

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

13-15 ottobre 2017

Bodaishin: la mente che ricerca il Risveglio



山林
opuscoli
sanrin
20

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.20

Fossano, marzo 2020

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

13-15 ottobre 2017

Bodaishin: la mente che ricerca il Risveglio

Traduzione:	Paolo Mattamira
Annotazione:	Stefano Sonzogni, Paolo Mattamira
Trascrizione:	Stefano Sonzogni
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 totalmente sulla vostra postura. È il modo migliore per non lasciarsi distrarre dai pensieri. Inclinate bene il bacino in avanti e prendete saldamente appoggio con le ginocchia al suolo, senza fare sforzi muscolari a livello delle reni. L'inclinazione del bacino in avanti deve potersi fare naturalmente, grazie alla buona altezza dello zafu. Si è seduti come se si volesse che l'ano non toccasse lo zafu: questo permette di ottenere l'inclinazione giusta del bacino. Così, ci si può sentire fortemente radicati nella postura e, a partire dalla vita, allungate la colonna vertebrale e la nuca, spingendo il cielo con la sommità della testa. Il mento è rientrato, le spalle rilassate e il ventre disteso. Anche il volto è disteso, lo sguardo semplicemente posato davanti a sé sul suolo, senza guardare nulla in particolare, senza attaccarsi agli oggetti della vista. Per esempio, qui, evitate di guardare fuori dalla finestra. Lo sguardo è sempre posato davanti a sé al suolo e l'attenzione è rivolta verso l'interno. Questo significa che in zazen si osservano il proprio corpo e la propria mente, senza attaccarsi neanche agli oggetti di questa osservazione. Ci si accontenta semplicemente di vedere ciò che è, *così com'è*. Fin dall'inizio si può correggere volontariamente la postura. Ad esempio, se si avverte che la schiena è troppo rilassata, si può estendere la colonna vertebrale; se la testa pende in avanti, si può far rientrare il mento e raddrizzare la testa; se si sentono tensioni alle spalle, le si rilassa; se il plesso solare è in tensione, ci si sforza di rilassarlo, concentrandosi sulla respirazione, che è ampia.

Quando si inspira, si è totalmente corpo e mente che inspirano, quando si espira, totalmente corpo e mente che espirano: non ci si preoccupa di nient'altro. Se, com'è normale, altri pensieri appaiono, li si guarda uno istante e li si lascia passare, così si può constatare che sono impermanenti e senza sostanza, come dei sogni. Questo aiuta a non attaccarsi ad essi, a ritrovare costantemente una mente libera, disponibile, per accogliere la novità di ogni istante, per essere totalmente in unità con la vita reale, cioè con la vita in questo corpo, non soltanto nella propria testa o nella propria immaginazione.

Oggi, troppe persone vivono in un mondo virtuale. Zazen ci aiuta a ritornare alla realtà della nostra vita, una vita senza separazione dagli altri, una vita di relazione. Durante la *sesshin* con il Sangha, le nostre relazioni sono fondate sulla condivisione della pratica della Via del Buddha, che non è soltanto una pratica di rilassamento, ma una pratica di Risveglio nella quale si impara a conoscersi profondamente. Superficialmente, possiamo divenire coscienti di questi condizionamenti, delle proprie abitudini mentali e possiamo vedere apparire le nostre illusioni. Ma se osserviamo più profondamente, possiamo vedere che sono senza sostanza e che esistono solamente nelle relazioni di interdipendenza con il nostro ambiente. Questo vale per tutti i nostri attaccamenti, comprese le idee che ci facciamo su noi stessi, che

finiscono per produrre la nozione di un ego separato, diverso dagli altri. Questa separazione, questa differenza esiste realmente, ma non è che un aspetto della nostra vita. L'aspetto più profondo è che in realtà non siamo separati da nulla. Il sentimento di solitudine è provocato dall'attaccamento, dal rinchiuderci nel nostro ego. Zazen, e in particolar modo la *sesshin*, permettono di aprirci a questa realtà della vita senza separazione, della vita al di là del nostro piccolo ego, della vita in unità con tutti gli esseri, e in particolare nel Sangha durante questa *sesshin*. Cooperiamo per creare un'atmosfera forte, per stimolare la nostra *mente del Risveglio*. Come dicevo all'inizio, tutto questo lo pratichiamo consapevolmente, ma arriva il momento in cui possiamo praticarlo naturalmente e inconsciamente, senza pensarci. Questo diventa il nostro modo naturale di vivere, il ritorno alla nostra vera condizione normale.

Sesshin di Berbenno, venerdì 13 ottobre 2017, zazen, 11:00

Quando si pratica zazen, completamente assorbiti nella concentrazione sulla postura del corpo e attenti alla respirazione, la nostra mente si mette a funzionare come uno specchio: non persegue alcun oggetto, si lasciano passare tutti i pensieri e si vede che in fondo non hanno sostanza propria. Anche se esistono, in fondo sono vacuità, niente di sostanziale e quindi nulla a cui ci si possa veramente attaccare, nulla che possa realmente disturbare la pace della nostra mente, a condizione di ricordarsi questa esperienza della vacuità, come fanno le mamme quando il loro bambino piange: "Non piangere, non è nulla, passerà". Le mamme, in quel momento, si comportano come il grande *bodhisattva* della compassione, Kannon.

L'*Hannya Shingyo*, che cantiamo dopo lo zazen del mattino, esprime l'insegnamento del *bodhisattva* della compassione Kannon, ma in realtà è l'insegnamento dello zazen che pratichiamo tutti insieme, l'insegnamento della sua dimensione più profonda che va ben oltre un esercizio di benessere o di rilassamento, che è una pratica di Risveglio alla realtà profonda della nostra vita. Per questo si chiama *Maka Hannya Haramita Shingyo*. *Shingyo* vuol dire "il sutra del cuore", cuore nel senso di punto essenziale. *Maka Hannya Haramita*: *maka* significa vasto, *hannya* è la saggezza, *haramita* è la *paramita* che permette di andare al di là del mondo della sofferenza.

Il titolo stesso, *Maka Hannya Haramita*, è diventato un mantra: ripeterlo aiuta a sviluppare la grande saggezza, il senso profondo della pratica di zazen che praticano tutti i *bodhisattva*, perché è la pratica che permette di risvegliarsi alla realtà e quindi di liberarsi di tutte le cause di sofferenza legate ai nostri attaccamenti. Allora, il *bodhisattva* è un essere che non ricerca altro che il Risveglio. Questa ricerca non è in contraddizione con *mushotoku*, che vuol dire la non ricerca del profitto - bisognerebbe aggiungere non ricerca di profitto personale. Il *bodhisattva*

ricerca il Risveglio per aiutare tutti gli esseri a liberarsi, condividendo questo Risveglio con gli altri. È il senso del nostro riunirci qui in questo dojo, la vera dimensione spirituale della nostra pratica.

Questo desiderio di Risveglio sostituisce tutti gli altri desideri o, perlomeno, li supera completamente. È più forte di tutti gli altri desideri, che diventano molto meno importanti, ed è questo desiderio che ci riunisce. Si chiama *bodaishin*: la mente del Risveglio, ciò che dà il senso profondo della nostra pratica e della nostra vita, perché la nostra pratica non si limita allo spazio del dojo, ma il dojo diventa tutto l'universo, perché praticando zazen la mente che crea separazioni è abbandonata, e così non creiamo più separazioni tra la nostra pratica nel dojo e la pratica nella vita quotidiana. Tutto diventa occasione per concentrarsi qui e ora, per andare oltre i nostri attaccamenti egoistici, per consacrarci ad aiutare tutti gli esseri e per essere al servizio degli altri. È, ad esempio, il senso del *samu*, il lavoro che facciamo durante la *sesshin*, e questo spirito può anche dare un senso più profondo al nostro lavoro nella vita sociale, se lo si vede come un servizio reso alla comunità e quindi come una pratica di *bodhisattva*, una pratica di Risveglio.

Si dice che il *bodhisattva* abbia rinunciato al suo ingresso nel *nirvana*, al suo lasciare il mondo della vita e della morte per restare nel *samsara* al fine di aiutare tutti gli esseri che soffrono. Ma essere nel *samsara*, avendo fatto questo voto di aiutare tutti gli esseri a liberarsi dalla sofferenza, significa essere già nel *nirvana*, cioè essere nel mondo dello spirito in cui abbiamo abbandonato l'attaccamento al nostro piccolo ego, in cui viviamo con un sentimento profondo di unità con tutti gli esseri, che ispira lo spirito di compassione e benevolenza.

La grande saggezza può includere questo spirito di compassione perché ci risveglia a ciò che abbiamo in comune con tutti gli esseri: le stesse illusioni, ma la stessa Natura di Buddha, quindi la stessa capacità di risvegliarci dalle nostre illusioni. L'*Hannya Shingyo* è l'insegnamento del *bodhisattva* della grande compassione per realizzarlo, e questo esprime il senso profondo della nostra pratica di zazen, il cuore della nostra pratica.

Sesshin di Berbenno, venerdì 13 ottobre 2017, zazen, 16:30

Durante zazen siamo rivolti di fronte al muro. È un invito a rivolgere il nostro sguardo verso noi stessi, distogliendoci dalle distrazioni provocate dagli oggetti del mondo esterno. È proprio di una *sesshin* divenire intimi con il proprio corpo e la propria mente e praticare come il *bodhisattva* Kannon, *shoken*, la visione giusta.

Quando volgiamo il nostro sguardo all'interno, che cosa vediamo? Percepriamo il nostro corpo, cerchiamo di mantenerlo nella postura più giusta possibile e così diveniamo intimi con esso e ci accorgiamo che cambia continuamente. In particolare, provoca delle sensazioni, talvolta piacevoli e talvolta dolorose. Attraverso il nostro corpo abbiamo delle

percezioni, che sono dipendenti dal nostro ambiente: a volte percepiamo il silenzio, a volte dei suoni, a volte l'odore dell'incenso, la suoneria di un telefono, la luce del giorno che diminuisce. In breve, le nostre percezioni cambiano continuamente in funzione dell'interdipendenza in cui ci troviamo. Dei pensieri appaiono come bolle alla superficie dell'acqua o come nubi che attraversano il cielo: da dove provengono? È inafferrabile. A volte proviamo dei desideri, dei ricordi del quotidiano, a volte sono emozioni, ogni sorta di produzione mentale che si riflette nella coscienza in zazen. La coscienza stessa è impermanente, perché costantemente ricettiva a ciò che accade. Quindi alla fine, tutti questi elementi sono impermanenti, senza sostanza propria. Dov'è il nostro ego in tutto questo? Forse in uno sforzo per riunire tutti questi fattori insieme, per farsi una certa idea della nostra identità, che cambia costantemente in funzione della nostra vita. Allora, la realtà fondamentale della nostra vita è proprio questa impermanenza. Se rifiutiamo questa realtà, ne soffriamo in ogni modo; se al contrario la accettiamo come qualcosa di naturale, allora la nostra vita diventa leggera perché si armonizza con l'ordine cosmico. È per questo che a volte i monaci e le monache zen vengono chiamati *unsui*, nuvole e acqua.

Radicare la propria vita nella pratica di zazen è ritrovare questa fluidità delle nuvole e dell'acqua, non ristagnare su nulla ed essere così costantemente aperti alla realtà, sempre nuova. È per questo che si dice che la mente zen è una mente nuova, sempre nuova, che si sposa con la novità di ogni istante, una mente flessibile, che non resta bloccata su una posizione, che ha quindi la capacità di evolvere e in particolare di liberarsi dalle proprie illusioni, risvegliandosi alla realtà dell'impermanenza e della vacuità che sono tutto ciò che costituisce la nostra esistenza. Questo non significa che questa mente non esista, ma che esiste all'interno di infinite relazioni di interdipendenza.

A volte cerchiamo la nostra identità in ciò che ereditiamo dai nostri genitori, ma in realtà noi non siamo soltanto i figli dei nostri genitori: siamo i figli della grande natura, di tutto l'universo. La realtà della nostra vita è senza alcuna separazione. La pratica di zazen ci aiuta ad aprirci a questa realtà e in particolare ad essere più capaci di metterci al posto degli altri, di armonizzarci con gli altri, senza restare bloccati nel nostro ego. È ciò che permette allo spirito di compassione di svilupparsi, naturalmente, non come un dovere. Questo diventa la fonte di tutti i valori della nostra vita, di ciò che orienta i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni, ciò che permette di essere un *bodhisattva*, un essere di Risveglio. Non significa essere costantemente e completamente risvegliati, ma in cammino sulla Via del Risveglio, facendo di tutti gli incontri e di tutte le occasioni, una possibilità per avanzare su questa Via, a patto che ne abbiamo il desiderio. È questo desiderio che ci permette di trasformare tutte le circostanze della nostra vita, di farne dei mezzi per evolvere sulla Via. Allora, tutto acquista un senso positivo.

– *Se tutto è governato dall'impermanenza e dall'interdipendenza, come possono queste verità conciliarsi con l'ipotesi dell'esistenza di Dio, che è assoluto ed eterno? Possono conciliarsi?*

– L'impermanenza e l'interdipendenza sono eterne! È la Natura di Buddha, ma nel Buddhismo non si pensa a un Dio personale, si cerca di risvegliarsi alla realtà, e la realtà, così come si rivela nella pratica di zazen, come si è rivelata al Buddha, è il fatto che tutto ciò che esiste, non soltanto noi, ma tutto ciò che esiste nell'universo, è il prodotto di un'interdipendenza universale. Dunque, nulla esiste da solo e di per sé, in modo separato. Il vederlo, il sentirlo profondamente e l'accettarlo, significa liberarsi dall'essere rinchiusi nel nostro piccolo ego, dall'idea che ci facciamo di noi stessi. Finché restiamo rinchiusi in questa nozione d'identità separata, c'è sempre in fondo a noi una certa insoddisfazione, che il Buddha chiamava *dukkha*, la sofferenza, innanzitutto perché non si è in armonia con la realtà.

In tutto l'insegnamento dello Zen, del Buddha, si dice che si deve imparare a scoprire e ad armonizzarci con la realtà. È per questo che questa realtà è chiamata la Natura di Buddha, la vera natura di tutte le esistenze alla quale ci si risveglia. Buddha vuol dire risvegliarsi. Nel Buddhismo non ci si preoccupa dell'esistenza o dell'inesistenza di Dio. Il Buddha non era ateo, ma la sua preoccupazione era semplicemente quella di aiutare gli esseri a risvegliarsi, così da liberarsi dalle cause della loro sofferenza. Quindi, se si crede in Dio, ci si fa innanzitutto ogni sorta di idee a proposito di Dio. Tu dici che Dio è assoluto ed eterno, quindi permanente. È un'idea.

– *Si, è un'idea delle principali religioni, non mia!*

– È l'idea che un gran numero di persone si fa di Dio, in particolare certi teologi. Ma quel Dio, credo, nessuno lo ha mai incontrato. È per questo che i cristiani preferiscono dire che credono in Gesù, perché Gesù ha avuto un'esistenza reale e ha mostrato un modo di vita in armonia con l'ordine cosmico, come Buddha, cioè una vita fondata sull'amore universale. Era, come Buddha, un grande risvegliato. In questo senso non c'è contraddizione fra la fede cristiana e la fede buddhista. Si comincia con l'armonizzarsi con la realtà: i cristiani chiamano questo "Dio", noi lo chiamiamo la Natura di Buddha. La differenza è che, innanzitutto, non c'è una gran differenza.

Il punto di vista zen, che in ogni caso non è obbligatoriamente il punto di vista di tutti i buddhisti, è che noi evitiamo le costruzioni astratte, i concetti, di attaccarci a delle idee. Non c'è una "teologia zen". Certi filosofi buddhisti hanno cercato di fare una sorta di "teologia della Natura di Buddha" e hanno scritto ogni sorta di cose a questo proposito, ma ciò che è proprio dello Zen, della nostra scuola, dunque di zazen, è proprio di restare in contatto con l'esperienza della pratica e di non farne una

concezione astratta. Quindi, restare in armonia con la vita reale che possiamo sperimentare e illuminarla, rischiararla a partire dalla coscienza che realizziamo in zazen, praticando ciò che dicevo poco fa, la pratica di Kannon, *shoken*, la visione giusta: cercare di avere la visione più giusta possibile. Ma questa visione riguarda la realtà, ciò che si può sperimentare, la vita *così com'è*, non astrazioni teologiche, come un Dio assoluto ed eterno, che è una fabbricazione del mentale umano, dei teologi.

– *Beh, con tutto il rispetto però, ci sono fior di santi e di mistici che hanno forse sperimentato questo tipo di esperienza, che possono essere venuti in contatto con questo tipo di esperienza divina.*

– Sì, ma ognuno fa un'esperienza diversa e poi fa una teoria a proposito di tale esperienza e chiama questo "assoluto", "eterno".

– *Anche noi quindi facciamo un'esperienza...*

– No, non si parla di vita eterna nello Zen. Ciò che sperimentiamo è l'esperienza del *qui e ora*. Il qui e ora è al di là del passato, del futuro, quindi è una sorta di esperienza dell'eternità nel senso che è qualcosa che sfugge al tempo. L'istante presente è qualcosa di assoluto: questa è, se vuoi, l'esperienza dei "mistici zen". Quindi, a partire da questo si può fare una teoria, si possono fare dei simposi, dei seminari, discutere con i teologi per vedere quali sono i punti in comune tra Dio e la Natura di Buddha, ma tutto questo è un modo di spaccare il capello in quattro, non fa avanzare spiritualmente. Ciò che fa avanzare spiritualmente è l'esperienza, non le concezioni che ci si fa riguardo all'esperienza. È per questo che nello Zen ci si concentra sullo zazen, si evita di fare costruzioni astratte.

È per questo che i maestri zen, quando gli si rivolgevano domande a proposito del Buddha, spesso rispondevano riferendosi a qualcosa che si trovava lì in quel momento: "*Che cos'è Buddha?*" La persona che faceva la domanda aveva con sé del tessuto e la risposta era: "*È tre libbre di lino*". Ad un altro, che aveva appena pulito il bagno, si rispondeva: "*È un bastone per la merda*". Ogni cosa.

In definitiva, ogni cosa manifesta ciò che noi chiamiamo la Natura di Buddha, cioè l'impermanenza e l'interdipendenza. E queste sono cose reali che si possono constatare con l'esperienza. Non sono astrazioni, concetti.

– *Ho difficoltà in zazen e anche un po' in kinhin: è l'apparente molteplicità dei punti di attenzione. Per esempio, il corpo ha molte zone differenti, poi c'è la respirazione. Ci sono maestri che insistono sul punto sotto l'ombelico, altri che insistono sulla posizione dei pollici. E nel mio caso questo genera un'attenzione che salta di continuo e molti pensieri,*

molte istruzioni, come delle ingiunzioni permanenti, che impediscono la vera concentrazione.

– Che cos'è la vera concentrazione secondo te?

– È unificare tutti questi punti.

– In effetti, se ci si concentra su un solo punto, è sufficiente, perché ogni punto è collegato a tutto il resto. È vero che ci sono molte possibilità di supporto alla concentrazione, hai ragione, ma devi sceglierne uno, quello che meglio ti aiuta a trovare la stabilità mentale. Per esempio, per me il contatto tra i pollici è molto prezioso come punto di concentrazione, perché non è soltanto un punto sul quale ci si può concentrare, ma al tempo stesso è un indicatore della nostra concentrazione.

Come sapete, la vera concentrazione è di non essere né in *sanran*, né in *kontin*, cioè non avere la mente troppo agitata né troppo addormentata.

Se si ha la mente agitata, questo provoca una tensione nel corpo e nella mente, e i pollici tendono a sollevarsi, a formare montagne; viceversa, se si è troppo nel non-pensiero, si finisce per addormentarsi, e allora i pollici si abbassano. Quindi, se siete concentrati sui pollici, questo vi aiuta a svegliarvi se dormite o a calmarvi se siete nervosi, e quindi a mantenere una mente stabile, in equilibrio. Ma alla fine, anche l'oggetto di concentrazione, come i pollici, va dimenticato.

I punti di concentrazione che vengono insegnati sono mezzi per entrare nel vero *samadhi*, ma c'è da augurarsi che a un certo punto non ci sia più bisogno di un punto di concentrazione; la mente è sufficientemente calma per accogliere tutto senza che sia disturbata da nulla, come un grande specchio. È il *samadhi* dello specchio, l'*Hokyo Zanmai* che canteremo domani mattina.

– *La mia domanda riguarda il rifugio nei Tre Tesori. Ho letto in un testo che la formula: "Prendo rifugio nel Buddha, prendo rifugio nel Dharma, prendo rifugio nel Sangha" è una traduzione sviante del significato originale, che dovrebbe essere piuttosto: "Io do rifugio al Buddha, do rifugio al Dharma, do rifugio al Sangha". Infatti, nella nostra cerimonia di ordinazione i Tre Rifugi sono considerati tre voti, cioè io non chiedo riparo e protezione al Buddha, al Dharma, al Sangha, ma sono io che mi impegno a praticare e a proteggere la via del Buddha, i suoi insegnamenti e i suoi discepoli. Allora qual è il vero significato della presa di rifugio nei Tre Tesori?*

– Prima di tutto, non si tratta di "prendere", in effetti, ma piuttosto di esprimere la nostra fede, la nostra fiducia in questi Tre Tesori, perché hanno il potere di liberare tutti gli esseri dalla sofferenza. Per questo, "prendere rifugio" vuol dire, come tu hai sottolineato, al tempo stesso "darsi ai Tre Tesori", che è una nozione di dono - dare se stessi, come si

dà la propria energia per praticare zazen, dare la propria energia per praticare con il Sangha - ma questo dono e quindi questa fede, questa fiducia che fa sì che ci si dia corpo ed anima ai Tre Tesori, permette anche che noi riceviamo protezione da questi Tre Tesori, protezione dalle nostre illusioni e dalle illusioni del mondo. Dunque, è ciò che rinforza la nostra fede. La fede nello Zen è "divenire uno con", non soltanto la credenza, ma "rimettersi a", affidarsi con fiducia. Il maestro Dogen a un certo punto ha paragonato questo alla relazione di un bambino con i suoi genitori: i genitori lo prendono per mano e lo conducono, lo guidano sul cammino giusto. Dogen a più riprese parla, soprattutto nel capitolo sulla vita e sulla morte, di "penetrare nella casa del Buddha" e di lasciarsi guidare dal Buddha. In effetti, la casa del Buddha è zazen, quindi praticare zazen con fiducia, cioè lasciarsi guidare dalla mente di zazen che è, in fondo, la nostra vera mente, la nostra mente quando si armonizza con il Dharma. Nello Zen è chiamata la "coscienza *hishiryō*", al di là di tutti i concetti, al di là di tutte le fabbricazioni del mentale che crea categorie e separazioni.

- *Quindi sia offrire che ricevere protezione contemporaneamente.*
- Sì, esattamente, certo.

Sesshin di Berbenno, sabato 14 ottobre 2017, zazen, 7:00

Durante zazen, invece di seguire i vostri pensieri, seguite piuttosto la vostra respirazione. Seguire la respirazione ci riporta sempre al *qui e ora*, mentre i nostri pensieri hanno la tendenza a portarci altrove, nel passato o nell'avvenire, e ci impediscono di vivere veramente l'istante presente con una mente aperta, nuova. Così, diventa urgente liberarsi dal peso del passato, cioè dai nostri vecchi condizionamenti, che fanno sì che guardiamo alla Via attraverso le lenti colorate dal nostro *karma*.

Quando inspiriamo, siamo totalmente concentrati sull'inspirazione, un corpo e una mente che stanno inspirando, totalmente in unità con l'azione presente. Quando espiriamo, siamo totalmente un corpo e una mente che stanno espirando. È il momento del *lasciare la presa*, di non voler conservare la propria riserva d'aria. Per ricevere aria fresca, bisogna prima aver fatto il vuoto nei polmoni. Così durante zazen c'è una successione di vuoto e di pieno, e si passa allo stesso modo dal pensiero al non-pensiero e dal non-pensiero al pensiero, senza mai ristagnare su alcunché.

Nell'*Hannya Shingyo* cantiamo *shiki soku ze ku, ku soku ze shiki: shiki*, le forme e i colori sono vacuità, *ku soku ze shiki*, la vacuità è forma. La vera natura dei fenomeni è la loro totale interdipendenza, come l'inspirazione è interdipendente con l'espirazione. Il vuoto e il pieno sono interdipendenti. Senza fare il vuoto, non si può ricevere nulla. Una mente troppo piena di pensieri, non può accogliere la vita di ogni istante.

Quindi, diventa urgente fare spazio, fare pulizia attraverso il vuoto, liberandoci dall'attaccamento ai nostri vecchi pensieri, ritrovando costantemente una mente nuova e accogliente, proprio come il cuore, che non può inviare il sangue a tutto l'organismo che a condizione di aver fatto prima il vuoto per accogliere il sangue.

La vita è fatta di ritmo: il giorno e la notte, le stagioni. In autunno gli alberi perdono le foglie, *shiki soku ze ku*. La presenza delle foglie fa posto al vuoto, alla nudità dell'albero. Gli alberi non trattengono le foglie, le foglie non esitano a cadere, così fanno spazio affinché i germogli di primavera possano schiudersi. Vedere le cose così è la possibilità di realizzare la *grande saggezza*, di armonizzarsi con l'ordine cosmico, liberandosi dai propri attaccamenti. I suoni non possono esistere che in rapporto al silenzio: senza silenzio è la cacofonia. Quando camminiamo, ad esempio in *kinhin*, per fare un passo in avanti si deve permettere al piede di liberarsi dalla sua posizione, senza restare attaccato al suolo; in altre parole, per avanzare è necessario lasciare la presa dalla propria posizione, per risvegliarsi bisogna abbandonare la propria illusione. Questo è facilitato se si comprende che le proprie illusioni sono vacuità. Non significa che la vacuità sia il nulla, bensì l'assenza di qualcosa di fisso.

La vita è movimento, la morte immobilità. La pratica di *zazen* ci aiuta a ritrovare questa fluidità del movimento. Anche se restiamo concentrati su una postura immobile, questa postura non è rigida, ma è totalmente viva, né troppo tesa, né troppo rilassata. Essa è la Via di Mezzo, il legame fra cielo e terra. Tutta la nostra pratica, la pratica insegnata dal Buddha, consiste nel realizzare questa Via di Mezzo, nel condurre una vita armoniosa, cioè in armonia con l'ordine cosmico.

Sesshin di Berbenno, sabato 14 ottobre 2017, zazen, 11:00

Quando si sentono suonare le campane della chiesa, si ha l'occasione di ritornare al qui e ora. Le campane ci insegnano che non c'è tempo da perdere per risvegliarsi all'essenziale, per realizzare *prajna paramita*, la saggezza che ci permette di andare al di là di tutte le cause di sofferenza e che ci permette di risvegliarci alla realtà *così com'è*. Non sono solo le campane della chiesa che ce lo ricordano, tutta la natura ce lo ricorda.

Il maestro Dogen diceva che il colore e la forma delle montagne sono il corpo del Buddha Shakyamuni; il suono del torrente nella valle è la sua lingua immensa che costantemente predica il Dharma. Molti monaci si sono risvegliati grazie al contatto con i fenomeni della natura: vedendo i fiori di pesco sbocciare a primavera, udendo il suono di un sasso contro un bambù come fu per Kyogen, udendo il suono del *kyosaku* come fu per Dogen nel dojo del maestro Nyojo. Quando si pratica *zazen* con la Mente del Risveglio, tutti i fenomeni della nostra vita ci insegnano il Dharma, e questo è veramente meraviglioso. Non abbiamo bisogno di andare

lontano per cercare la Via, essa è dappertutto, proprio sotto i nostri piedi.

Quando il Buddha volle trasmettere l'essenza del suo insegnamento a Mahakashyapa, fece semplicemente girare un fiore tra le dita. Il fiore non è il simbolo di qualcos'altro: è completamente la realtà del fiore stesso, non c'è nulla di nascosto.

A proposito dell'insegnamento dell'*Hannya Shingyo* di cui parlavo stamattina, *shiki soku ze ku, ku soku ze shiki*, le forme sono la vacuità, la vacuità è le forme, il maestro Dogen nel suo commento all'*Hannya Shingyo*, dice: "*Sono le centinaia d'erbe e le migliaia di fenomeni*". In altre parole, tutto esprime il Dharma, la realtà *così com'è*, la realtà dell'impermanenza e dell'interdipendenza di ogni cosa. Quando non lo si comprende e non lo si accetta, si vive nell'illusione e non si è mai soddisfatti, manca sempre qualcosa. Ma se lo si comprende profondamente attraverso la totalità di corpo e mente, e lo si accetta gioiosamente, allora è il *nirvana*, l'estinzione di tutte le sofferenze. È la mente tranquilla del *nirvana*, in pace, riconciliata con la realtà della nostra vita. Allora essa può divenire armoniosa, tutto diventa occasione per praticare. Per esempio, nel sutra di Vimalakirti, Vimalakirti stesso dice: "*In fondo, le persone che ci fanno soffrire sono dei grandi bodhisattva, perché ci danno l'occasione di praticare la grande pazienza*". Anche un sasso sul sentiero, contro il quale un monaco si ruppe il dito del piede, fu l'occasione del suo Risveglio. Era il maestro Gensha e, in seguito, insegnò che tutto l'universo è una perla brillante, anche la caverna del demone della montagna nera è una perla brillante. Il mondo dell'illusione e della sofferenza è anch'esso una perla brillante, perché ci dà l'occasione di ricercare il Risveglio e di realizzarlo.

Affinché questa trasformazione possa realizzarsi, ci vuole un incontro, l'incontro con un amico, qualcuno che ci mostri la Via, che risvegli in noi *bodaishin*, il desiderio di Risveglio che diventa più potente di tutti gli altri desideri della nostra vita, che canalizza la nostra energia in direzione della Via e che ci rende ricettivi al fatto che tutto ci mostra la Via, a condizione che la nostra visione sia rischiarata dalla pratica di *zazen*. Ecco perché è così importante la pratica durante una *sesshin*, perché è l'occasione di stimolare la nostra Mente del Risveglio, attraverso l'incontro con i Tre Tesori. A partire da questo incontro, tutti i fenomeni della nostra vita diventano un tesoro. L'essenziale è essere ricettivi all'insegnamento della realtà, non solo comprendendola superficialmente, ma in profondità. Attraverso la loro diversità, tutti i fenomeni, *shiki*, ci mostrano una cosa sola: la totale unità di tutte le esistenze. Quando la percepiamo, non ci sentiamo più soli. Quando ci risvegliamo a questa realtà, non ci manca più nulla, siamo nutriti da tutti gli incontri con tutti i fenomeni: tutto diventa occasione di praticare la Via, la Via che significa armonia con l'ordine cosmico, il Tao, che è al tempo stesso la Via, il cammino e la realtà.

– *Quando si parla del presente ...*

– È già passato!

– *S'intende il presente fisico delle cose poste nello spazio e nel tempo, o il presente nella psiche che non ha spazio e si dilata nel passato e nel futuro? Ad esempio, io sono qui davanti a voi, ho l'immagine della colazione, per me questa è presente.*

– Quando si parla di presente, si intende ciò che è presente fisicamente. Ma in effetti la mente può viaggiare altrove, nel passato o nel futuro. Tutto questo accade sempre adesso, nel presente, quindi solo il presente esiste, in quanto tempo. Anche se si passa molto tempo a riflettere sul passato e sulla propria storia passata, anche se si vuole sfuggire al presente, facendo progetti o sogni sul futuro e proiettandosi nell'avvenire, tutto questo avviene nel presente, qui e ora. In un certo senso, esiste solo il tempo presente e gli altri tempi sono tempi immaginari, fabbricazioni mentali. Ciò che si proietta in questi spazi del tempo, per esempio nell'avvenire, non diverrà realtà se non quando si realizzerà, in un momento che, quando accadrà, sarà il presente. Quindi, quando si parla di presente non si intende altro che il presente fisico, qui e ora.

Questa domanda evoca tutta la questione del tempo nello Zen. Secondo il maestro Dogen, che ha molto insegnato riguardo a questa questione, non c'è un tempo separato dall'essere, il tempo non è una dimensione speciale. Semplicemente è l'impermanenza dell'esistenza che ci fa costruire il tempo. Dogen, nelle sue esposizioni, forniva degli esempi molto concreti, perché non amava perdersi in astrazioni e diceva: "*Il tempo della primavera è il tempo in cui i fiori si schiudono*". È la realtà dei fenomeni, e i fenomeni stessi che avvengono, che condizionano il tempo. Dogen parlava dell'essere-tempo, *uji*. Quindi, effettivamente, constatava che a livello della coscienza qui e ora si può viaggiare tra il presente, passato e futuro, ma l'unica realtà è il qui e ora. Questo risponde alla tua domanda?

– Sì.

– Lo Zen è veramente un invito ad abitare pienamente il tempo presente, senza perdersi nelle proprie fabbricazioni mentali che ci trascinano costantemente altrove, nel passato o nel futuro. Esiste tuttavia anche un tempo per fare dei progetti; non significa che nello Zen si debba pensare solamente all'adesso. C'è un tempo in cui ci si può dedicare a fare dei progetti per il futuro e, in quel momento, ci si concentra a progettare per l'avvenire. Qui e ora è il tempo di pensare all'avvenire, ma si resta evidentemente qui e ora. È chiaro che si deve poter pensare anche al futuro, altrimenti si resta completamente bloccati nel tempo presente e non si può evolvere. Anche la memoria è importante, ricordarsi delle

esperienze passate ed essere capaci di discernere che cosa ereditiamo, qui e ora, dal nostro passato.

Ci sono persone che sono completamente condizionate dalla loro storia passata e che sono bloccate nella loro evoluzione presente perché sono rimaste attaccate a degli avvenimenti, a dei traumi, a dei fenomeni che sono avvenuti molto tempo prima, magari nella loro infanzia, che provocano in loro, qui e ora, delle emozioni che non hanno nulla a che vedere con la situazione presente. Questo è ciò che viene definito nevrosi, ovvero la fissazione su eventi passati. In questo senso la meditazione, lo zazen in particolare, è molto efficace rispetto a ciò, perché è l'invito a essere qui e ora. E qui e ora, meditando, se dei ricordi o delle emozioni arrivano dal passato, è importante discernere chiaramente che si tratta di passato, senza lasciarsi invadere da questi ricordi che ci impediscono di vivere in maniera creativa la novità di ogni istante della vita. Da questo punto di vista, la pratica dello zazen è estremamente terapeutica.

- *La capacità di lasciare andare le nostre illusioni dipende dalla profondità del nostro zazen?*

- Sì.

- *E la profondità del nostro zazen da che cosa dipende?*

- Da due cose, dai due atteggiamenti fondamentali in zazen. Prima di tutto, dall'atteggiamento di concentrazione sulla postura del corpo, concentrarsi su ogni respiro e al tempo stesso, grazie a questa concentrazione, avere la mente sufficientemente chiara per osservare ciò che accade, riuscendo in particolare a discernere ciò che fa parte del mondo delle illusioni e ciò che invece fa parte della realtà. Concentrazione e osservazione sono veramente i due pilastri dello zazen. Nella tradizione buddhista delle origini, la concentrazione era chiamata *samatha* e l'osservazione *vipassana*, e generalmente si diceva che non si poteva praticare l'osservazione giusta che a partire da un certo livello di concentrazione. Quindi, la concentrazione era l'esercizio di base. È per questa ragione che ai principianti viene sin dall'inizio insegnata ancora oggi la concentrazione sulla postura del corpo e sul respiro. Il maestro Deshimaru, per anni, ha insistito solamente su questo aspetto, poi un giorno ha iniziato a fare dei *kusen* sull'osservazione, dicendo che zazen non consiste soltanto nella concentrazione ma anche nell'osservazione. Affinché lo zazen sia completo, sono necessari entrambi, insieme. Per liberarsi dalle illusioni, bisogna prima di tutto essere sufficientemente concentrati per avere la mente chiara e vedere cosa accade in essa. Ma per liberarsi, bisogna lasciare l'attaccamento ai pensieri, ai desideri o alle emozioni illusorie. Per questo motivo è fondamentale comprendere la loro impermanenza e la vacuità dei loro oggetti e anche la vacuità

dell'ego che vi si attacca. Sono, quindi, due elementi completamente interdipendenti. *Samatha* permette di essere concentrati e *vipassana* consente di comprendere e analizzare ciò che accade. Insieme permettono veramente la liberazione. Questa era la meditazione del Buddha.

– *E la durata ha un'importanza? Ha qualche incidenza su queste illusioni? Se il Buddha si fosse alzato ogni ora dall'albero della bodhi...*

– Certamente. È necessario un certo tempo di concentrazione per permettere alla mente di schiarirsi. Tutti ne fanno l'esperienza durante una *sesshin*: facendo molti zazen, la mente diventa più chiara. Per esempio, se si fa zazen la sera dopo una giornata di lavoro e attività, la mente per un certo tempo continua ad essere agitata. Il maestro Deshimaru faceva il paragone con l'acqua torbida, agitata. Se prendete un bicchiere pieno d'acqua torbida appena agitata, lo posate e lo lasciate fermo, dopo un certo tempo il sedimento si deposita sul fondo e l'acqua diventa chiara. La stessa cosa accade alla mente, ecco perché la durata è importante.

– *Alla fine del pasto, il sutra che viene recitato dice: "In questo mondo di illusione vuoto e impermanente, possiamo noi esistere nell'acqua fangosa con la purezza del fiore di loto. Niente va oltre lo spirito illimitato, così ci inchiniamo al Buddha". Che cos'è lo spirito illimitato?*

– È la coscienza *hishiryō* che realizziamo in zazen, cioè la mente che non ristagna su nulla, che non si attacca ad alcun pensiero, emozione o ricordo, ma che è chiaramente cosciente di tutto ciò senza attaccarvi. Allora si dice che in quel momento la mente è vasta come il cielo che può abbracciare tutto. Se al contrario la nostra mente è attaccata a qualche pensiero, si rinchioda in questo pensiero, non è più disponibile ad accogliere ciò che accade. La *mente vasta* è un'espressione che si usa spesso per indicare la mente di zazen quando non si cercano di sopprimere i pensieri e neppure ci si attacca ad essi. Non afferrare e non respingere: è la condizione per realizzare la mente vasta, la mente senza attaccamento né rifiuto. È l'equivalente della mente del Buddha, la mente risvegliata che funziona in modo tale da permettere di entrare nell'acqua fangosa, come il fiore di loto, senza essere contaminati dai fenomeni. Si può, come il fiore di loto, restare in contatto con l'acqua: esso è ben radicato alla base. Questo è veramente l'ideale del *bodhisattva*: se la sua mente funziona il più possibile in modalità *hishiryō*, anche se non sempre, in modalità *lasciar passare i pensieri*, può circolare nel mondo delle illusioni senza esserne scombussolato. In questo modo il *bodhisattva* è capace di aiutare le persone che sono disturbate in questo mondo. Questo è il *bodhisattva*.

– *Quindi è la nostra mente purificata?*

– Sì. Originariamente la mente è pura, quindi bisogna ritrovarla, lasciando andare tutto ciò che ci intralcia a causa dei nostri attaccamenti. Questa è anche la condizione per la salute mentale. Come dicevo poco fa, le persone che soffrono di nevrosi sono rimaste attaccate ad eventi traumatici del loro passato e fanno fatica a vivere nel qui e ora.

– *Ma la dimensione della mente è quindi unica? La spiritualità che ci attraversa tutti, è quindi solo una?*

– Sì, c'è una sola mente, che però funziona secondo registri, modalità di funzionamento diverse. Talvolta può funzionare secondo una modalità analitica, riflettendo, analizzando un problema e ricercando delle soluzioni, oppure producendo leggi scientifiche; la mente può anche essere contemplativa, quando ad esempio si è a contatto con la natura durante una passeggiata in montagna, quando si guardano gli alberi e le montagne: questo è un modo di funzionamento della mente completamente diverso. Durante zazen, poi, c'è ancora una modalità di funzionamento differente.

Quindi, la mente ha diverse sfaccettature, molteplici possibilità. Anche se si dice che la mente è unica, ci sono diversi registri di funzionamento di questa mente. Per esempio, tradizionalmente nel Buddhismo, ci sono sette coscienze e in alcune scuole otto. Innanzitutto, tutte le sei coscienze che riguardano gli organi di senso: la coscienza tattile che ci fa prendere coscienza degli oggetti attraverso le sensazioni tattili; la coscienza della vista, la coscienza olfattiva, ecc. La coscienza dei sei sensi. Poi c'è la modalità della coscienza detta *manas*, che riflette e analizza, è la coscienza dell'ego che discrimina: in questo caso non c'è differenza tra coscienza e mente. Poi c'è la coscienza *alaya*, il serbatoio di tutte le memorie passate, che contiene anche tutti i semi del karma. L'ottava coscienza, per finire, presente in alcune scuole, è la coscienza *amala*, che è al di là, senza oggetto, che ingloba tutto.

Quindi, una sola mente, ma molteplici modalità di funzionamento, a seconda delle scuole. Per esempio, presso la scuola Yogacara, si può trovare una psicologia sviluppata in modo molto sottile, che ha analizzato tutte le funzioni della mente, compresa la funzione dell'inconscio, 1500 anni prima che si sviluppasse la psicoanalisi.

Se vi interessa, faccio un po' di pubblicità al mio libro sullo Yogacara, un testo con alcuni commenti sulla scuola Yogacara. Lo trovate alla boutique.

– *Normalmente quando un principiante viene al dojo, viene quindici/venti minuti prima della pratica per avere un'introduzione, e in questi minuti si illustra rapidamente la postura e qualche regola, andando poi direttamente davanti al muro. Si vede tuttavia che molti principianti non*

tornano. Io non so se questo sia dovuto al metodo che non funziona. Io percepisco nei principianti che arrivano una sorta di chiusura. Stamattina nel kusen si è parlato di vuoto e pieno. A me sembra che a volte le persone abbiano la mente offuscata, piena di paure, preconcezioni e cattive informazioni. Secondo me se c'è troppa saturazione, non c'è lo spazio che permette che zazen faccia zazen. Io credo che le persone che sono qui abbiano avuto la fortuna di avere uno spazio, piccolo o grande, in cui zazen ha potuto fare zazen.

– Sì, ma è perché abbiamo continuato. Anche i principianti se continuano possono trovare questo spazio. Che cosa proponi tu per i principianti?

– *Dar loro il tempo di svuotarsi dai preconcezioni.*

– Sì, ma questo tempo è zazen.

– *Temo che in certi casi, per esempio vedendo l'abbigliamento, le cerimonie, i pai, ...*

– Ma questa è un'altra questione, non ha niente a che vedere con il fatto di avere la mente piena di pensieri. Questo ha a che vedere con il fatto che ci sono delle forme particolari nella pratica, che possono sembrare effettivamente strane per i principianti. È per questo che è molto importante all'inizio, per prevenire questo rifiuto dei principianti, spiegar loro il perché, il senso di queste forme. Contrariamente ai giapponesi, gli occidentali hanno bisogno di spiegazioni e bisogna tenerne conto. Si tratta semplicemente di prendersi un po' più di tempo durante le introduzioni per spiegare perché siamo vestiti di nero, che loro non sono obbligati, possono vestirsi con un colore diverso, ma è meglio il nero, è un colore neutro, lo stesso per tutti, quindi ci si armonizza, non distrae lo sguardo, rende calmi. È per queste ragioni che lo usiamo. Non è necessario fare lunghe spiegazioni, ma semplicemente dire qualche parola. Ad esempio, le cerimonie: bisogna dire che non sono affatto folklore giapponese, che hanno una funzione ben precisa, in unità con lo zazen. Tutti i gesti che si compiono durante le cerimonie non sono che l'espressione completa di zazen: *gassho* è come zazen, totale unità di corpo e mente, unità tra sé e l'altro che abbiamo davanti; *sanpai* non significa prosternarsi davanti ad alcuna divinità, è semplicemente abbandonare l'attaccamento al corpo e alla mente, è un gesto di umiltà, la fronte contro il suolo, l'humus, l'origine, l'umiltà. Prosternarsi è veramente un gesto di abbandono, di lasciare la presa, abbandonare l'ego, che è anche il senso della pratica di zazen. La cerimonia è l'espressione di zazen. La pratica di *sanpai*, inoltre, ha anche un risvolto fisiologico: durante zazen estendiamo verticalmente la colonna vertebrale, e alla fine siamo un po' stanchi; quando facciamo *sanpai*, la colonna vertebrale si arrotonda, contrariamente a quanto avviene durante zazen, e questo permette di distenderla, diventando quindi una buona pratica a livello corporeo. Il canto stesso, poi, ci permette di concentrarci sull'espiazione: quando cantiamo un *sutra*, specialmente

l'Hannya Shingyo, dobbiamo sforzarci di cantare non solo con le labbra, ma con il ventre, a partire dall'*hara*, cercando di cantare il più a lungo possibile solamente su un solo espiro, allungando il tempo nel quale cantiamo senza riprendere fiato.

Se tutto questo viene spiegato ai principianti, li interessa e comprendono che le cerimonie hanno una certa utilità. E oltretutto, il senso dei sutra che cantiamo è l'espressione completa del senso dello zazen. È la ragione per la quale ho scritto un libro che si intitola "Sutra zen", di cui raccomando la lettura ai praticanti e agli insegnanti affinché siano in grado di spiegare il senso di canti come *l'Hannya Shingyo*, i *Quattro Voti*, il *Sandokai*. Tutti questi sutra esprimono veramente la filosofia di zazen, il senso di zazen. Tutto ciò è unità, ma evidentemente per un principiante sono tante cose. Allora bisogna dire che tutto quello che si fa ha un senso, ma all'inizio il principiante deve concentrarsi semplicemente su zazen, rimanendo in *gassho* durante la cerimonia e osservando ciò che accade. Se non vogliono fare la cerimonia, possono non farla. Potete fare riferimento all'insegnamento di Dogen che a più riprese ha detto che lo Zen è solamente zazen, non c'è bisogno di fare cerimonie, di recitare i sutra, offrire l'incenso, cantare i nomi dei Buddha. Non è necessario! Questo è scritto testualmente da Dogen, insistendo più volte su questo aspetto. Ma il fatto che non sia necessario, non implica che ne siamo dispensati. Si può anche dire che alla fine di zazen non si faranno cerimonie, è possibile. Ma il fatto che non è necessario farla, significa anche che possiamo farla come un gioco, liberamente, senza attaccarci al rituale, come i bambini che giocano.

Vi ho dato molte spiegazioni, ma puoi riassumerle brevemente per i principianti, affinché si sentano più a loro agio con le cerimonie. Per quanto riguarda il fatto che la gente arriva al dojo con la testa piena: tutti abbiamo la testa piena e l'unico rimedio a questa situazione è quello di sedersi e fare solo zazen, concentrandosi sull'espiazione. Quindi, durante le introduzioni, anche se questo può apparire un po' contraddittorio, bisogna spiegare, perché gli occidentali hanno bisogno di spiegazioni per non opporre resistenza alla pratica, hanno bisogno di capire per praticare e questo è normale; ma allo stesso tempo, se le informazioni che diamo sono troppe, le persone si confondono. Cercate quindi di essere piuttosto brevi e coincisi durante le introduzioni ai principianti. Potete dire alle persone che se dopo zazen hanno delle domande, possono farle. Non è necessario voler spiegare tutto prima. Io quando sono stato introdotto a zazen in Giappone, l'introduzione è durata circa 20 secondi, 30 al massimo: "Va' nel dojo, siediti, incrocia le gambe, la colonna vertebrale dritta, concentrati sulla tua respirazione e lascia passare i pensieri.". Questo zazen è stato il migliore della mia vita!

- *Praticare zazen conduce al Risveglio, è vero?*

- Sì.

- *Cos'è il Risveglio?*

- Il Risveglio è comprendere se stessi, armonizzandosi con questa comprensione. In fondo, non ho fatto che parlare di questo dall'inizio della *sesshin*. Comprendere se stessi non è semplicemente comprendere il proprio karma, i propri condizionamenti, i propri *bonno*. Possiamo analizzare in continuazione le nostre emozioni, i nostri pensieri, senza giungere mai a una qualche comprensione. Ecco perché bisogna comprendersi almeno un minimo. Ci sono costantemente fenomeni che attraversano la nostra mente e che fanno parte della vita - tutti i nostri attaccamenti, le nostre illusioni, i nostri desideri, le nostre emozioni. E questi variano continuamente in base alla legge dell'interdipendenza. Ci sono quindi sempre dei fenomeni che appaiono nella nostra mente e c'è sempre qualcosa da imparare per conoscersi, perché non siamo affatto come qualcosa di finito, ma siamo esseri in perpetuo divenire a causa dell'interdipendenza. Non si finisce mai di imparare a conoscersi a livello dei fenomeni. Conoscersi veramente significa comprendersi profondamente e capire che non siamo qualcosa di sostanzialmente esistente. Io non sono qualcosa, questo 'me' non è niente, niente, niente di afferrabile, non ha sostanza propria. Quali che siano le idee che mi faccio di me stesso, della mia personalità, dei miei impegni, dei miei sentimenti, dei miei attaccamenti, tutto questo ovviamente costituisce il me, ma questo me, in definitiva, non esiste che all'interno di relazioni di interdipendenza con il passato, con l'ambiente ed è in continuo cambiamento. Se osservate la vostra mente in *zazen*, potrete notare che, tra l'inizio e la fine di *zazen*, lo stato d'animo è cambiato. Tutte le cose cambiano continuamente.

Allora, che cos'è questo me? Non possiamo afferrarlo. Ecco, questo è la comprensione profonda, capire che questo me non è qualcosa. Non significa che l'io non esista, ma è piuttosto una funzione psichica, come la mente. Non è qualcosa di permanente o di sostanziale. Non è un oggetto. In definitiva, possiamo capire che comprendere se stessi significa abbandonare se stessi, come qualcosa che potremo, alla fine, afferrare. È questo il Risveglio.

- *Quindi il Risveglio stesso è impermanente?*

- Sì, ci risvegliamo all'impermanenza e il Risveglio è completamente legato alla nostra pratica. Può essere più o meno profondo. Se è profondo, dura più a lungo; se è più superficiale, dura di meno. Per esempio, sicuramente comprenderai qualcosa di ciò che ti ho appena detto, con le spiegazioni che ho appena dato, ma questa comprensione è superficiale, solamente intellettuale e la dimenticherai rapidamente se non ne fai l'esperienza profonda nella pratica, se non ti lasci trasformare profondamente da essa. Per comprendere profondamente, bisogna farne

l'esperienza con il corpo e la mente in totale unità. Così diventa una vera rivoluzione interiore.

– *Ce ne accorgiamo quindi nel momento in cui accade.*

– Sì, ma soprattutto, quando accade, si hanno effetti importanti, radicali sul resto della nostra vita. D'altronde, il miglior test del Risveglio è chiedersi come viviamo, che cosa concretizziamo nella nostra vita. In altre parole, nello Zen comprendere significa realizzare, praticare. Per questo, dall'inizio della *sesshin*, non ho fatto che ripetere di armonizzarsi con la realtà. Quale realtà? Quella dell'impermanenza e dell'interdipendenza, non soltanto di tutti i fenomeni intorno a noi, ma di noi stessi. È questo che permette di lasciare la presa e di liberarci dai nostri attaccamenti e dalle cause di sofferenza. All'inizio della *sesshin*, non so se tu c'eri, ma ho ricordato quello che dicono le mamme ai bambini che piangono: "Non è niente, passerà!", e questo è l'insegnamento zen per eccellenza.

– *La compassione.*

– E la saggezza.

Sesshin di Berbenno, domenica 15 ottobre 2017, zazen, 7:00

Quando si continua a praticare zazen a lungo come durante una *sesshin*, la nostra mente si schiarisce. Possiamo osservare con chiarezza la nostra vita, che si riflette nella pratica di zazen. Possiamo osservarla con saggezza, *prajna*, la saggezza intuitiva che permette di comprendere la radice della nostra insoddisfazione e che ha il merito di spingerci a ricercare la Via.

Questa visione di *dukkha*, l'insoddisfazione o la sofferenza, è il punto di partenza della Via del Buddha. Nella sua pratica di zazen, il Buddha ha visto chiaramente i diversi aspetti della sofferenza umana e noi possiamo avere la stessa visione. L'ha espressa sotto forma della prima Nobile Verità, dicendo che la nascita è sofferenza. Anche se consideriamo la nascita come un evento felice, è un evento felice se si conduce una vita risvegliata, altrimenti può essere il punto di partenza di una vita di sofferenza, perché è separazione, necessità di assumerci la nostra individualità, differenziandoci e separandoci dagli altri e dal nostro ambiente, per costituire ciò che chiamiamo ego, il me. Anche se questa costruzione è necessaria – dobbiamo diventare un individuo - essa è anche fonte di molta sofferenza, perché ci si attacca a questo ego, a questa costruzione mentale: nel momento in cui si sente che questo ego è minacciato, c'è sofferenza. L'ego è costantemente minacciato dall'impermanenza, che si traduce alla fine in malattia, vecchiaia e morte, che sono gli altri tre aspetti della sofferenza descritti dal Buddha, e che sono inevitabili. Inoltre, c'è il fatto che non si può sempre ottenere

ciò che si desidera o evitare ciò che non ci piace. Anche se desideriamo stare sempre bene, questo non sempre accade; anche se non vogliamo invecchiare, non possiamo evitare l'invecchiamento; anche se siamo molto attaccati ad alcuni esseri, a certe situazioni, temendo sempre di perderli, alla fine non possiamo evitare questa perdita.

Al tempo stesso il Buddha ha capito, e noi stessi possiamo capirlo, che non sono questi fenomeni, la nascita, la malattia, la vecchiaia e la morte che sono sofferenza, ma è il nostro modo di reagire a questi eventi che crea sofferenza. Il nostro modo di reagire è condizionato dal nostro attaccamento all'ego. Nella pratica di zazen possiamo sperimentare uno stato di libertà nei confronti di questo ego limitato, possiamo smettere di identificarci con esso, con questa costruzione mentale, possiamo liberarcene attraverso il modo di funzionamento della mente chiamato coscienza *hishiryō*, che non ha nulla di misterioso, è naturale. Ognuno di noi può sperimentarlo, qui e ora. Quando ne facciamo l'esperienza, avvertiamo una grande liberazione che ci dà grande gioia. È lo stesso tipo di gioia che può provare una persona che ha vagato a lungo nel deserto ed è assetata, che d'un tratto, da lontano, vede un'oasi e man a mano che vi si avvicina, sente il rumore dell'acqua. In quel momento prova una grande gioia perché sa che là potrà dissetarsi, mettendo fine alla sete e alla prospettiva di dover morire. È come una nuova nascita. Ma deve ancora entrare in contatto con la sorgente e bere, per dissetarsi veramente. A quel punto non appare più soltanto la gioia, ma l'autentica felicità, la soddisfazione profonda della sua aspirazione. È ciò che accade nelle nostre vite quando non solo abbiamo intravisto, percepito nella pratica di zazen la possibilità di una liberazione, ma quando si arriva, attraverso la pratica costante di *gyōji*, a fare della nostra vita tutta intera, in tutti i suoi aspetti, la pratica della Via. Allora tutti i nostri incontri e le nostre pratiche della vita quotidiana, realizzano la vera felicità di una vita liberata dall'insoddisfazione, perché si sarà potuto ritrovare l'armonia con la nostra vera natura. Questo non dipende dal possedere o non possedere questa o quella cosa, non dipende da nulla che si possa perdere, da alcun oggetto, perché è un modo di essere che può accompagnarci fino alla fine della vita. Allora, la causa di tutti i nostri timori e delle nostre paure e angosce scompare, e il nostro spirito ritrova una pace profonda. Non è solo la gioia di aver scoperto la Via della liberazione, ma la felicità di realizzarla nella nostra vita.

Ciò che ho appena espresso non è frutto di un sogno, perché ciascuno di noi può sperimentarlo a condizione di avere fede, fiducia nel fatto che la pratica giusta di zazen permette di concretizzarlo. Questo dipende solo dalla costanza della nostra pratica e dalla purezza della nostra mente. Zazen è Risveglio quando è praticato con lo spirito *mushotoku*, libero cioè da ogni forma di avidità, non solo di desideri materiali e sensuali, ma anche di desideri spirituali.

Alcune persone a volte soffrono anche nella pratica della Via a causa di un desiderio di Risveglio insoddisfatto, che diventa esso stesso causa

della loro sofferenza. Zazen diventa vero Risveglio quando non si desidera più nulla, quando si comprende che tutto ciò che di più profondo si può desiderare è già presente. Noi siamo già la Natura di Buddha che aspiriamo a incontrare. Per un cristiano questo significa comprendere che il Regno dei Cieli è già presente nel nostro cuore, a condizione che questo cuore sia aperto: zazen è la chiave per poterlo aprire. Zazen, o qualsiasi altra forma di meditazione, ci mette in contatto con la nostra natura più intima, con la nostra vera natura.

Sesshin di Berbenno, domenica 15 ottobre 2017, zazen, 11:00

In questa *sesshin* mi sono state fatte due domande importanti, al di fuori del *mondo*. Vorrei rispondervi ora. La prima domanda riguardava l'amore: perché non se ne parla nell'insegnamento dello Zen? La seconda domanda riguardava la gioia: perché non la si prova più spesso nei dojo? In effetti, lo Zen è la via dell'amore, perché è la Via dei *bodhisattva*. I *bodhisattva* sono esseri di Risveglio, che non cercano altro nella vita che di condividere questo Risveglio con gli altri. Questo Risveglio consiste nel sentirsi completamente in unità con tutti gli esseri e questo porta a provare per essi il vero amore. Il *bodhisattva* ama tutti gli esseri come se stesso, come se non fossero separati, né fondamentalmente diversi da lui. Questo gli permette di provare una grande empatia verso tutti gli esseri, lo fa mettere al loro posto e provare la loro sofferenza. E lo può fare tanto meglio quanto più la sua mente è sgombra dai suoi attaccamenti. Avendoli lui stesso provati, e provandone certamente ancora qualcuno, può più facilmente comprendere la causa della sofferenza di tutti gli esseri. Dal momento che lui stesso vi ha ampiamente posto rimedio grazie alla pratica di zazen, sa che la pratica di zazen ha questo potere di liberare gli esseri dalla radice della loro sofferenza, cioè dall'attaccamento al proprio ego. Allora ha sviluppato dei mezzi abili di saggezza per aiutarli a liberarsi. Sono mezzi dell'amore, che non consistono nell'essere sempre gentili, cortesi; talvolta, infatti, si può essere anche severi, critici per provocare uno shock salutare, come quando il maestro Deshimaru si arrabbiava con un discepolo. Ma questa collera era sempre fondata sull'amore, cioè sulla compassione e sulla benevolenza, sul desiderio di liberare gli esseri dalla loro sofferenza, contribuendo così a rendere possibile per loro una vita felice.

Se non si utilizza spesso nello Zen il termine amore, è perché crea confusione. In francese si dice che si ama il cioccolato, a volte l'alcool, i viaggi, si ama Dio. E, sempre in francese, lo stesso termine amore ricopre realtà ed esperienze completamente diverse. Ecco perché è meglio non usare questo termine, ma utilizzare i due termini che rappresentano il lato disinteressato e universale dell'amore, cioè la compassione e la benevolenza. La compassione come desiderio di

alleviare le sofferenze e la benevolenza come desiderio di contribuire alla felicità dell'altro, così come di se stessi.

A volte le persone impegnate in una via spirituale arrivano addirittura a detestarsi a causa delle illusioni del loro ego, che si mette a odiare e a provare anche un senso di colpa. Il senso di colpa, però, è completamente estraneo all'autentica pratica dello Zen, perché consiste nell'odiarsi. L'odio è uno dei Tre Veleni dal quale conviene liberarsi. Quando si scopre e si pratica la Via che ce ne libera, allora si prova una grande gioia, come l'esprimevo stamattina nel *kusen*. Questa gioia aumenta quando si condivide la pratica con gli altri, quando si consacrano il proprio tempo e le proprie energie ad aiutare gli altri, perché vi è una grande gioia nel dare tempo e attenzione agli altri. È per questo che, anche se il *bodhisattva* si dedica a un'opera lunga e difficile che richiede molta energia, quest'opera non costituisce affatto un sacrificio, essa fa parte della realizzazione del Risveglio del *bodhisattva* e operare in questa direzione è fonte di gioia infinita, profonda, non necessariamente esuberante. Quando qualcuno vince alla lotteria, può scoppiare di gioia. La gioia del *bodhisattva* è una gioia intima, interiore, ma reale e profonda ed è essa che lo aiuta a continuare la sua opera, senza mai esaurirsi, quali che siano gli ostacoli. Del resto, questi ostacoli, diventano per lui un *koan*, un'occasione di Risveglio supplementare, di approfondimento del Risveglio.

Ecco perché l'amore e la gioia sono due valori fondamentali della pratica dello Zen. Auguro a ciascuno di noi di vivere questo amore e questa gioia, per la più grande felicità di tutti.

Le campane della chiesa che adesso suonano, rappresentano sicuramente la gioia e l'amore dei cristiani, che amano Dio come Dio li ama, e che provano la gioia di condividere questo amore con tutti gli esseri, in particolare nella comunione. Anche noi siamo in comunione nella stessa pratica, non solo dello *zazen*, ma anche dei rituali e del *samu*. Allora, per favore, continuate questa pratica, con questo spirito.