

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

21-23 ottobre 2016

Le 108 porte del Dharma



山林
opuscoli
sanrin
19

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.19

Fossano, marzo 2020

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

21-23 ottobre 2016

Le 108 porte del Dharma

Traduzione:	Paolo Pini
Annotazione:	Sabine Federa, Davide Maselli, Paolo Pini
Trascrizione:	Roberta Inzaghi
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.

Fin dall'inizio di zazen concentratevi bene sulla postura. Basculate bene il bacino in avanti, prendete saldamente appoggio con le ginocchia al suolo e, a partire dalla vita, allungate bene la colonna vertebrale e la nuca, spingendo il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia. Le spalle sono ben rilassate e il viso disteso. Gli occhi sono semiaperti, lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo, senza fissare un punto particolare. Vediamo senza guardare qualcosa di speciale. Questo vuol dire che non ci attacchiamo agli oggetti della vista, non li commentiamo. Se non ci si attacca agli oggetti della percezione, gli oggetti non disturbano la concentrazione. Quindi non c'è bisogno di chiudere gli occhi, non c'è bisogno di tapparsi le orecchie, non c'è bisogno di tagliarsi fuori dai fenomeni del mondo. Solamente non attaccarsi ad essi, non seguirli. Ed è la stessa cosa con i pensieri. In zazen non cerchiamo di sopprimere i pensieri, ma solamente di non attaccarci ad essi, di vederli chiaramente e di lasciarli passare. Vederli chiaramente non è solamente vedere a cosa si pensa, il contenuto dei pensieri non è molto importante. L'importante è la natura profonda dei pensieri, la loro impermanenza e la loro assenza di sostanza fissa. È ciò che chiamiamo la vacuità. Vacuità non significa che una cosa non esiste, ma che non esiste soltanto di per sé, esiste attraverso relazioni di interdipendenza con tutto ciò che la circonda. Se comprendiamo questo chiaramente, possiamo lasciare la presa dal nostro ego, che alla fine non è che una costruzione mentale in mezzo alle altre, ugualmente impermanente e senza sostanza. Questo non significa che non esista, ma che non esiste di per sé. Se si capisce questo, allora non si può più essere egocentrici, né egoisti. Il nostro spirito si apre alla relazione con gli altri e con l'ambiente e compare il desiderio di prendersi cura di queste relazioni, con saggezza e compassione.

La pratica di zazen diventa così la sorgente che ispira tutte le nostre azioni quotidiane, attraverso le quali possiamo attualizzare il Risveglio di zazen, rimanendo completamente concentrati su ogni azione che facciamo e fino alla fine, ma senza attaccarci ai risultati per noi stessi. È ciò che chiamiamo *mushotoku*, senza spirito di profitto, che non vuol dire esattamente senza oggetto, perché l'oggetto della nostra pratica è il Risveglio di tutti gli esseri, insieme. È ciò che chiamiamo *bodaishin*: praticare con questo Spirito del Risveglio, cioè con questa grande compassione per tutti gli esseri. È la grande differenza tra la meditazione per sé, per il proprio benessere, e lo zazen che è Risveglio e realizzazione, con tutti gli esseri. Se si pratica zazen come una tecnica di benessere per se stessi, la pratica è limitata e non può rimediare alle cause fondamentali della sofferenza, che sono l'attaccamento al nostro ego. Ma se ci si risveglia alla realtà della nostra vita, che è senza separazione da tutto l'universo, allora ogni istante di pratica può diventare un istante di Risveglio e di realizzazione, non solo in zazen, ma

in tutte le attività quotidiane, durante la cerimonia, la passeggiata, il pasto, il samu e il riposo. Anche quando si va in bagno ci si lava, si fa la doccia, tutte queste attività si fondono con una grande concentrazione, una totale presenza di corpo e mente in ogni istante, e con l'attenzione all'interdipendenza con gli altri e con l'ambiente. È quello che si pratica durante la *sesshin*. La *sesshin* è l'occasione di realizzare l'unità tra la meditazione e l'azione quotidiana.

Sesshin di Berbenno, venerdì 21 ottobre 2016, zazen, 11:00

Durante zazen mettete tutta la vostra energia nella postura e tutta la vostra attenzione nella respirazione. È così che zazen diventa la grande porta del Dharma, ciò che ci libera da tutte le cause della sofferenza e ciò che ci risveglia alla realtà della nostra esistenza.

Il punto essenziale dello zen Soto, diffuso a partire da Dogen, è che zazen stesso è *satori*, Risveglio, e per questo bisogna che sia praticato nel modo giusto. Non è una tecnica per ottenere il *satori* più tardi: praticato in maniera giusta, zazen è *satori* subito, qui e ora. Dovete avere fiducia in questo. Questa è la nostra fede, la prima delle 108 porte del Dharma.

Evitate di tossire. Se lo si vuole veramente, si può smettere di tossire. Per esempio, se qualcuno è dietro di voi con una sciabola e se tossite lui vi taglia la testa, sicuramente non tossirete più. Si pratica zazen come se fosse questione di vita o di morte, perché è davvero una questione di vita o di morte: o si continuano a seguire le proprie illusioni - ed è come la morte, non si vive veramente in armonia con quello che siamo davvero, o si pratica invece in maniera giusta. E zazen è Risveglio alla vera vita qui e ora.

Per mettere tutta la propria energia nella postura e tutta la propria attenzione nella respirazione, bisogna avere completamente fiducia nel Dharma, nel fatto che la pratica giusta di zazen è la realizzazione del Dharma. È la base della fede nei *Tre Tesori*: nel *Buddha*, che ha realizzato il Risveglio e lo ha trasmesso, nel *Dharma*, che è l'insegnamento a partire da questo Risveglio, la visione giusta della realtà della nostra esistenza - non solo la visione ma la pratica che ci armonizza con questa visione della verità, e nel *Sangha*, come la comunità di coloro che seguono questo insegnamento, questa pratica e che si stimolano vicendevolmente per approfondirla. Sono, insieme al *kesa*, i tre grandi oggetti di fede nello zen. Non è la fede in qualcosa di incomprensibile, soprannaturale, ma la fede nella verità che possiamo sperimentare tutti qui e ora, la fiducia in questa verità. Se non si ha questa forte pratica, che genera una profonda fiducia, allora il Risveglio non si può realizzare, si dubita sempre più della pratica e si finisce con lo smettere di praticare. Ogni volta che si torna alla concentrazione sul corpo e sulla respirazione, in modo del tutto naturale si lascia la presa dai propri pensieri, dai propri

desideri, dalle proprie illusioni, dalle proprie sofferenze. E se possiamo lasciare la presa, è per il fatto che non hanno una sostanza propria. Comprendere questo è *satori*. La parola *satori* vuol dire comprendere, dal verbo giapponese *satoru*, comprendere. Dogen diceva: "Il *Dharma di Buddha è imparare a conoscere se stessi. Comprendere se stessi è dimenticare se stessi* - cioè distaccarsi dal proprio piccolo ego illusorio, immaginato come autonomo, separato dal resto dell'universo, e *risvegliarsi alla realtà della nostra esistenza in totale interdipendenza con tutte le altre esistenze*". In questo c'è tutto il valore dello Zen: la saggezza e la compassione. La saggezza è comprenderlo e la compassione è praticarlo.

In Occidente la filosofia si è molto sviluppata, è diventata molto complicata. Spesso i filosofi comprendono la verità, come gli scienziati, ma non arrivano a trarne le conseguenze pratiche per la loro vita. Comprendere l'impermanenza e la vacuità delle nostre fabbricazioni mentali, del nostro ego come la più grande delle fabbricazioni, permette di distaccarsene, di liberarsene, non solo di vedere la realtà, ma di armonizzarsi con essa, lasciando la presa da tutte le nostre abitudini egocentriche. Allora il Dharma non è più solamente pensare o immaginare, ma realizzare, per il bene di tutti gli esseri, perché non ci si separa mai da tutti gli esseri, perché non se ne è mai separati.

Sesshin di Berbenno, venerdì 21 ottobre 2016, zazen, 16:30

Concentratevi specialmente sulla ispirazione. Inspirate profondamente molte volte, siate attenti al sorgere dei fenomeni nel vostro spirito. Osservateli nel momento stesso in cui appaiono. Questo atteggiamento stimola la vigilanza come anche il fatto di rientrare il mento e di allungare la nuca. Non perdetevi il vostro tempo a sonnecchiare. Potete anche chiedere il *kyosaku*.

Quando si entra nel dojo per fare zazen, ci si inclina profondamente in *gassho* davanti alla statua del Buddha. In realtà non ci si inclina davanti ad una statua, ma davanti alla Natura di Buddha di tutti gli esseri e in particolare questa Natura di Buddha che si manifesta nella pratica di zazen, quello che il Maestro Deshimaru chiamava i "Buddha viventi". La Natura di Buddha è la possibilità per ciascun essere di risvegliarsi, di risvegliarsi alla realtà, perché noi siamo questa realtà. Non siamo semplicemente la nostra biografia. La realtà della nostra vita non si riassume nella nostra storia, nei nostri condizionamenti, nelle nostre preferenze e nelle nostre avversioni, nelle nostre personalità. C'è in ciascuno di noi qualcosa di inafferrabile. Quando si fa cadere il nostro sguardo all'interno di noi stessi in zazen, se si cerca di afferrare il proprio spirito, ci si accorge che questo spirito è inafferrabile. Perché? Perché non ha limiti, non ha dei bordi attraverso i quali lo si potrebbe afferrare, è troppo vasto. È lo Spirito di Buddha, lo spirito vasto, che include ogni

cosa. È come una goccia di rugiada: è piccolissima, ma il vasto cielo vi si può riflettere. Il Maestro Deshimaru diceva: "*Se non volete inchinarvi davanti alla statua del Buddha, fate gassho davanti al vostro riflesso nello specchio*".

Abbiamo costruito il nostro ego, l'immagine del nostro ego, separandoci dagli altri. La nostra identità si è costituita con l'opposizione: io sono io, e tu sei tu. È vero, ma c'è una verità al di là di questo: è che, in fondo, io non sono diverso da te e tu, in fondo, non sei diverso da me, siamo creature dell'ordine cosmico. Alcuni dicono creature di Dio, altri figli di Buddha: questo significa che abbiamo tutti la stessa origine. Se percepiamo l'esistenza così, così come ce la mostra lo zazen, allora non saremo mai più come degli stranieri su questa terra. È come rientrare a casa, ritrovarsi finalmente a casa propria. Ovunque noi pratichiamo zazen, qui e ora, su questo zafu, è il momento in cui abbandoniamo l'attaccamento all'ego e realizziamo la natura vasta della nostra esistenza. Allora non abbiamo più bisogno di inseguire alcun tipo di oggetto di desiderio: qui e ora, che cosa ci manca? Il mentale ordinario provoca la sensazione di mancanza perché ci chiude in noi stessi. Lo spirito in zazen realizza la pienezza, la natura illimitata della nostra esistenza, che condividiamo con tutti gli esseri. È per questo che la meditazione è così importante: è il miglior rimedio al conflitto, all'egoismo, all'avidità, alla competizione, alla violenza. Se vogliamo lavorare per la pace nel mondo, dobbiamo cominciare con il ritrovare la pace nel nostro spirito. In zazen smettiamo ogni lotta, la coscienza in zazen è al di là di ogni opposizione, abbraccia tutto, tutti i poli dei nostri dualismi, proprio come la postura di zazen, spingere il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia. Il corpo diventa l'unione tra il cielo e la terra, tra la vacuità e i fenomeni. Realizzare questo è diventare completi. È per questo che diciamo che zazen è la pratica-realizzazione. Quando lo si sperimenta, allora si ritrova una profonda fiducia in noi stessi e nella vita.

Come è detto nello *Shin Jin Mei*, "*lo spirito di fede è non-due, non-due è lo spirito di fede*", come le mani giunte in *gassho* e come noi stessi diventando unità con l'altro quando ci incliniamo in *gassho* davanti a lui. In zazen si realizza la pace dello spirito e inclinandosi in *gassho* si comunica questa pace agli altri.

Sesshin di Berbenno, venerdì 21 ottobre 2016, mondo

- *Stamattina parlavi della compassione, la compassione e la saggezza, due facce della stessa medaglia. Mi trovo delle volte con amici cristiani che mi chiedono qual è la differenza tra la compassione buddhista e l'amore cristiano. Qualcuno dice anche che l'amore cristiano produce delle opere di carità, mentre il Buddhismo no. Chiaramente io rispondo dicendo che il Buddhismo in Occidente ha una storia recente e comunque*

c'è più di qualche praticante impegnato nel sociale. Però volevo chiedere qual è la tua opinione in merito a questa lettura diversa, forse di uno stesso atteggiamento.

– Io non so che cosa sia l'amore cristiano, non lo so. Posso solo parlare della compassione. La compassione non è soltanto l'amore nel senso di desiderare il benessere dell'altro. È anche e prima di tutto contribuire a voler liberare tutti gli esseri dalla sofferenza. Ma questo non resta a livello di sentimento, un sentimento di amore universale, un sentimento di compassione per le persone che soffrono. La nostra opera buddhista è quella di aiutare gli esseri a trovare il cammino della loro stessa liberazione. È questo il punto essenziale: come permettere a ciascuno di realizzare la sua vera Natura di Buddha. Dunque si tratta di come permettere a ciascuno di liberarsi dalla radice fondamentale della sofferenza senza diventare dipendenti dall'aiuto di qualcun altro. Ognuno ha la capacità di liberarsi da sé. E noi possiamo fare come ha fatto il Buddha Shakyamuni, cioè mostrare il cammino. Insegnare il Dharma è la più grande opera di compassione, perché permette agli esseri di liberarsi dalla loro sofferenza e di realizzare il vero benessere, che non è quello di soddisfare tutti i piccoli desideri, il confort, la salute. Certo, è bene avere anche la salute, ma il vero benessere è essere davvero se stessi, cioè essere risvegliati alla dimensione profonda della propria esistenza. Non si tratta nemmeno di qualcosa che possiamo realizzare noi per aiutare gli altri: quello che possiamo fare, ancora una volta, è mostrare il cammino, il cammino della pratica. È la pratica che risveglia gli esseri. Nemmeno Buddha può aiutare gli esseri. Può mostrare il cammino e l'ha fatto in modo magnifico, ma se non lo si segue, la compassione di Buddha non può niente per noi. La compassione di Buddha è mostrare la Via, credo che questa sia l'essenza della compassione buddhista.

Evidentemente si dirà che se ci sono degli esseri che muoiono di fame, c'è l'urgenza di dar loro da mangiare. Questo è ovvio. C'è l'urgenza anche di aiutarli a procurarsi il nutrimento da soli. Se ci sono delle persone malate, c'è l'urgenza di curarle e dopo di insegnar loro un'igiene di vita che non li farà cadere in malattia, e così via.

C'è quindi la necessità di agire nei confronti dei fenomeni del mondo e ognuno lo fa nella misura dei propri mezzi, lì dove si trova. Come hai detto tu stesso, siamo una comunità molto ridotta, limitata, qui in Europa, quindi le nostre possibilità di azione sono di unirci a delle associazioni che già esistono. Esistono già delle associazioni di buddhisti impegnati, ma è un po' all'inizio. Il problema è che l'impegno con l'aiuto umanitario assorbe tutto il tempo e le energie delle persone che vi si consacrano e alla fine dimenticano la pratica della meditazione, quindi la radice, e questo è un peccato. Bisogna evitare questo errore, bisogna equilibrare l'azione e la meditazione. Credo che il ruolo, appunto, dei praticanti dello Zen sia quello di attirare l'attenzione sull'importanza della meditazione e di insegnarla.

- Hai appena detto che noi possiamo mostrare alle persone il modo per uscire dalla sofferenza e per me questo modo è zazen, è la via mostrata dal Buddha. Però mi chiedo se questo è vero per tutti, perché ci sono molte resistenze alla pratica, anche in questo confronto tra Buddhismo e Cristianesimo.

- Allora aspetta, fermati perché ci sono troppe cose a cui rispondere. Prima di tutto, è possibile per tutti, ma non è possibile per tutti sempre, cioè c'è un momento in cui le persone possono essere più ricettive all'insegnamento della Via, dello zazen, e dunque bisogna essere attenti a questi momenti per poter insegnare la pratica. Inoltre, spesso le persone non sono per niente interessate, sono preoccupate da altre cose e se si parla di zazen, questo non li sfiora affatto. Dunque bisogna trovare il momento giusto, e c'è un momento giusto nella vita di ciascuno, bisogna trovarlo. E poi... ho dimenticato, puoi ripetere quello che dicevi?

- Se zazen fosse il modo per tutti.

- Come ti ho detto, è per tutti, ma non sempre.

- E poi c'è la resistenza.

- Per la resistenza bisogna trovare i mezzi abili per vincere questa resistenza e capire che cosa provoca la resistenza.

- Si può chiedere esplicitamente?

- Sì, certo. Ci sono molti aspetti. Per esempio, una resistenza è che le persone hanno paura di zazen perché fa male alle gambe, questa è la principale resistenza, e tutti, penso, lo avete sperimentato. Allora, a questo soggetto si possono veramente insegnare degli esercizi per essere più flessibili e quindi per progredire. Questa credo sia una delle prime cose da fare nel dojo, altrimenti le persone provano zazen, sentono dolore alle gambe e vogliono fare altre cose.

Ieri qualcuno mi ha detto: 'Sono stato a un'iniziazione alla Mindfulness (piena coscienza), mi hanno detto di sedermi come volevo, in modo confortevole'. Questo è molto più pratico dello zazen. Zazen è una postura rigorosa, difficile, ma bisogna far comprendere che il fatto di avere una postura rigorosa non è un ostacolo, è al contrario un aiuto, perché grazie alla postura si può veramente arrivare ad una grande concentrazione e al lasciare la presa nei confronti del mentale. Nella postura di zazen si è obbligati a essere presenti nel proprio corpo, per mantenere la postura, e nella propria respirazione. Essere presenti al proprio corpo e alla propria respirazione è il modo migliore per lasciare la presa da tutte le proprie preoccupazioni. Se ci si siede comodamente in poltrona, restando pienamente consapevoli di tutti i fenomeni che arrivano, non sarà così che troveremo il modo di lasciare la presa. Significa semplicemente stimolare i pensieri, i fantasmi ed eventualmente l'attaccamento.

Le resistenze sono molteplici, ci sono molte cause di resistenza, ho solo citato il caso più frequente, ma ci sono anche casi di persone che ascoltano alcuni insegnamenti e hanno paura. Per esempio, il discorso frequente di abbandonare l'ego: le persone che lo ascoltano per la prima volta dicono: 'Ma io non ho nessuna intenzione di abbandonare il mio ego', ne hanno paura.

Quello che bisogna capire bene è che abbandonare l'ego non vuol dire scomparire e diventare come una specie di fantasma, ma al contrario è diventare veramente se stessi, realizzare il vero sé, il vero ego, che è molto più vasto, come ho spiegato più volte da stamattina, rispetto all'idea che ci facciamo di noi stessi con la costruzione della nostra personalità, che è per forza qualcosa di limitato e quindi, appunto, zazen ci apre ad una dimensione più vasta della nostra vita. Ed è questo che è molto liberatorio, che ci libera dai nostri molteplici desideri. Allora bisogna incoraggiare le persone a sperimentarlo.

Inoltre, le persone, abbandonando l'ego, hanno paura dell'idea della vacuità, del vuoto. Se leggono la traduzione dell'*Hannya Shingyo*, per esempio, hanno l'impressione che il Buddhismo sia completamente nichilista. Ma il Buddhismo non è per niente nichilista. Bisogna comprendere che la vacuità non significa il niente, ma significa l'interdipendenza, cioè la non esistenza di un ego separato. L'idea di un ego separato è un'illusione, non esiste un ego separato. Quindi quello che è negato dalla vacuità è l'illusione, l'errore, e al tempo stesso è l'affermazione della realtà profonda, della vita in totale interdipendenza con tutti gli esseri. Questo è estremamente positivo ed è anche la fonte del vero amore, perché il principale ostacolo all'amore è l'egoismo: se dono la mia energia agli altri, consacro il mio tempo a loro, se mi occupo di loro con amore, e io allora? Perdo tutto se mi occupo degli altri! Quindi molte persone hanno paura di impegnarsi. Quando si ama, vuol dire che l'altro diventa più importante di noi stessi e allora l'ego ha paura di perdere. Ma bisogna capire che in questo amore c'è la coscienza della non-separazione, e dunque significa che tutto quello che io faccio per l'altro, lo faccio in realtà anche per me stesso. Per questo i religiosi che si consacrano ad aiutare gli altri hanno un'energia formidabile. Come fanno? Perché dare è ricevere, ma questo bisogna capirlo attraverso l'esperienza. Quindi va compreso bene che la vacuità è ciò che libera dalla prigione dell'ego e permette di realizzare il vero sé che è la fonte del vero amore e della vera compassione.

In altre parole, la maggior parte delle resistenze possono essere vinte con l'insegnamento giusto. Il problema è che le persone a volte non esprimono neppure le loro resistenze; vengono, si siedono in zazen, ripartono e non le vediamo più. È per questo che bisognerebbe cercare di avere un dialogo con le persone che vengono nel dojo, dar loro l'occasione di esprimere le loro resistenze, i loro dubbi, per far vedere che c'è una soluzione possibile e che le loro paure non sono fondate, perché non conoscono la vera pratica.

La seconda meravigliosa porta del Dharma è avere una mente pura, perché questo evita le macchie, cioè i *bonno*, le illusioni che ci fanno soffrire. Si dice talvolta che i *bonno* sono *satori*. Significa che i *bonno* sono all'origine della ricerca della Via. Prendiamo coscienza che soffriamo a causa del nostro spirito illusorio, a causa dei nostri attaccamenti. Questo ci spinge a cercare una via di liberazione.

Tutto l'insegnamento di Buddha è contenuto nelle Quattro Nobili Verità: la presa di coscienza della sofferenza, delle sue cause, sperimentare nello stato di zazen uno stato di liberazione dalla sofferenza, e infine il cammino che permette che questa liberazione continui nella nostra vita quotidiana, cioè l'Ottuplice Sentiero. Ma i *bonno* non sono *satori* se non dal momento in cui li abbandoniamo, cioè quando se ne scopre la loro vacuità così come per la vacuità dell'ego che ne è il creatore. È ciò che cantiamo nell'Hannya Shingyo, l'insegnamento del Bodhisattva della grande compassione che insegna la visione giusta *shoken*, che ci fa realizzare che tutto ciò che costituisce il nostro ego è senza sostanza. È ciò che ci permette di evolvere, di non ristagnare nelle nostre illusioni ma di distaccarcene. Per far questo, bisogna liberarsi dal modo di funzionamento del mentale ordinario, il mentale, cioè, che discrimina incessantemente, che separa. Cosa questa che crea divisioni.

Nella tradizione biblica il diavolo è ciò che divide, che separa, che separa l'uomo da Dio. Nello Zen il demonio è il nostro spirito erroneo, ciò che ci separa dalla nostra vera Natura di Buddha. La coscienza *hishiryō*, in zazen, è ciò che ci riconcilia con la nostra Natura di Buddha, che permette di ritornare alla natura pura, originale della nostra mente, la mente che percepisce immediatamente la nostra unità con tutti gli esseri e che non separa la pratica di qui e ora dalla realizzazione.

In zazen, anche se i nostri *bonno* appaiono, non li seguiamo: il corpo resta immobile, non si parla, tranne che per trasmettere l'insegnamento, e non ci si attacca ai propri pensieri. Così zazen è il mondo al di là del karma. Il Maestro Deshimaru diceva "zazen è il mondo senza karma". Questo ci permette di ripetere l'esperienza della mente pura, originale e possiamo sempre ritornare a questa esperienza concentrandoci sul corpo, sulla postura seduta quando siamo seduti, ma anche sulla postura in piedi o camminando quando siamo in piedi o camminiamo, nella posizione allungata, quando recitiamo i *sutra*, quando ci prosterniamo in *sanpai*, quando mangiamo la *genmai*, quando facciamo *samu*. Sono altrettante occasioni per ritornare all'unità del corpo e della mente, con la vita del qui e ora, senza avere l'impressione che le manchi qualcosa. Ogni azione diventa assoluta, la realizzazione della vita senza separazione.

Questa fu l'essenza stessa del risveglio di Shakyamuni, che esclamò poco dopo il suo Risveglio: "Ho realizzato il Risveglio con tutti gli esseri dell'universo". E fu anche l'ultimo insegnamento del Maestro Deshimaru,

che volle creare un movimento zen per la pace, basato su questo spirito puro senza separazioni. Spetta a noi realizzarlo qui e ora.

Sesshin di Berbenno, sabato 22 ottobre 2016, zazen, 11:00

Durante zazen ritornate costantemente ai punti essenziali della pratica. Concentratevi completamente sulla postura dello zazen, accontentatevi di essere semplicemente seduti, spingendo la terra con le ginocchia e il cielo con la sommità della testa. Inspirate ed espirate con calma attraverso il naso e non seguite i vostri pensieri. In zazen si cessa ogni lotta, non ci si batte contro le proprie illusioni e non ci si batte per raggiungere il *satori*. Si abbandona ogni oggetto, perché ci si accontenta di essere semplicemente seduti. Così ritroviamo la pace dello spirito. Ritrovare la pace dello spirito ci rende gioiosi. Abbiamo bisogno di questa pace in questo mondo pieno di conflitti. Ritrovare lo spirito di pace è il nostro migliore contributo alla pace del mondo ed è per questo che la pratica di zazen ci rende gioiosi. Comprendiamo, come il maestro Ryokan, che per essere felici non abbiamo bisogno di molte cose. In zazen non abbiamo bisogno di aggiungere niente al semplice stare seduti, non abbiamo bisogno di koan, di preghiere, di mantra. Semplicemente essere in contatto con la realtà della nostra vita, qui ed ora, cioè la vita senza separazioni.

Lo spirito in pace è il *nirvana*, cioè l'estinzione, la fine dei Tre Veleni: l'ignoranza, l'ignoranza della vera natura della nostra esistenza. E questa cessazione rimedia all'avidità, che è il secondo grande veleno. Si diventa avidi quando non si è soddisfatti, quando crediamo che la nostra felicità dipenda dal possesso degli oggetti. Allora ci mettiamo ad odiare tutto quello che ci impedisce di ottenere i nostri oggetti di desiderio. È la causa di tutti i conflitti, i nostri conflitti interiori, i conflitti con coloro che ci sono prossimi, ma anche i conflitti tra i gruppi e i popoli. Così la nostra pratica di zazen di qui ed ora non è limitata a noi stessi, contribuisce alla pace del mondo.

La terza porta del Dharma ci dice: *"essere gioiosi è il risultato di uno spirito in pace"*, come anche essere in pace è il risultato di un cuore gioioso. Sono vere tutt'e due le cose. Quando si è gioiosi, non si ha bisogno di altro e allora si è in pace, a condizione di non avere paura di perdere le condizioni della nostra gioia. Così ci si accontenta di accoglierle senza attaccarsi ad esse, coscienti della loro impermanenza e accettando questa impermanenza, essendo essa la vera Natura di Buddha. È la condizione della nostra liberazione e del nostro Risveglio. Si vede sempre l'aspetto negativo dell'impermanenza, come la perdita. Ma perdere le proprie illusioni è risvegliarsi alla verità. La perdita non è sempre una perdita. Kodo Sawaki diceva che *"seguire la Via del Buddha è imparare a perdere"*. In altri termini, imparare ad accettare quello che ci libera. Quando ci si concentra sulla *sesshin*, si abbandonano le proprie

preoccupazioni quotidiane, si perde ogni preoccupazione e ci si ritrova in pace.

Sesshin di Berbenno, sabato 22 ottobre 2016, mondo

- *Gli esseri senzienti che il bodhisattva fa il voto di voler aiutare a liberarsi, nella tradizione buddhista sono, oltre agli esseri umani, anche gli animali?*

- Sì.

- *E oltre agli animali anche esseri, nella tradizione, di altri mondi come demoni e dei?*

- Perché no, forse sì, ma in effetti abbiamo già abbastanza da fare con le persone che ci circondano [risate]. Credi negli dei o nei demoni?

- *No. È un po' difficile rispondere a questa domanda perché sono cresciuto in una tradizione giudaico cristiana, più come ateo e agnostico, però sempre uno di quegli atei che si lamentano sempre del silenzio o dell'assenza di Dio, o della morte di Dio. Un prete una volta mi ha detto che sono un falso ateo. Ma forse questa è una curiosità un po' provocatoria. Come bodhisattva mi posso porre il problema di liberare anche il dio delle religioni del libro, come essere sottoposto al ciclo di nascita e morte?*

- Sì certo! Quando il Maestro Deshimaru è venuto in Europa, ha detto appunto, "non sono venuto a portare una nuova religione, ma sono venuto in Europa per aiutare Dio". Cosa vuol dire aiutare Dio? Significa aiutare Dio a tornare vivo. Si dice che è morto, ma sono le religioni che hanno ucciso Dio, che hanno dimenticato di insegnare la maniera di realizzare in noi stessi la dimensione divina dell'esistenza. Si è fatto di Dio un essere troppo esterno all'uomo e allora è diventato estraneo al nostro mondo. Zazen ci aiuta a ritrovare lo spirito di Dio dentro di noi. Ma non si parla di Dio, si parla di Buddha, di realizzare la Natura di Buddha. Ma per un buddhista la Natura di Buddha assomiglia molto a quello che i cristiani chiamano Dio. Del resto, è la Natura di Buddha che può salvare gli esseri dalla sofferenza, non un Buddha esterno. Buddha nello Zen non è considerato un essere esterno, ma ognuno è Buddha, ha una dimensione di Risveglio nel suo essere, ma la maggior parte degli esseri hanno perso il cammino per realizzare questa dimensione. E dunque il Maestro Deshimaru insegnava la pratica di zazen agli europei, avendo fiducia nel fatto che lo zazen avrebbe permesso loro di recuperare la sorgente dello spirito religioso in sé stessi, per comprendere che, alla fine, Dio non è morto. Al contrario, è una certa comprensione di Dio che è morta. E attraverso la pratica di zazen si può ritrovare davvero l'esperienza di un Dio vivente che noi chiamiamo la Natura di Buddha.

Allora, salvare tutti gli esseri: hai cominciato la tua domanda con il voto del *bodhisattva* di salvare tutti gli esseri, e quindi hai chiesto se alla fine tra questi esseri si debbano includere gli dei e i demoni. Bisogna capire bene che il voto di salvare tutti gli esseri significa non fare discriminazioni, tra gli esseri che amiamo e che vogliamo salvare e gli esseri che non amiamo o che addirittura detestiamo. L'idea di salvare tutti gli esseri è un'idea di uno spirito che non discrimina, che dona generosamente il suo aiuto a tutti gli esseri. Ma evidentemente non si può, in quanto individui, salvare tutti gli esseri. Prima di tutto perché sono estremamente numerosi, e poi perché non è in nostro potere salvare; il nostro potere è limitato a mostrare il cammino che può aiutare, salvare. Ed è questo che fa il *bodhisattva*.

– *Che cos'è il dolore in zazen?*

– Ci sono vari tipi di dolore. Alcuni sentono male alla schiena, altri male alle ginocchia, altri male alla nuca, alcuni hanno male alla testa. Ci sono molti tipi di dolore. Del resto tu lo sai bene, devi aver sperimentato il dolore. Il punto importante in zazen è evitare che il dolore diventi una sofferenza. E per fare questo bisogna accettare il dolore, non drammatizzarlo, non combatterlo; bisogna distendersi, espirare profondamente, essere veramente nella propria respirazione e distendere in particolare la zona dolorosa. Questo implica di imparare a conoscere il proprio corpo, in particolare controllare il proprio tono muscolare, sentire se c'è una zona troppo tesa, per esempio nella schiena e allora rilassarla. Il dolore è il segno che c'è qualcosa che è squilibrato, qualcosa che non va e questo è interessante perché ci indica che cosa dobbiamo risolvere. È un segno, il dolore ci mostra qualcosa. C'è sempre una causa del dolore. Allora osservare il proprio dolore ci aiuta a comprendere meglio il nostro corpo e ci si può rendere conto che se si continua a praticare – durante una seduta di zazen, il dolore non aumenta costantemente. A volte si ha paura di questo, ci si dice, 'ho già male all'inizio di zazen, se continua così diventerà terribile!'. Ma in realtà il dolore aumenta e poi raggiunge un certo livello, e se si arriva a rilassarsi bene e a sdrammatizzare il dolore, accogliendolo, accettandolo, il dolore diminuisce. Perché in fin dei conti il dolore è percepito dal nostro cervello.

Dunque non è solo il corpo che bisogna cercare di controllare per distendere la zona dolorante, ma è anche la mente che bisogna controllare, distendere, così si diventa meno sensibili al dolore e il dolore diventa accettabile. Ma se al contrario il dolore persiste troppo, è anche possibile fare *gassho*, sciogliere l'incrocio delle gambe e riposarsi, e riprendere la pratica dopo un po'. Il dolore non deve mai diventare troppo forte, perché zazen non è una mortificazione, non è un esercizio per imparare a sopportare il dolore. Normalmente la postura di zazen è

la postura più stabile ed equilibrata per restare seduti in meditazione, la più confortevole. È stata scelta per questo motivo dagli *yogi*, è una posizione equilibrata e stabile. Dunque, normalmente non dovrebbe procurare dolore. Ma c'è anche il fatto che noi in Occidente non siamo abituati a sederci così, per terra con le gambe incrociate. Siamo abituati a sederci su una sedia. D'altra parte c'è qualcuno che è obbligato a sedersi sulle sedie. È anche possibile fare *zazen* su una sedia, ma normalmente se continuate, se fate degli esercizi di ammorbidimento, potrete fare *zazen* senza dolore, con molto meno dolore. Da quanto tempo praticichi?

- *Da due anni.*

- Ed hai molto dolore?

- *Sì, ma ho anche sperimentato che poi il dolore sparisce e allora la mia domanda è sempre questa: qui, mentre faccio *zazen*, mi è capitato che il dolore fosse troppo forte, e per un po' ho cercato di alleviare la posizione, ma non passava; diminuiva ma poi ero inquieta, e poi ho scelto di non fare più niente, e il dolore è sparito.*

- Bene! È una buona esperienza.

- *Si una buona esperienza. E allora mi chiedo: non so cosa sia il masochismo, però mi chiedo se..*

- Masochismo vuol dire amare soffrire, spesso a causa di un senso di colpa.

- *Non come significato, ma come esperienza. Nelle due esperienze, anche nel masochismo c'è l'esperienza del dolore, io ho sperimentato dolore, e poi qualcosa si trasforma, penso in entrambi i casi ...*

- Ma ogni cosa si trasforma, sempre! È l'insegnamento numero uno del Buddha. Tutto è impermanente e dunque tutto si trasforma. Avere pazienza!

- *Esiste la controparte del Bardo Thodol del Vajrayana, nello Zen?*

- No, non esiste. Il Bardo Thodol è il Libro tibetano dei morti che traccia il percorso della mente tra il momento della morte fino alla rinascita. No, non esiste, non c'è un libro così nello Zen. Perché? Perché nello Zen ci concentriamo qui e ora, e non ci concentriamo sul bardo. Ci concentriamo sulla trasformazione del corpo e della mente ad ogni istante e se si è capaci di armonizzarsi con questa evoluzione, cioè con la trasformazione del corpo e della mente ad ogni istante, accettando questa impermanenza, non si teme affatto la morte, non si ha bisogno di immaginarsi come sarà il viaggio dopo la morte. Se c'è un viaggio dopo

la morte, io penso che continuerò la stessa pratica che faccio adesso con zazen.

- *Volevo chiedere se c'è un consiglio da dare ai morenti, perché si possano mettere in zazen e poi partire.*

- Dipende dallo stato d'animo dei morenti. Nell'insegnamento dello Zen è molto importante che il morente sia in pace, la pace dello spirito. Non c'è un modo tipico per accompagnare un morente, ogni caso è a sé. La prima cosa da fare è essere in ascolto, dare alla persona la possibilità di esprimere le proprie paure, le proprie inquietudini, i propri rimorsi; se possibile aiutarla a riconciliarsi con le persone con le quali ha avuto delle difficoltà e per quanto possibile, a trovare la pace dello spirito. In altri termini, essere in uno stato dello spirito come in zazen, avere fiducia che qualunque siano le circostanze che si incontreranno dopo la morte, si potranno affrontare come si affrontano le circostanze della vita. Che ne pensi?

- *Quando si pratica zazen si ha un certo allenamento.*

- Sì!

- *Ma i membri della famiglia non praticano necessariamente zazen.*

- È difficile consigliare loro di mettersi in zazen prima di morire, e anche dopo, ma dipende molto anche dalle loro credenze. Penso che se le persone sono credenti, sia importante ricordare l'insegnamento della loro religione e se non sono credenti, allora non hanno niente da temere, perché vuol dire che credono che non ci sia niente dopo la morte e se non c'è niente dopo la morte, non c'è niente di cui aver paura. È l'insegnamento di Epicuro a proposito della morte: non c'è bisogno di aver paura della morte, perché non c'è niente dopo la morte. Ma se pensate che ci sia una vita dopo la morte, allora bisogna affrontare la morte in funzione delle vostre credenze religiose.

In ogni caso, tutte le religioni che insegnano che c'è una vita dopo la morte, insegnano che quello che succederà ad un essere dopo la morte, dipenderà da come ha vissuto questa vita. Tutte le religioni insegnano questo. Se qualcuno ha praticato il bene per tutta la sua vita, avrà una buona esistenza dopo la morte, sia il paradiso, sia una buona rinascita.

Dunque per un buddhista è veramente importante concentrarsi ad agire bene qui e ora, in questa vita e il buon karma di questa vita genererà una buona rinascita. Il *bodhisattva* fa il voto di aiutare tutti gli esseri, dunque non cerca il *nirvana* come estinzione delle rinascite dopo la morte, ma spera di trovare circostanze in cui potrà continuare a praticare i suoi voti. Ovunque ci siano esseri sensibili, li si può aiutare. Dunque un *bodhisattva* non è inquieto a proposito della sua rinascita: là dove si troverà continuerà la pratica dei suoi voti.

Io, quando rifletto su questa domanda, in qualunque modo ci pensi, non vedo alcuna ragione per inquietarmi della morte.

- *Non è il caso di tutti.*

- Sì, è vero, ma non può esserci una risposta generale, bisogna capire lo spirito di ciascuno nel momento. Bisogna rassicurare la persona che sta per morire in funzione del suo stato d'animo. Ma un modo zen di aiutare, che è estremamente semplice e valido qualunque sia la credenza, è mettere la mano sul plesso solare e incoraggiare la persona a concentrarsi sulla propria respirazione; essere veramente con lei, eventualmente prendendole la mano, mettendo la mano sul suo plesso solare, e inviandole una buona vibrazione, una pace dello spirito. Quello che aiuta di più le persone non è quello che si dice, ma la qualità del nostro essere. Se sei in pace, se sei sereno, di fronte alla morte di una persona vicina, questa persona sentirà questa pace e si sentirà pacificata. Ma se sei inquieto e stressato, se hai molte emozioni, questo non è bene per il morente. Dobbiamo metterci noi stessi mentalmente in zazen. Evidentemente se la persona non ha mai praticato zazen nella sua vita, è molto difficile insegnarglielo in quel momento, ma tuttavia la si può invitare ad essere con la propria respirazione, a pensare soltanto ad ogni respiro, qui e ora. Non vale la pena immaginarsi cose per l'avvenire, di inquietarsi. Solo essere qui e ora, con ogni respirazione. Finché respiri sei in vita. Questo è valido anche per ciascuno di noi, qui, in zazen, durante una *sesshin*. Ci sono momenti in cui alcuni risentono delle difficoltà fisiche, provano dolori abbastanza forti soprattutto verso la fine di zazen. A quel punto, il modo migliore, è concentrarsi semplicemente su ogni espirazione, senza pensare al tempo, a quanto tempo durerà, solamente una espirazione, poi ancora una espirazione, cioè essere nell'istante. Questo pacifica lo spirito, diminuisce il dolore e non c'è più l'angoscia che fa dire, 'Ah! Il dolore diventerà insopportabile!'. Questo modo di essere veramente qui e ora con la propria respirazione pacifica enormemente lo spirito, calma le emozioni. Quindi lo si può praticare durante zazen, ma lo si può praticare anche nella nostra vita quotidiana e lo si può mostrare e insegnare ai morenti. Ci sono molti praticanti zen che fanno l'accompagnamento ai morenti, e lo fanno così, e funziona bene.

Bisogna sapere, in realtà, che in effetti si accompagnano sempre dei vivi!

- *A proposito di respirazione, ho letto recentemente sul libro di Deshimaru "Lo Zen, passo per passo", che paragonava l'espirazione al muggito della vacca. Spesso però ci viene detto di lasciare la respirazione in modo naturale.*

- Dunque, ci sono due cose. In generale nella vita quotidiana, a causa dello stress, si è perso il modo giusto e naturale di respirare; siamo spesso bloccati a livello del plesso solare e dunque non siamo capaci di espirare profondamente e naturalmente. Si ha la tendenza ad essere

come qualcuno che ha paura di affogare e che trattiene l'aria nei polmoni e non li svuota completamente. Vuol dire che utilizziamo molto poco della nostra capacità respiratoria. Normalmente abbiamo circa 5 litri d'aria nei polmoni, quando si respira a fondo; quando si espira a fondo si espirano 4 litri. C'è sempre un litro d'aria che resta, che non possiamo espellere. Ma in realtà, nella vita quotidiana, l'ampiezza respiratoria è molto debole, si espira solo mezzo litro invece di quattro! Vuol dire che ci asfissiamo senza rendercene conto. Dunque bisogna trovare una maggiore ampiezza respiratoria e quello che disturba l'ampiezza respiratoria è la mancanza di espirazione, perché inconsciamente si ha paura di svuotare i polmoni; è come la paura del lasciare la presa. Dunque c'è uno sforzo da fare per rieducarsi ed è quello che il Maestro Deshimaru cercava di fare insegnandoci a concentrarci sull'espirazione. Ci diceva che dobbiamo effettivamente espirare come una vacca che muggisce, 'Muuuuuhhhhh', senza fare rumore, evidentemente! Per esempio nello Zen Rinzai utilizzano il koan *mu* proprio per questo, per concentrarsi sull'espirazione.

Evidentemente se lo facciamo troppo, significa che restiamo tutto il tempo dello zazen in una coscienza volontaristica, e anche qui non lasciamo la presa, siamo troppo nella volontà di espirare. A quel punto lo zazen diventa un esercizio, ma il vero zazen non è un esercizio. Quindi, a un certo punto bisogna smettere di fare ogni sforzo volontario e lasciare che la respirazione si produca naturalmente. Normalmente, se si è ben seduti, in modo stabile. Se la postura è distesa, anche il plesso solare si distende con la buona inclinazione del bacino in avanti, e si può facilmente ritrovare una vera respirazione profonda, in particolare una espirazione profonda.

Per capire bene le raccomandazioni del Maestro Deshimaru, è davvero un esercizio il concentrarsi sull'espirazione, ma non bisogna farlo costantemente e l'obiettivo è arrivare a ritrovare una respirazione naturale ma giusta, non bloccata.

- Il Buddhismo ci spiega che è l'attaccamento che genera la sofferenza. Ci sono dei tipi di sofferenza che non riesco a capire come si possano collocare rispetto all'attaccamento.

- Per esempio?

- La sofferenza di una vittima che subisce, per esempio la tortura; la sofferenza di un bambino malato. Delle sofferenze cioè in cui c'è un subire e anche magari la difficoltà ad averne una consapevolezza profonda. Quindi vorrei capire come possiamo collocarla questa sofferenza.

- In quel caso si tratta più di un dolore che di una sofferenza. Per esempio, se si è malati, che si tratti di un bambino o di un adulto, se il

corpo non è nella sua condizione normale, c'è un malessere, ma questo malessere non è legato all'attaccamento, ma al fatto che il corpo funziona male. Semplicemente, quando si è malati, che si sia un bambino o un adulto, c'è un modo di accogliere il dolore provocato dalla malattia che evita di amplificarlo drammatizzandolo a causa dell'attaccamento a uno stato in cui il dolore non esisterebbe. Quando si soffre, per esempio se si ha mal di testa, un'emicrania che è molto dolorosa, non è un attaccamento; si ha semplicemente mal di testa, è tutto. Ma se si rifiuta questo dolore, se si comincia a combatterlo, allora vuol dire che siamo attaccati ad uno stato in cui non c'è il mal di testa, e dunque si lotta contro di esso; c'è una guerra contro lo stato presente con il mal di testa e lo stato che ci si augura, senza il mal di testa. Quindi c'è un conflitto, e questo conflitto aumenta il mal di testa, lo amplifica, lo fa diventare qualcosa di drammatico, di inaccettabile. 'Perché io ho mal di testa? E perché gli altri non hanno male alla testa come me? Non è giusto! La mia testa esploderà un giorno?' Ci si inquieta delle conseguenze, è tutto un teatro mentale che viene recitato a partire da un semplice mal di testa. Dunque l'atteggiamento zen è quello di dire: 'Ok, ho mal di testa, è semplicemente un mal di testa, non c'è niente da aggiungere, ho semplicemente mal di testa'. Questo non lo sopprime, ma evita che diventi drammatico, evita che ne soffriamo troppo. Non vuol dire che non ci si debba curare, bisogna curarsi! Ma anche se ci si cura, il mal di testa non scompare immediatamente. Poi bisogna dirsi che il dolore è il segno che c'è qualcosa che non va e bisogna consultare un medico per sapere perché si ha mal di testa. Tutti vorrebbero non avere dolori, ma è molto pericoloso non avere dolori, perché se non si hanno dolori non si capisce cosa c'è che non va. Il dolore è un segnale d'allarme, bisogna fare attenzione al dolore, per prendersi cura del corpo. D'accordo?

- Sì, però volevo anche capire: il dolore quello più macroscopico, come qualcuno che viene torturato, cioè qualcosa su cui è impossibile incidere. Che atteggiamento dobbiamo avere?

- Sei tu che saresti torturata?

- No, ma di fronte a questi avvenimenti che succedono nel mondo, che atteggiamento dobbiamo avere?

- Certamente più si pratica la Via, più si ha compassione, ed evidentemente si soffre di più con le persone che soffrono, in fondo è questa la tua domanda.

- Sì.

- E anche io lo sento così. Allora semplicemente bisogna dirsi che soffrire con le persone che soffrono non le aiuta; bisogna vedere quello che si può fare per alleviare la loro sofferenza, cosa si può fare per fermare la tortura. Ma sentirsi torturato quando si pensa alle persone che sono torturate, non risolve il dolore della tortura di queste persone. Dunque,

un buddhista si chiede sempre come rimediare alla sofferenza, ed evidentemente il punto di partenza di questa preoccupazione è la nostra sensibilità, cioè che ci si mette al posto dell'altro. Quando pensi a qualcuno che viene torturato, ti metti al suo posto e ti dici: è terribile! Allora è a partire da questo che puoi avere l'impulso, il desiderio, di cercare di rimediare alla tortura. Per esempio puoi militare con le associazioni che lottano contro la tortura. Si può anche pregare per le persone che soffrono, aiuta a pacificare lo spirito. Per esempio, questa sera faremo un *kito*, e quando si fa un *kito* è come una preghiera. Nel *kito* si dice, alla fine, che il nostro desiderio è che le persone ritrovino la salute e la pace dello spirito. Le persone non trovano sempre la salute con un *kito*, non è un miracolo; a volte sì, ma non sempre. Al contrario, generalmente, le persone per le quali si fa un *kito*, ritrovano una più grande pace dello spirito, e una migliore energia per attraversare le loro difficoltà. Ne ho fatto moltissime volte l'esperienza.

Tu che volevi fare una domanda ieri, vuoi ancora farla adesso? Non sei obbligato. Ieri ti avevo detto, domani. La domanda è sempre attuale?

- Sì! [risate]

- Vedremo!

- Ho soltanto aspettato le altre domande. Cerco di essere breve.

- Credevo che avessi dimenticato la tua domanda!

- No, assolutamente! È una domanda che mi sta a cuore. Ieri si parlava dell'accoglienza di persone nuove nel dojo, di introdurre la pratica, perché le persone arrivano e poi scompaiono. È un problema che mi pongo perché più volte ho introdotto la pratica. Dunque, noi mostriamo la postura, l'attitudine da tenere, poi, quando ci chiedono il senso della pratica diciamo: shikantaza, semplicemente sedere, senza guadagno, e invitiamo le persone a sedersi. A me viene in mente che forse manchiamo di dire qualcosa, e questo crea un equivoco. A ben pensare, basandomi sulla mia esperienza, quello che vedo in tanti praticanti, non basta essere seduti in modo corretto e con le migliori intenzioni, ed essere già in shikantaza. Io ricordo di aver praticato tanto e a lungo, sperimentandomi e chiedendomi 'che cos'è', fino a cominciare a sperimentare il lasciare, il lasciare la presa. Evidentemente chi va via presto, pratica due volte e poi scompare, non arriva a quel livello. Ciò che dimentichiamo di dire forse, è che shikantaza è una conquista, non è dato sedendosi.

- Sì, sì.

- È una conquista, ed è anche una conquista infinita. Io lo sto ancora conquistando, come tutti noi, credo. In effetti noi diciamo: senza

guadagno, non c'è una meta da raggiungere, non c'è uno scopo, non c'è uno sforzo.

- Ok, ok. Penso che forse sia insufficiente parlare solo di *shikantaza*. Il Maestro Deshimaru, a proposito dei principianti, insegnava sempre i meriti di zazen, i benefici di zazen. Aveva fatto anche una lista, i dieci meriti e l'aveva stampato sul *Sutra book*. Alla fine diceva: "I meriti di zazen sono i meriti di *mushotoku*". Dunque non è contraddittorio. Il fatto di praticare *shikantaza*, semplicemente sedersi, senza spirito di profitto, non vuol dire che lo zazen non produca degli effetti positivi, al contrario. Gli effetti positivi dello zazen sono ancora più grandi se si pratica con l'atteggiamento giusto, cioè la non-avidità, dunque *shikantaza*.

Ecco quello che bisogna dire ai principianti: bisogna dire loro che lo zazen li aiuterà a ridurre il loro stress, le loro paure, le loro emozioni negative, permetterà di trovare un miglior equilibrio nella loro vita, una migliore energia. Ci sono state anche molte analisi mediche dei benefici di zazen anche sul piano fisiologico, per la salute. Ma bisogna parlarne perché se non se ne parla, ai principianti manca una motivazione. Bisogna anche dire che questi effetti positivi si producono molto di più se si pratica con il lasciare la presa. È la verità, sembra paradossale, ma essere *mushotoku*, cioè senza spirito di profitto, è quello che permette di raggiungere il *nirvana*. Allora se si spiega alle persone e si dice: 'Io non sono *mushotoku* ma voglio essere *mushotoku* per ottenere la pace dello spirito', sembra una trappola.

- *Io ho molti scrupoli a vantare gli effetti, che pur ci sono, della pratica, molti scrupoli.*

- Certo, ma siamo tutti così.

- *Sì, perché si rischia di equivocare, quasi di vendere la pratica, ma capisco che sono mezzi utili, è importante. Ciò che però penso bisognerebbe dire, è questo: 'guarda, questa pratica comincia ad avere senso per te se pratichi con assiduità, altrimenti non ne viene fuori niente. Non basta che tu sia seduto correttamente; pratica un mese, due mesi, assiduamente, forse allora, forse, cominci a sperimentare cos'è andare oltre e lasciare la presa, e ci vedi un senso'.*

- È molto importante dire ai principianti che non devono basarsi sul fare uno zazen e poi giudicare se zazen conviene oppure no. È importante la durata, la ripetizione della pratica, ecco, e aver pazienza. Bisogna che i principianti abbiano pazienza.

- *Perché in fondo il Buddha Shakyamuni nel Sutta Sattipatana, raccomanda la fiducia, satta, ma subito lo sforzo, pana, insieme alla fiducia nella dottrina.*

- Sì, certo.

- Nello Shobogenzo Zuimonky, Dogen dice: "Voi praticate, continuate a praticare e vedrete che, intelligenti o stolti che siate, prima o poi arriverete, il guadagno c'è".

- Fa anche un esempio divertente, Dogen. Dice: "Anche qualcuno di classe media, innamorato di una donna dell'alta nobiltà, se è assiduo nel fare la corte, alla fine riuscirà a conquistare il suo amore". È molto curioso vedere Dogen dire: "Se fate degli sforzi, riuscirete, ed è la stessa cosa per l'amore". Se siete davvero innamorati di una persona riuscirete a conquistarla.

- In conclusione a me verrebbe da dire a chi inizia a praticare - non lo si fa, ma verrebbe da dire: 'Guarda, te lo devi conquistare, non basta che ti sieda!' E con questo concludo! Ed è una conquista infinita!

- Sì, certo. Allora cerca di insegnare così e vedrai se le persone restano al dojo!

- Speriamo!

Sesshin di Berbenno, domenica 23 ottobre 2016, zazen, 7:00

Durante zazen non lasciatevi distrarre dai vostri pensieri. I nostri pensieri ci trascinano sempre altrove, nel passato o nell'avvenire, con i propri rimpianti, le proprie inquietudini, rimpianti del passato, inquietudini per l'avvenire, e così lo spirito non è in pace. Praticare zazen è tornare alla realtà della nostra vita qui ed ora. Qui e ora, tutto è in pace. Non abbiamo bisogno di perseguire nulla e neppure di rifiutare nulla. Imparare ad essere sempre qui ed ora, a penetrare la realtà della nostra vita in ogni istante, significa vivere pienamente e dunque senza rimpianti.

Ieri, parlando dell'accompagnamento ai morenti, dicevo che lo Zen consiste nell'accompagnare i viventi; è imparare ad essere davvero vivi, cioè a vivere in armonia con l'ordine cosmico. Ciò che ce lo permette è il fatto di essere in unità con il proprio corpo. Il corpo è sempre perfettamente qui, la respirazione ha luogo qui ed ora. Dunque essere pienamente consapevoli del proprio corpo e della propria respirazione è ritornare naturalmente e senza sforzo alla nostra vita di ogni istante.

Quando l'istante è vissuto pienamente, in piena coscienza, non ci sono rimpianti, si può accettare l'impermanenza. La nostra vita è fatta di una successione di istanti presenti e la pratica dello Zen consiste nel vivere pienamente ognuno di questi istanti, in unità con il proprio corpo e la propria respirazione. Allora si è liberati dal funzionamento del mentale ordinario che pensa con parole, con concetti, che crea ogni sorta di separazioni e di discriminazioni e, soprattutto, si può realizzare una mente morbida, cioè una mente che si sposa, che si armonizza con l'impermanenza, che non ristagna su nulla. Ciò che permette di passare

da un istante all'altro senza rimpianti, è l'aver vissuto pienamente questo istante, accettandolo pienamente così com'è. È dire 'sì' alla vita.

Il Maestro Deshimaru ci diceva spesso: "*La linea della nostra vita è fatta da una successione di punti. Se si è totalmente concentrati su ciascun punto, cioè sulla vita di ogni istante, allora la linea della vita diventa forte e ci si può riconciliare con ciò che normalmente disturba il nostro ego, cioè l'impermanenza*". Per l'ego l'impermanenza equivale alla perdita, ma l'impermanenza è ciò che ci permette di evolvere. In questo senso, perdere è guadagnare, non ristagnare. La stagnazione è la morte, la vita è evoluzione costante. La pratica dello Zen ci permette di vivere pienamente questa evoluzione. Il nostro ego si ammorbida e ci si può più facilmente aprire agli altri, aprire il proprio cuore, mettersi al posto dell'altro e così capirlo meglio, capire meglio quello che lo fa soffrire. È questo che stimola la compassione, ma anche capire ciò che lo rende felice, cosa che stimola la benevolenza. Quando la compassione e la benevolenza funzionano insieme, allora si può vivere l'amore vero, l'amore dell'altro per l'altro e non per il proprio piccolo ego. Anche questo è armonizzarsi con l'ordine cosmico, cioè con la realtà della nostra vita, la vita senza separazioni, lo spirito religioso prima di ogni religione. Vivere così dà un senso profondo alla nostra vita, ci permette di ricontattare l'origine di tutti i grandi valori umani. I precetti non sono più dei comandamenti, degli ordini, ma l'espressione di un modo di vivere risvegliato. È il grande merito di zazen, ciò che ci libera dalle sofferenze che creiamo a causa delle nostre illusioni, ciò che ci permette di realizzare la felicità di una vita armoniosa. Questo diventa il frutto naturale della pratica e il criterio della propria realizzazione. Anche se non si funziona sempre in un modo così armonioso, zazen è come uno specchio che ci mostra come funzioniamo, che ci rende pienamente coscienti, *mindfull* in inglese. Tutti vogliono praticare la *mindfulness*. Zazen è diventare pienamente consapevoli, in ogni istante, delle nostre illusioni, cosa che ci permette di abbandonarle, e della realtà della vita, del Dharma, che ci permette di armonizzarci con essa ed è la sorgente di una felicità stabile che non dipende dall'ottenere o dal non ottenere questo o quello.

Sesshin di Berbenno, domenica 23 ottobre 2016, zazen, 11:00

La *sesshin* terminerà presto e ognuno rientrerà a casa propria. Ma qual è la nostra vera casa? Penetrare nel dojo e sedersi in zazen è veramente entrare a casa propria, penetrare il luogo nel quale siamo veramente intimi con l'essenza della nostra esistenza. Allora si può smettere di errare nel mondo, spinti dai nostri numerosi desideri, perché il nostro desiderio profondo, il desiderio di diventare veramente noi stessi e di risvegliarsi alla vera vita è realizzato. Gli altri desideri diventano molto meno importanti.

La moltiplicazione dei desideri proviene dal fatto che non realizziamo il nostro desiderio più profondo e nel momento in cui questo desiderio profondo è realizzato, ne proviamo una grande gioia e non sentiamo più il bisogno di correre dietro a molte cose. Desideriamo soltanto continuare a praticare la Via con gli altri, poiché la gioia del Risveglio ci spinge a condividerla con gli altri, e quando condividiamo la pratica con gli altri, facciamo dono del nostro tempo, della nostra energia per il dojo, per la *sesshin*. Questo grande *fuse* è ancora una fonte di gioia e la gioia è uno dei grandi fattori di Risveglio. Così, la pratica del Risveglio non ha fine: la *sesshin* finisce e la pratica della Via continua, sempre e dappertutto, lì dove ci troviamo.

In tutte le circostanze della vita impariamo a conoscerci, a dimenticare, ad abbandonare il nostro piccolo ego e ad armonizzarci con l'ordine cosmico, cioè con l'impermanenza e la vacuità, accettandole pienamente. È il grande rimedio a tutte le sofferenze. Condividere questo con gli altri è l'espressione della nostra compassione, non si pratica solo per se stessi. Praticare per se stessi non è la vera pratica, perché se stessi non è mai separato dagli altri. Per questo camminiamo sulla Via insieme. Abbiamo a volte l'impressione di essere soli nella vita quando la nostra storia, il nostro *karma*, che condiziona il nostro ego, è diverso da ciò che hanno vissuto gli altri. Per questo è a volte difficile comprendersi e per questo ci si sente soli. Quando si pratica la Via, si contatta la dimensione della nostra vita che è al di là del nostro piccolo ego diverso dagli altri, si può diventare veramente intimi con gli altri come con se stessi, perché condividiamo la stessa vita, la stessa esistenza. E allora non andiamo mai soli e, come è detto nello *Shodoka*, possiamo sulla Via giocare insieme.

Allora, vi auguro di continuare insieme a giocare sulla Via, cioè a praticare la grande libertà.