' questo che condiziona il vero benessere. Vuol dire essere sempre in armonia con la nostra natura profonda, che non dipende dalle nostre capacità fisiche. Anche per questo penso che si possa praticare zazen anche distesi su un letto d'ospedale, anche se non si può prendere la postura. In quel momento si tratta veramente di essere *uno* con il proprio corpo, *uno* con la propria respirazione e in uno stato di lasciare la presa dal mentale.

Dunque il vero benessere non dipende dai criteri abituali di benessere, ma da una vera libertà interiore, cioè dal liberarsi dai propri attaccamenti.

- *E come capire se uno è veramente libero dagli attaccamenti?*

- Quando non si è liberi dagli attaccamenti, ce ne rendiamo conto perché si prova ogni sorta di sofferenza mentale. Se questa sofferenza scompare, c'è il lasciare la presa.

- *Grazie.*

- *Mi sembra che tutti gli esseri desiderino amare ed essere amati. Questo è un prodotto dell'ego da eliminare o è l'interdipendenza?*

- Non è un prodotto dell'ego, mi sembra naturale, veramente naturale. Penso che la nostra vera Natura di Buddha, profonda, ci spinga ad essere in unità con gli esseri, ed è questo che vuol dire amare. Naturalmente ci sono diversi tipi d'amore. Ci sono forme d'amore che sono passionali, possessive: uno pensa di amare l'altro ma in realtà ama solo se stesso. Si ama l'altro perché l'altro ci dà certi piaceri, certi benefici. Questo è chiamato amore, ma è solo attaccamento, egoismo. Questo tipo d'amore passionale genera sofferenza: molta gelosia, conflitti, perché se l'altro non mi dà i benefici che io mi aspetto, allora l'ego è frustrato, scontento, e allora si litiga. Ma il vero amore mi sembra l'opposto, l'espressione della Natura di Buddha, il desiderio di condividere con l'altro la vita e in particolare condividere ciò che per noi è più importante nella vita, cioè la pratica della Via. Diventare dei veri compagni sulla Via, questo non mi sembra per niente contrario alla pratica della Via.

- *Ma io mi riferivo alle relazioni in generale, non necessariamente ad una coppia. Sempre, quando c'è una gentilezza, si riceve qualcosa. Non c'è niente di male?*

- No!

- *Anche se si è contenti di riceverlo? Niente di male?*

- No, niente di male. Ma è importante che le relazioni siano il più possibile equilibrate, cioè il ricevere deve dare voglia di dare. E' importante. Se sei solo nella posizione di ricevere, ricevere, ricevere, senza dare nulla, questo crea un disequilibrio e alla fine non puoi ricevere niente. E' molto importante che ci sia uno scambio: ricevi e dai.

- *Volevo chiederti se puoi dire chi è un maestro zen. Per me, alla fine, mi permetto di dire, tu per me sei come un compagno di pratica, che comunque illumina le mie illusioni e che quindi aiuta la mia pratica. Ma per chi pratica zazen magari da parecchi anni e non ha ancora riconosciuto un maestro zen, chi è un maestro zen?*

- E' colui che mostra la Via e in particolare la pratica giusta, colui che permette di realizzare la Via attraverso la pratica giusta. Non c'è una definizione di maestro zen.

- *Ma nel senso che le persone non sanno cos'è la Via fino a che nella loro pratica non incontrano un maestro, il Buddha, il Dharma e il Sangha. Le persone praticano per tanti anni senza incontrare i Tre Gioielli, ascoltano l'insegnamento nel dojo. Per me è importante l'incontro col maestro. Quindi cosa puoi dire tu alle persone a cui è difficile spiegare l'importanza dell'incontro col maestro? Può anche non essere necessario perché comunque è una pratica, zazen, che aiuta di per sé. La mia domanda è: un maestro zen, se uno non lo incontra, va bene?*

- Penso che la cosa più importante sia incontrare la pratica, perché la funzione del maestro è di mostrare il cammino della pratica giusta. Poi, in seguito, quella di aiutare a non cadere nelle trappole, che sono numerose nella pratica. Alla fine il ruolo del maestro è di trasmettere l'insegnamento nella sua dimensione più profonda, altrimenti le persone possono accontentarsi di una pratica superficiale. E' una delle trappole sulla Via, accontentarsi, cioè, di un certo livello di benessere: grazie a zazen sono più calmo, sono meno stressato, ho più self-control, quindi sono contento e questo mi basta. Ed è qui che l'incontro con un maestro può dare l'impulso per oltrepassare questo stadio. Ma ci sono anche persone che non lo desiderano, perché fare questo passo in più implica il lasciare la presa da certe forme di attaccamento. In questo senso il contatto con un maestro potrebbe disturbarle. Dipende anche dallo stile del maestro.

In ogni caso penso che quando si pratica da molto tempo e specialmente quando si diventa monaci o monache bisogna avere un maestro, penso

che sia necessario, perché la vocazione di monaco e monaca è di continuare l'insegnamento, dunque di diventare dei maestri a loro volta e questo non lo possono fare che a condizione di essere confermati da un maestro. Ma le persone che sono laiche, che non vogliono ricevere l'ordinazione, possono fare come vogliono. Credo che se si continua, a un certo momento se ne senta il bisogno.

– *Sì il maestro dà l'occasione di fare quel passo in avanti, di dare un senso diverso alla pratica. Il problema è, appunto, quando passano gli anni senza incontrare un maestro.*

– Se la persona non ha questo desiderio, non lo cerca. Forse in quel momento il Sangha può giocare un ruolo utile, perché gli altri lo possono incoraggiare. Per esempio è quello che fai tu: organizzi la sesshin e hai spinto le persone a venire, per provocare l'incontro.

– *Ma mi chiedevo se oggi, al giorno d'oggi, un maestro è effettivamente importante.*

– Sì, è importante.

– *All'interno della nostra scuola è importante, ma in generale?*

– Anche in generale. Ma bisogna capire perché è importante e cioè per tutto quello che ho spiegato fino ad ora. Bisogna evitare di creare un mito, non deve diventare una specie di guru, non deve essere idealizzato, diventare una persona su cui si proiettano tutte le perfezioni, bisogna evitare questo. Del resto anche il Buddha non voleva questo, che si fosse troppo riverenti nei suoi confronti. Tu dici, per quanto mi riguarda, che mi senti come un compagno di pratica, ed è esattamente quello che voglio essere. Non desidero essere altro.

– *Grazie.*

– *Qui nella sesshin ho avuto la possibilità di conoscere persone che praticano da principianti e persone che praticano da 20 o 30 anni. Di solito i principianti hanno una mente fresca, sono pronti ad investire; invece i praticanti anziani hanno passato molte crisi, le hanno superate. La domanda è: come pensi ci si possa armonizzare bene tra principianti e anziani, come si possono armonizzare bene delle situazioni così distanti?*

– Credo che gli uni possano imparare dagli altri. Prima di tutto i principianti devono rispettare gli anziani, chiedere loro dei consigli e rispettare i loro consigli. Ma nei confronti degli anziani è come nei confronti di un maestro: non bisogna idealizzare, ognuno ha le sue qualità e i suoi difetti. Il Maestro Deshimaru ci diceva sempre: "Dovete imitare le mie qualità, ma non i miei difetti". Questo vuol dire che lui stesso riconosceva i suoi difetti ed è importante riconoscerlo per non idealizzare, perché l'idealizzazione è pericolosa. Ma d'altro canto, bisogna farsi ispirare dalla pratica degli anziani e non esitare a chiedere dei

consigli. Gli anziani invece devono agire con molta gentilezza verso i principianti, non essere arroganti, non essere orgogliosi della propria anzianità: "Io sono anziano, tu devi obbedirmi", per esempio. Sarebbe stupido. Dunque, il rischio per gli anziani è l'arroganza, crederci superiori e allora questa sarebbe la prova che non sono superiori. E' importante restare umili nel proprio cammino sulla Via e a quel punto un anziano diventa un buon esempio, che crea nel principiante la voglia di seguirlo.

– *Pensi che sia anche l'umiltà quella che permette ai principianti di continuare nella pratica?*

– Sì.

– *E di restare attaccati ad una mente fresca che permette sempre di rimanere focalizzati sul presente.*

– Sì certo. Nello zen si fa sempre l'elogio della mente del principiante e dunque è anche in questo che un anziano può essere aiutato dai principianti mantenendo questa mente fresca, senza troppi pregiudizi. E' un problema delicato, perché anche l'esperienza è importante: si può aiutare il principiante grazie all'esperienza che si ha come anziani e allo stesso tempo non bisogna che l'esperienza porti ad irrigidire la mente. Anche se si crede di aver capito tutto e si padroneggia la pratica, c'è il rischio di non essere più ricettivi all'esperienza della pratica che è nuova tutti i giorni.

In ogni caso, anziani e i principianti devono aiutarsi. Per riprendere un'immagine del Maestro Dogen, devono essere nel *dojo* "come il latte e l'acqua", che si mescolano bene, a differenza di quello che accade tra l'acqua e l'olio.

Sesshin di Berbenno, domenica 25 ottobre 2015, zazen, 7:00

Questa mattina dopo zazen, come ogni mattina, canteremo l'*Hannya Shingyō*, il Sutra del Cuore della Grande Saggezza che permette di andare al di là delle sofferenze che derivano dalla nostra mancanza di Risveglio. Il Maestro Dogen, commentando questo *sutra*, ci ricorda che ci sono quattro grandi saggezze, le Quattro Nobili Verità. La verità della sofferenza, le cause della sofferenza, l'estinzione della sofferenza e la Via che conduce a tale estinzione.

Ieri qualcuno ha fatto una domanda a proposito del benessere e della pratica *mushotoku*. Non c'è vero benessere se non si comprende la radice delle nostre sofferenze, del perché la nostra vita non è soddisfacente. La sofferenza è come il sintomo di una malattia, che manifesta un disequilibrio, una mancanza di armonia. Al tempo stesso ci mostra il cammino da seguire per rimediarvi. La nostra non accettazione dell'impermanenza è la causa della maggior parte delle nostre sofferenze. Malattia, vecchiaia, morte sono manifestazioni

dell'impermanenza: perdiamo la salute, la gioventù, la vita perché queste tre cose sono condizionate e le cause che condizionano la gioventù, l'essere in salute e la vita cambiano. Anche la nostra non accettazione di questo cambiamento è condizionata, condizionata dal nostro attaccamento al nostro ego. Se si realizza profondamente che questo ego è senza sostanza e non ci appartiene veramente, che non è che una costruzione mentale, allora la nostra illusione al suo riguardo si dissipa, scompare, perché anch'essa è impermanente. Detto in altro modo, la sofferenza è causata dalla non accettazione dell'impermanenza, ma questa non accettazione è anch'essa impermanente. Quindi questo può cambiare. Si può cambiare il nostro punto di vista, adottare un punto di vista più realistico e ritrovare così la nostra armonia nativa con l'ordine cosmico. Il cielo, la terra, gli alberi, i fiori, le nuvole, tutti questi elementi della natura seguono l'ordine cosmico. Anche le montagne sono impermanenti e si armonizzano con questa impermanenza. Solo gli esseri umani hanno una mente rigida e ogni sorta di attaccamenti, ma questo può cambiare.

È la buona novella che ci ha annunciato il Buddha Shakyamuni riscoprendo una via antica, che tutti i saggi dell'umanità prima di lui avevano seguito. Egli ne ha fatto l'esperienza a sua volta, si è risvegliato e ha desiderato condividere questo risveglio con tutti gli esseri. Questa via che ha riscoperto, è trasmessa da maestro a discepolo, di generazione in generazione da 25 secoli, attraverso la pratica di zazen insieme nel *dojo*. In zazen, non è più il nostro piccolo ego che dirige la nostra vita, ma la nostra vera Natura di Buddha che ritrova tutto il suo spazio, che ci libera dalla nostra mente limitata e di conseguenza da tutte le cause fondamentali della nostra sofferenza. Avere incontrato questa Via è la cosa più felice e fortunata della nostra vita e realizziamo improvvisamente che si manifesta dappertutto. Non soltanto in zazen. Così ogni giorno è un buon giorno e ogni luogo è un buon luogo. Il *nirvana* non è un luogo lontano, è la nostra vera mente, la mente che si rivela nella pratica di zazen e che non è limitata a zazen. Zazen si accontenta di rivelarcelo. Dipende da noi non dimenticare questa rivelazione e lasciare che illumini la nostra vita.

Sesshin di Berbenno, domenica 25 ottobre 2015, zazen, 11:00

Il tempo della *sesshin* è trascorso rapidamente, è già l'ultimo zazen. Tutto passa rapidamente. Volersi opporre a questa impermanenza, è come voler nuotare contro corrente: ci si sfinisce e si annega rapidamente. Praticare zazen è imparare a nuotare con la corrente, a fare dell'impermanenza non un nemico che ci disturba e ci fa soffrire, ma un amico che ci accompagna sul cammino della liberazione.

In zazen s'impara a ritrovare una mente completamente fluida, che non si sofferma su nulla e se, a volte, ha la tendenza a ristagnare su

qualcosa, lo si può notare rapidamente: ritornare alla concentrazione sul corpo, sulla respirazione, e lasciare la presa, lasciar passare.

Si insegna spesso che l'ego è la causa delle nostre sofferenze e dunque bisogna abbandonarlo, ma se lo si vuole afferrare per poterlo guardare, ci si accorge che è completamente inafferrabile, perché l'ego non è qualcosa. Niente è qualcosa, tutto non è che processo di trasformazione. La vita stessa è un processo costante di trasformazione, in zazen lo si può vedere chiaramente. Ciò che ci aiuta a sposare questa impermanenza è l'essere 'uno' con la nostra respirazione. E' il modo migliore per ritrovare semplicemente e rapidamente la fluidità della mente. Non si può smettere di respirare altrimenti si muore. Il sangue non può smettere di circolare nel corpo. La respirazione e la circolazione del sangue sono le condizioni della nostra vita. E' la stessa cosa per la mente: quando la mente ristagna su qualcosa, la nostra vita è bloccata. Praticare una *sesshin*, è l'occasione per dissolvere tutti questi blocchi, per ritrovare una mente duttile, ritornando costantemente alla realtà dell'istante presente, lasciando la presa dai nostri rimpianti del passato e dalle nostre paure per il futuro. Qui e ora è la vera vita, tutto il resto non sono che costruzioni mentali.

Allora praticare la Via consiste, essenzialmente, nell'imparare a ritornare al qui e ora, alla nostra vita reale in totale interdipendenza con tutti gli esseri, nel realizzarlo completamente e nell'esprimerlo attraverso le azioni del nostro corpo, attraverso le nostre parole e attraverso la nostra mente. Tutte le pratiche del *bodhisattva*, che si chiamano *paramita*, sono le espressioni di quest'armonia con la nostra vita reale. Quando si realizza che non si può possedere niente per sé, allora diventa completamente naturale dare, condividere. Quando si sente completamente la nostra unità con tutti gli esseri, non si può più farli soffrire. Così tutti i precetti sono naturalmente rispettati e noi mettiamo tutta la nostra energia nel condividere questa Via con gli altri stando attenti a non commettere errori, cioè a non essere distratti dalle nostre vecchie abitudini, restando cioè totalmente presenti a ogni situazione che è sempre nuova. E' ciò che permette di diventare creativi nella propria vita e di non vivere per abitudine, ma con una mente fresca, ogni giorno nuova.

Per questo, il modo migliore è cominciare ogni giorno in zazen, andando al *dojo* e, se non si può andare al *dojo*, facendo zazen a casa propria anche solo qualche minuto, al fine di ritornare alla condizione normale e permettere a questa mente risvegliata da zazen di guidarci durante tutta la giornata. Durante la giornata non esitare a fermarsi, a fare delle piccole pause anche di un minuto, per ricollegarsi nuovamente alla vera natura della nostra vita, per condurre una vera vita risvegliata, che è il solo modo per essere durevolmente felici, qualsiasi siano le circostanze.

Auguro, in ogni caso, a ognuno di noi di realizzarlo, avendo fiducia che questo è possibile, ed è ciò che si è già sperimentato durante la *sesshin*. Allora non c'è motivo di fermarsi.

Buona continuazione sulla Via.