

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

18-20 ottobre 2019

Shobogenzo Gyobustu Yuigi
La pratica attiva del Buddha



山林
opuscoli
sanrin
22

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.22

Fossano, marzo 2020

I KUSEN DEL MAESTRO ROLAND YUNO RECH

SESSHIN DI BERBENNO

18-20 ottobre 2019

Shobogenzo Gyobustu Yuigi

La pratica attiva del Buddha

Traduzione:	Paolo Mattamira
Annotazione:	Martina Corongiu, Davide Maselli, Edoardo Perinelli, Paola Medusei, Davide Verrecchia, Sabine Federa
Trascrizione:	Elisabetta Gibertoni
Revisione:	Chiara Pandolfi
Impaginazione:	Lucio Morra
Correzione bozze:	Andrea Ghisleri

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

Sesshin di Berbenno, venerdì 18 ottobre 2019, zazen, 7:00

Fin dall'inizio di zazen, concentratevi completamente sulla vostra postura. Ruotate bene il bacino in avanti, prendete saldamente appoggio con le ginocchia sul suolo. A partire dalla vita allungate bene la colonna vertebrale e la nuca, fate rientrare il mento e rilassate le spalle. Il ventre è rilassato, lo sguardo posato davanti a sé sul suolo. Evitate di tenere gli occhi chiusi durante zazen: per concentrarsi in zazen non c'è bisogno di isolarsi dal mondo esterno, basta semplicemente non attaccarsi ai pensieri, non seguirli, non intrattenerli, non ruminare le proprie preoccupazioni, lasciar passare tutto, ritornando costantemente alla verticalità della postura e al giusto tono del corpo, né troppo teso né troppo rilassato. Ci si concentra anche sulla posizione delle mani: la mano sinistra è nella mano destra, i pollici si toccano delicatamente formando un largo ovale con gli indici; i pollici sono orizzontali, il taglio delle mani in contatto con il basso ventre; e invece di seguire i propri pensieri, si segue il movimento del respiro. Quando si inspira, si è totalmente corpo e mente che inspirano; quando c'è l'espirazione, si è totalmente corpo e mente che espirano. Fate rientrare bene il mento, così potete sentire una forte energia nella nuca che stimola il cervello profondo e aumenta la vigilanza. Se lasciate che la testa cada in avanti, vuol dire che siete in *kontin*, lo stato di sonnolenza, e allora badate, a quel punto, a raddrizzare bene la testa e a inspirare profondamente. Se la mente è agitata, concentratevi sull'espirazione, andate fino in fondo ad ogni espirazione, spingendo bene sulla massa addominale verso il basso. Non trattenete il respiro. In zazen il respiro dev'essere sempre fluido e la mente, invece di seguire i pensieri, segue il movimento del respiro, così anch'essa diviene fluida, non ristagna su nulla.

Come è detto nel Sutra del Diamante, "*quando la mente non ristagna su nulla, la vera mente appare*". In effetti non c'è una mente "vera" opposta a una mente "falsa", c'è soltanto una mente che funziona a volte in modo diverso. In zazen essa resta concentrata sulla postura e attenta alla respirazione, così i pensieri si placano, la mente diviene chiara. Quando un pensiero sorge, lo si osserva un istante, se ne vede chiaramente la vacuità, l'impermanenza e lo si lascia passare ritornando alla postura e all'espirazione. Questa vigilanza prosegue durante la *sesshin* in tutta la vita quotidiana; il dojo è ovunque e, dopo la *sesshin*, anche nella vita quotidiana ogni luogo diventa dojo, il luogo per la pratica della concentrazione e dell'osservazione. In questo modo si può condurre una vita risvegliata e avere la mente in pace.

Sesshin di Berbenno, venerdì 18 ottobre 2019, zazen, 11:00

Che cosa fa la dignità di un essere umano? Non sono certamente i suoi titoli, la sua posizione sociale. La dignità di un essere umano è il

comportarsi in armonia con la sua vera natura, vivere in modo sincero e autentico. La gente ordinaria spesso si accontenta di seguire le norme sociali, di conformarsi al desiderio degli altri per il bisogno di essere accettati e riconosciuti. Praticare zazen è rispondere al nostro desiderio più profondo di una vita veramente autentica, che abbia un senso reale: in altre parole, una vita risvegliata. Buddha significa "essere risvegliato". Praticare zazen significa risvegliarsi alla propria vera Natura di Buddha, e praticare una *sesshin* significa armonizzare la propria realtà quotidiana con questo Risveglio di zazen.

Shakyamuni ci ha mostrato la Via per una vita risvegliata: ha constatato, come ognuno di noi, che nella vita c'è dolore. Il dolore è inevitabile, ma la sofferenza non è inevitabile, vi si può porre rimedio. È l'essenza dell'insegnamento di Buddha: rimediare alla sofferenza umana conducendo una vita risvegliata, cioè gettando luce sulle nostre illusioni e abbandonandole. L'illusione principale è diventare esseri egocentrici, riducendo tutto a noi stessi, considerandoci come il centro del mondo, la persona più importante, mentre non siamo altro che polvere di stelle. Questa espressione, "polvere di stelle", è soltanto un'immagine per ricondurre il nostro ego a una visione più giusta di se stesso. Polvere di stelle vuol dire che noi non esistiamo che attraverso la nostra totale interdipendenza con tutti gli esseri dell'universo: siamo al tempo stesso "polvere" e "uno" con tutto l'universo. Quando si è troppo attaccati al proprio piccolo ego e si diventa egocentrici, si producono ogni sorta di illusioni e di sofferenza. Quando ci si risveglia all'impermanenza e alla totale interdipendenza della nostra vita con tutte le altre esistenze, quando ci si armonizza con questo, allora si può condurre una vita autentica, una vita giusta. La comprensione dell'impermanenza ci aiuta a dissolvere tutte le nostre coagulazioni mentali, i nostri attaccamenti e a ridare alla nostra mente la sua normale fluidità naturale.

Il risveglio all'interdipendenza della nostra vita con tutti gli esseri ci invita a essere solidali con essi, a provare compassione e benevolenza per tutti gli esseri. Questo diventa la fonte di tutti i valori della vita, i cosiddetti precetti, che non sono divieti, ma consigli per vivere in armonia con la nostra vera natura e condurre così una vita felice. Rallegrarsi della felicità degli altri e aiutarli a realizzarla. Questo dà un senso profondo alla nostra vita, è il rimedio al nichilismo contemporaneo e al pessimismo, ci dona una fiducia profonda nella capacità dell'essere umano di porre rimedio alle cause della sofferenza e di stabilire un mondo di pace cominciando dalla pace interiore, smettendo di conservare in noi stessi emozioni di odio, di avidità, di gelosia e aprendoci alla gioia di esistere con gli altri e di poter condividere con loro i benefici della pratica. Tutti i progressi che riusciamo a realizzare nella pratica della Via e i grandi meriti che ne derivano, li offriamo a tutti gli esseri, li condividiamo con tutti gli esseri.

Sesshin di Berbenno, venerdì 18 ottobre 2019, zazen, 16:30

Durante zazen possiamo tutti diventare dei *gyobutsu*, cioè dei Buddha che praticano [attivamente]. La pratica del Buddha è il ritorno alla realtà della nostra vita, risvegliarci a questa realtà, e il significato di Buddha, cioè la realtà della nostra totale interdipendenza con tutti gli esseri, con il nostro vero sé, la vera natura della nostra esistenza. Attraverso la pratica di una *sesshin* questo ritorno si fa in semplicità, assorbendosi completamente in ogni pratica. *Shikantaza*, essere soltanto ma totalmente seduti, non fare nient'altro che concentrarsi sulla postura seduta e continuare questa pratica in tutti i momenti della vita quotidiana. Quando mangiamo, durante i pasti, ci concentriamo sulla postura in cui mangiamo. Anche se non mangiamo nel dojo ma a tavola, seduti sulle sedie, è importante concentrarsi totalmente sulla propria postura come in zazen e quando mangiamo, mangiamo soltanto, senza pensare ad altre cose, apprezzando ogni boccone, mangiando lentamente senza precipitazione, senza avidità. Quando si fa *samu*, ci concentriamo totalmente sul *samu*. Durante una *sesshin* si pratica senza aspettarsi risultati, ricompense, con una mente libera da qualsiasi avidità. In altre parole, praticare una *sesshin* è ciò che il Maestro Deshimaru chiamava "*ritornare alla nostra vera condizione normale e originaria*". Non si fa zazen per raggiungere l'illuminazione; si pratica zazen, si pratica *samu* senza secondi fini, senza oggetto, e allora zazen stesso, il *samu*, diventano realizzazione del *satori*. *Satori* vuol dire comprendere, comprendere se stessi attraverso la pratica nella nostra interazione con gli altri. Non si cerca niente perché tutto è già qui. Questo è ciò che ho realizzato quando ho fatto il mio primo zazen, ed è stato un grandissimo shock. Cercavo la Via ovunque, ma alla fine, finalmente seduto su uno zafu, ho compreso che tutto era qui, qui e ora, in questa postura, che non c'era niente da aggiungere né da togliere a questa pratica della postura. È l'esperienza dell'assoluto, l'assoluto che non necessita d'altro. Che libertà! Ci si può accontentare di essere semplicemente se stessi, così come si è. Non c'è bisogno di utilizzare tecniche particolari come contare i respiri o pensare a dei koan. Zazen non ha bisogno di alcuna tecnica, semplicemente coltivare un'attenzione risvegliata, una presenza a tutto ciò che è, qui e ora, a tutto ciò che si manifesta, qui e ora, e non soltanto durante zazen. Questa attenzione prosegue in tutti i momenti della vita quotidiana, non ci si fissa su alcun oggetto del pensiero. È la forma più pura del Risveglio del Buddha, la grande liberazione.

Sesshin di Berbenno, venerdì 18 ottobre 2019, mondo

- *Volevo chiedere qualche consiglio su come riuscire, nella vita al di fuori del dojo, a coniugare una grande tenacia quando si prende una*

direzione, senza cadere però nella trappola dell'ossessione dell'obiettivo.

- Prima di tutto è necessario che l'obiettivo abbia veramente valore, è importante che non sia un obiettivo puramente egoistico ma che sia generoso. E in seguito, per raggiungere quest'obiettivo, non bisogna essere ossessionati dal risultato. Ci si deve concentrare ogni giorno su quello che si deve fare in rapporto a questo obiettivo, qui e ora, senza pensare al risultato. Capisci?

- Sì.

- Qual è il tuo obiettivo?

- *Un obiettivo professionale.*

- Suppongo che non sia soltanto tu a dover realizzare questo obiettivo, ma che tu lavori insieme ad altre persone.

- Sì, lavoro con altre persone.

- Allora è importante creare una buona cooperazione con tutte le persone che lavorano con te affinché diventi un'opera collettiva e non soltanto personale, e perché tutte le energie convergano per la realizzazione di questo obiettivo. Così gli altri non devono avere l'impressione di lavorare per te, ma per quell'obiettivo che li riguarda tutti. Va bene?

- Sì.

- Allora, buona realizzazione.

- *Ho letto una frase del Maestro Deshimaru che non ho ben capito e vorrei che mi aiutassi a capirla. La frase è: "L'omosessualità è una cattiva pratica, che genera cattivo karma". Chiedo un chiarimento, un commento.*

- Sono veramente dispiaciuto, ma non sono d'accordo con questa frase del Maestro Deshimaru. Penso che questo rifletta un pregiudizio della sua epoca secondo il quale l'omosessualità era considerata una perversione. Penso che nel frattempo si sia compreso che l'omosessualità, se è praticata con amore, con vero amore, sia una pratica assolutamente valida come l'eterosessualità. L'importante è l'amore. D'accordo?

- Sì.

- *Ho letto su una pubblicazione che una delle vie del bodhisattva si chiama aigo, cioè la parola amorevole, la parola d'amore. Tuttavia, come si fa a sapere quando si dice la parola giusta, senza cadere nel pietismo,*

magari solo per togliersi da un momento di imbarazzo nei confronti di una persona che soffre; come si fa a sapere quando si dice la parola giusta, nella sincerità?

- Per dire una parola giusta bisogna mettersi al posto di colui che ascolta questa parola, non si deve parlare per se stessi. Si parla perché si ha un interlocutore, quindi bisogna veramente provare empatia per l'interlocutore, mettersi al suo posto e si può così trovare veramente la parola giusta. Ma se si esprime soltanto il proprio punto di vista o un desiderio personale, se si è centrati sul proprio ego, è molto difficile avere una parola giusta. Che cosa può voler dire parola giusta?

- *Quello che...*

- Hai un'opinione sulla parola giusta?

- *Intendo dire sincera.*

- Se per te la parola giusta è una parola sincera, solo tu allora puoi giudicare se è sincera, solo tu puoi conoscerti abbastanza, essere abbastanza intimo con te stesso, con le tue motivazioni per sentire se la tua parola corrisponde veramente a ciò che provi. In questo caso la parola giusta implica conoscere se stessi, ma per me la parola giusta va al di là di questo perché, come ho detto all'inizio di questo *mondo*, la parola è sempre indirizzata a qualcuno. Quindi non basta voler essere sinceri con se stessi, bisogna pensare al risultato, all'effetto della parola sull'animo dell'altro. Per esempio, se provi un sentimento negativo nei confronti di qualcuno ed esprimi ostilità, odio, per te forse può essere giusto perché è ciò che senti, ma la persona che sente la tua parola ne viene probabilmente ferita. Con la parola si è sempre in due, colui che si esprime e l'interlocutore. Affinché la parola sia giusta, essa deve corrispondere allo spirito di colui che parla, ma al tempo stesso all'empatia verso l'altro, per parlargli in un modo che gli consenta di poter ricevere ciò che è detto. Quindi la motivazione è ancora una volta molto importante. Per esempio, si parlava di parole d'amore, ma se sono parole di seduzione, allora non sarà veramente una parola giusta, perché vuol dire che attraverso la parola si cerca di manipolare la mente dell'altro per ottenere da lui o da lei ciò che si desidera. In quel caso, la parola può essere abile, ma non necessariamente giusta. Capisci?

- *Sì.*

- E infine, la parola giusta è la parola che esprime il Dharma, il più possibile.

- *Volevo chiedere cosa ne pensa il Maestro quando si pratica l'eutanasia a un animale in fin di vita, quando è incurabile, e i giorni che gli rimangono da vivere sarebbero per lui soltanto una sofferenza indicibile.*

- In quel caso è un atto di compassione, quindi è un'azione giusta. Hai un animale malato?

- *Io sono un veterinario.*

- Credo che voi veterinari abbiate i modi, i mezzi, per fare l'eutanasia agli animali senza creare loro sofferenza. Iniziate ad addormentarli e poi somministrate la dose mortale. Quindi l'animale non soffre, e inoltre l'animale non ha alcuna rappresentazione della morte e dunque non è cosciente di morire, non ha l'angoscia di dover morire. Bisogna soltanto di essere il più possibile gentili con l'animale nel momento in cui gli si pratica l'iniezione, non troppo professionali, non troppo tecnici, ma anche amorevoli. D'accordo?

- *Accarezzarlo...*

- Sì, non bisogna fargli fretta.

- *Che non sia un atto meccanico...*

- Esattamente, ma penso che tu l'abbia già compreso. Allora buona pratica.

- *Grazie.*

Sesshin di Berbenno, sabato 19 ottobre 2019, zazen, 7:00

Quando si pratica profondamente zazen, si può sentire intimamente che non c'è nulla da aggiungere alla pratica, che è perfetta. Zazen non è qualcosa di limitato, non può essere rinchiuso in alcun pensiero. Quando si pratica zazen da tanto tempo ci si può chiedere: come progredire? A questo proposito Dogen diceva: "*Lo sviluppo continuo del Risveglio si produce attraverso la pratica di gyobutsu, la pratica [attiva] del Buddha*", al di là di ogni concetto riguardo al Buddha, riguardo al Risveglio. È sufficiente concentrarsi su una pratica costante, *gyoji*, e fare dell'insegnamento del Buddha la luce che illumina la nostra vita, vedere in ogni circostanza, in ogni luogo, in ogni attività, l'occasione per praticare la concentrazione e l'osservazione: essere concentrati su ciò che si fa, senza lasciarsi distrarre dai pensieri, e osservare che questi pensieri sono senza sostanza. Questo è ciò che permette di distaccarsene senza aver bisogno di rimuoverli. Ogni volta che si lascia andare un pensiero, l'essenza dell'insegnamento del Buddha si realizza. La liberazione da tutte le nostre fabbricazioni mentali è ciò che permette di armonizzarsi con la realtà così com'è, come si manifesta in ogni istante. Ogni circostanza nella vita quotidiana diventa allora l'occasione per praticare la saggezza del Buddha, la saggezza che non dipende dai nostri pensieri e dalle nostre opinioni, ma dalla nostra intuizione profonda della nostra unità con tutti gli esseri, ed è questa intuizione che anima profondamente la nostra esistenza. Quando questo anima la nostra vita,

essa diventa una vita risvegliata, una vita in cui ci armonizziamo costantemente con la vera natura della nostra esistenza, al di là dei nostri pensieri, al di là di tutto ciò che rinchioda la vita in categorie limitate; è ciò che permette di non ristagnare nella nostra pratica, di non attaccarci ad alcuna concezione a proposito del Buddha, concentrandoci soltanto sulla pratica stessa, ciò che Dogen chiamava *gyobutsu*, essere un Buddha che pratica [attivamente]. A questo proposito diceva: "*Coloro che credono che i buddha corrispondano alle loro concezioni, non possono neanche sognare gyobutsu*".

Un giorno Dogo chiese al Maestro Sekito: "*Qual è il senso profondo del Dharma del Buddha?*". Sekito rispose: "*Non può essere né afferrato né compreso*". Allora Dogo chiese ancora: "*Potete esprimerlo diversamente?*" E Sekito rispose: "*Il vasto cielo non impedisce il volo delle nuvole bianche*". La mente vasta di zazen ingloba ogni cosa senza ristagnare su alcunché, senza afferrare nulla; diventa come il vasto cielo che accoglie le nuvole, la pioggia, il sole, tutti i climi senza esserne mai intralciato, rimanendo sempre aperto e accogliente. Lo possiamo sperimentare durante una *sesshin*, vivendo tutti i fenomeni della vita quotidiana senza attaccarci ad essi, senza opporci: così si realizza la grande libertà, la libertà di *gyobutsu*, del Risveglio nella pratica [attiva].

Sesshin di Berbenno, sabato 19 ottobre 2019, zazen, 11:00

Durante zazen non dimenticate di concentrarvi sulla respirazione, in particolare sulla espirazione. È come un soffio di vento che scaccia le nuvole, e permette alla nostra mente di ritrovare la sua chiarezza naturale.

Nello *Shobogenzo Gyobustu Yuigi*, che mi serve da filo conduttore durante questa *sesshin*, il Maestro Dogen ci dice: "*I gyobutsu - cioè i buddha che praticano [attivamente], i buddha viventi - si manifestano liberamente in tutte le cose, quali il corpo e le parole, quale che sia il tempo o il luogo, il Buddha o la pratica.*" La loro pratica trasforma le passioni, i *bonno*, manifestando la Via. Nello Zen c'è l'espressione "*bonno soku boda!*", tradotta a volte con "*i bonno - le illusioni, le passioni - sono il satori*". Le passioni di per sé non sono *satori*, sono solo passioni; gli attaccamenti sono attaccamenti, non sono *satori*; le sofferenze che essi provocano, sono solo sofferenze, non *satori*, ma possono diventarlo, specialmente quando si pratica uno zazen durante il quale la mente funziona come uno specchio che riflette i fenomeni nella loro vera natura, cioè la loro vacuità. La consapevolezza della vacuità delle nostre passioni, dei nostri attaccamenti, ha lo stesso effetto del vento che si leva e scaccia le nuvole. Per rischiarare la mente non c'è altro da fare che concentrarsi sull'espirazione; l'energia si concentra così nell'*hara*, sotto l'ombelico; le nostre fabbricazioni mentali, causa di illusione, perdono la loro forza, non forniamo loro più alcuna energia. Allora esse

diventano leggere e possono essere trasportate dal vento del respiro e la mente ritrova la sua chiarezza naturale. In effetti, concentrarsi sull'espiazione, concentrare tutta l'energia nell'*hara*, riporta la mente nel corpo, non si pensa più con il cervello frontale, ma attraverso il corpo tutto intero, corpo che è sempre perfettamente qui e ora. Quando la mente ritrova la sua unità naturale con il corpo, non è più turbata dai pensieri. I pensieri non smettono di apparire, ma non ci si attacca ad essi, diventano leggeri come nuvole, li si vede nella loro vacuità, nella loro impermanenza, il che permette di lasciarli passare facilmente, senza sforzo.

La Via insegnata dal Buddha è la Via della trasformazione delle illusioni, degli attaccamenti illusori in *satori*, mostrandocene la vacuità. Non c'è vacuità al di fuori dei fenomeni, essa è la loro vera natura, ma la maggior parte del tempo non ne siamo coscienti. Quando la nostra mente è oscurata dall'attaccamento ai nostri pensieri e quando, grazie alla concentrazione sulla respirazione e sul corpo i pensieri passano rapidamente, la mente si rischiarà e si può divenire consapevoli della vacuità delle nostre illusioni. Allora esse scompaiono naturalmente.

La causa principale dei nostri attaccamenti è il fatto che ci identifichiamo con il nostro ego, dimenticando che non è che una fabbricazione mentale, e la maggior parte del tempo siamo prigionieri di questo attaccamento, di questa illusione. Per liberarcene, dobbiamo spostare l'energia che mettiamo nel mentale riportandola al corpo, e principalmente alla respirazione. Questo ricrea spazio nella nostra mente. Questo spazio permette alla luce della nostra vera Natura di Buddha di rischiararci e di dissipare così le nostre illusioni. Quando smettiamo di identificarci con i nostri pensieri, ogni volta che questi appaiono, possiamo chiederci: che cos'è? che cos'è che appare qui e ora? Se ci facciamo queste domande restando connessi alla respirazione, allora possiamo percepire intuitivamente la vacuità di tutte le nostre fabbricazioni mentali, realizzare che non sono niente, niente di sostanziale. Allora basterà un'espiazione per allontanare le illusioni e tornare alla realtà fondamentale della nostra vita, qui e ora.

Sesshin di Berbenno, sabato 19 ottobre 2019, mondo

- Vorrei conoscere il tuo parere su una questione sociale, una questione di etica e anche molto polemica, quella della fecondazione assistita. Certi movimenti femministi vi vedono un rischio di mercificazione del corpo della donna e alla fine la vita deriverebbe da una transazione commerciale.

- Quale è la tua domanda?

- Vorrei sapere qual è la tua posizione a questo proposito. È una domanda che mi è stata fatta al dojo.

- Alla fine è un atto generoso, destinato a soddisfare un desiderio di

maternità che non può essere soddisfatto attraverso le vie abituali. Qualcuno che consacra nove mesi della propria vita per mettere al mondo un bambino, anche se vi è un compenso economico, credo fondamentalmente compia un atto generoso. Ma ovviamente non deve diventare un business. In linea di principio lo comprendo molto bene, ma è un po' come la prostituzione: può essere un atto generoso, che soddisfa un bisogno, ma se diventa, come dicevo, per lo più mercificazione del corpo, allora il mezzo viene completamente snaturato. Fondamentalmente, nella vita e nello Zen, ciò che conta è sempre lo spirito, la cosa più importante è lo spirito con il quale ciò viene fatto. Se la gravidanza per altri è fatta con uno spirito generoso, quello cioè di soddisfare un bisogno legittimo di una donna o di una coppia che desiderano un bambino e che non possono averne, allora va bene. Ma francamente, se diventa addirittura un business, allora non va bene. Tu ne avrai bisogno?

- *No, io ho già dato il mio contributo all'umanità!*

- In generale non bisogna fare un *mondo* per chiedere l'opinione del *godo*, bisogna fare un *mondo* perché si ha una domanda profonda che ci riguarda, che ci deve riguardare personalmente.

- *Di fronte a una malattia grave, invalidante che porterà alla morte, cosa può pensare, dire un buddhista zen a una persona in questa situazione, rispetto all'aiutarla a morire, al suo diritto al suicidio, a come finire la propria vita volontariamente.*

- Che è veramente l'ultima possibilità, l'ultima soluzione. In generale, le persone che in queste situazioni vogliono suicidarsi, darsi la morte, è perché non sono state accompagnate sufficientemente bene. Dunque, rispetto a una persona che si trova in questa situazione - ovviamente dipende dalle sue convinzioni religiose e spirituali - raccomanderei di cercare di sviluppare la dimensione spirituale della sua vita, che non dipende dalla possibilità di muoversi, di spostarsi. Per esempio, zazen può essere praticato anche sdraiati in un letto. Finché si è coscienti e si respira, si può lavorare sulla mente. E alla fine, di fronte alla prossimità della morte, penso che sia importante il lavoro spirituale. È importante aiutare questa persona, sostenerla moralmente, guidarla. Penso che il desiderio del suicidio provenga dal fatto che ci si sente soli di fronte alla malattia e alla morte. Se si è ben accompagnati, normalmente non dovrebbe sorgere questo desiderio di ricorrere al suicidio. C'è qualcuno vicino a te che si trova in questa situazione?

- *Sì, è una persona che ha avuto una diagnosi di una malattia invalidante e si sta parlando di questa cosa.*

- Questa persona pratica una via spirituale?

- No.

- Allora in questo caso sarà più difficile per lei, ma non è mai troppo tardi per sviluppare questa dimensione spirituale. Forse questo problema di salute può essere una buona occasione per lei o per lui. Alla fine si può vivere molto a lungo una vita che non ha molto senso, oppure si può vivere una vita molto profondamente, anche solo per qualche giorno o qualche mese, se si ha un risveglio spirituale. Io insisterei su questa dimensione, aiutare la persona a scoprire questo aspetto della vita, in modo da trasformare la sua malattia in una buona occasione per cambiare il suo atteggiamento.

- *Volevo capire da un punto di vista pratico, nelle relazioni ordinarie, come si può realizzare il voto "per quanto numerosi siano gli esseri sensibili, faccio voto di salvarli tutti". Mi sembra che sia anche una delle vie del bodhisattva, roshin, avere cura delle persone.*

- Bisogna capire che non si può salvare nessuno, ma le persone possono essere salvate dalla loro Natura di Buddha, a condizione che entrino in contatto con questa dimensione della loro vita. Quindi la miglior cosa da fare è invitarle a meditare, mostrare loro come possono meditare, come possono fare zazen - è possibile anche in un letto d'ospedale -, concentrandosi sul corpo, sul respiro, sull'atteggiamento della mente. Si può passare l'ultimo periodo della propria vita in modo molto profondo, come in *sesshin*. Ma le persone che non sono abituate a zazen devono essere accompagnate, perché farlo da sole per loro è difficile. Il punto di partenza, però, è che devono essere motivate e, se non lo sono, bisogna cercare di far nascere in loro questa motivazione. Ma può essere difficile.

- *Per me sì, perché pratico solo da un anno e mezzo.*

- Questo non è importante. Se tu mostri loro come praticare zazen, in modo molto semplice, anche se la persona è distesa in un letto, se segue le tue indicazioni farà zazen, e se fa zazen, sarà zazen che la aiuterà, non tu. Zazen la metterà in contatto con la dimensione più profonda della sua vita, ed è questo che l'aiuterà, non tu. Quindi bisogna avere fiducia nella pratica e condividerla.

- *Quando ho a che fare con persone che stanno male, sui 30-40 anni, persone adulte, rivedo molte delle mie dinamiche che mi legavano alla sofferenza prima di incontrare zazen, nella prima parte della mia vita. Ora, mi è capitato di essere stato invitato in alcune scuole, dove l'età degli interlocutori si abbassa, e in quel caso non so come muovermi.*

- Perché ti hanno invitato?

- Per un incontro, una testimonianza. Un insegnante di religione aveva creato un gruppo di dialogo interreligioso. Però, con ragazzi così giovani, non so come muovermi. La prima parte della mia vita, in cui ho sofferto parecchio, l'ho analizzata, ed è stata quasi necessaria per sviluppare la visione, la ricerca della Via. Ma non posso andare nelle scuole e dire: 'Ok soffrite, sballatevi e poi ci rivediamo tra vent'anni!' Volevo sapere tu, personalmente, che approccio hai con le persone giovani?

- Bisogna chiedere loro che cosa desiderano nella vita, bisogna comprendere il loro stato d'animo. Non è possibile arrivare e imporre a dei giovani una visione della vita o una pratica, senza sapere che cosa cercano. E se, per esempio, rispondono che il loro obiettivo è trovare un buon lavoro, avere una famiglia, questo genere di cose, bisogna rispondere che va benissimo. Se un giorno poi si troveranno in difficoltà, se gli scopi che si sono dati nella vita alla fine non li soddisfano più, allora devono sapere che c'è una soluzione, una possibilità di uscirne, come hai fatto tu. Ed è zazen. Allora glielo mostri, gli proponi di farlo, anche su una sedia va bene. Li metti in contatto con l'esperienza di zazen. Spesso i giovani sono molto agitati e dispersivi, hanno bisogno di ritrovare la calma, ma non sanno come fare. Quindi puoi iniziare mostrando come zazen li può aiutare, lì, in quel momento. Non c'è bisogno di andare in un dojo o di fare una *sesshin*, ma fare piccole pause nella vita. Per esempio, prima di mangiare, restare in silenzio per un minuto, poi il pasto si svolge in modo diverso; oppure prima di lavorare, prima di fare i compiti, sedersi tranquilli per un minuto di silenzio. Questo può già dare un senso di ciò che è la concentrazione. Evidentemente non resteranno seduti a lungo e non inizieranno probabilmente a praticare zazen, ma è bene che intanto abbiano avuto un contatto con un monaco zen, con l'esperienza di essere seduti con calma, perché forse, il giorno in cui saranno in difficoltà, si ricorderanno di questo momento. In quel momento, forse, cercheranno e si recheranno presso un dojo zen per ripetere la pratica. Inoltre credo che ci siano in italiano libri per bambini sullo Zen. Al dojo di Fossano hanno sviluppato molto questo aspetto, una vera pratica per i bambini. Se per esempio in quella scuola gli insegnanti sono interessati, puoi proporre una pratica seduti in silenzio, una volta alla settimana. Dinajara Freire, Doju, ha scritto e ha fatto molto su questo. Chiedi a Lucio.

- Volevo fare una domanda che riguarda il mio ambito lavorativo. Io sono un avvocato penalista, criminologo, e mi ritrovo ad avere a che fare con persone brutte, nel peggiore momento della loro vita. E questo causa disagio non solo in loro, che vivono questa situazione, ma anche in me, perché mi faccio carico dei loro problemi.

- Che tipo di disagio hanno?

- Il peggiore che si può conseguire, perché possono finire in carcere o possono avere problemi economici... Ma questo non è solo un disagio loro, ma è anche un disagio mio, perché poi io mi faccio a carico di questi problemi. Come posso portare l'esperienza dello Zen in questo ambito, che è così delicato?

- Vai in prigione? Dove e come le incontri?

- No, vengono nel mio ufficio o anche in tribunale. Qualche volta vado anche in prigione, però poi esco!

- Penso che le persone che hanno commesso dei crimini gravi, e che i trovano quindi di fronte alla giustizia, abbiano l'occasione di fare il punto della loro vita, di rendersi conto del loro *karma*, della concatenazione di azioni che li ha condotti in quella situazione, e questa potrebbe essere l'occasione per loro di una presa di coscienza che le aiuti a cambiare mentalità. Per diversi anni a Parigi sono andato in prigione per mostrare la pratica di *zazen* a dei prigionieri che erano interessati alla pratica, proprio perché erano divenuti consapevoli di aver commesso molti errori nella loro vita ed erano interessati ad una pratica di meditazione che li aiutasse a cambiare. In quel momento, la prigione è stata per loro uno shock salutare per cambiare atteggiamento. In ogni caso erano una piccolissima minoranza, una quindicina di persone in una prigione in cui c'erano diverse centinaia di persone. Purtroppo non sono molte le persone hanno questa presa di coscienza, che hanno sbagliato e sono cambiate. Forse *zazen* le può aiutare a prendere coscienza degli errori che hanno fatto nella vita e che c'è una possibilità di evolvere. Evidentemente, in quanto avvocato, ti chiedono di ridurre la loro pena il più possibile, questo è normale, è il tuo lavoro, lo devi fare. Ma puoi fare qualcosa in più se tu pratichi lo Zen, puoi cercare di dare loro la speranza che c'è un cammino per uscire moralmente dalla loro situazione, non soltanto fisicamente, perché loro sono responsabili della situazione in cui si trovano ed è per questo che verranno condannati, anche se si può dire che è a causa di tutta una serie di condizioni, la società, i genitori, che sono arrivate a commettere atti criminali. Ma in fin dei conti la responsabilità è solo loro. Ho visto molte volte dei prigionieri cambiare completamente mentalità e alla fine dedicarsi alla pratica di *zazen* in modo regolare, e non soltanto quando andavo in prigione: mi chiedevano di fornire loro degli *zafu* per praticare da soli. Ero molto impressionato dalla loro evoluzione spirituale, ma è raro e non bisogna illudersi. Potrai dare un senso molto più importante al tuo lavoro se puoi dare la possibilità a qualcuno di questa evoluzione spirituale. Ovviamente non sei un cappellano, non sei un prete, non sei un monaco, ma se tu pratichi *zazen*, puoi indicare alle persone che c'è un cammino possibile. Non è necessario essere monaco.

- *Un'ultima domanda. Dato che queste persone si comportano male, soprattutto nei miei confronti, perché mi creano un sacco di problemi, volevo chiedere quale deve essere il mio atteggiamento nei loro confronti, perché questa cosa mi provoca molta rabbia. Cosa devo fare?*
- Bisogna capire perché si comportano così con te. Perché? Tu sei lì per aiutarli, giusto?
- *Sto cercando di capirlo anch'io.*
- Forse sperano che tu possa fare il miracolo di farli uscire di prigione.
- *A questa gente non è possibile chiedere gratitudine, ma almeno rispetto per il mio lavoro, questo sì. Ma non c'è, solo in pochissimi casi.*
- E sei obbligato a continuare a lavorare con loro?
- *Qualche volta sì, in alcuni casi sì.*
- Devi dire: 'Se volete che vi difenda, dovete rispettarvi. È la condizione'.
- *Ma ci sono casi in cui non posso decidere di non difendere, devo farlo.*
- Sì, ma devi dire che ti devono rispettare se vogliono che tu li difenda bene, altrimenti puoi andare in tribunale e dire: 'Questo cliente non vale niente, merita la prigione!'
- *Non posso. La prima mancanza di rispetto è non pagare per il lavoro che viene fatto, e questa è la più grande di tutte, in assoluto, sempre.*
- Bisogna educarli.
- *Si prova, ma...*
- Hai accettato di fare questo lavoro, non sei obbligato.
- *Non me l'aveva detta nessuno questa cosa, però. Ci sono alcuni casi in cui è un dovere dell'avvocato difendere delle persone, perché non ne hanno uno. È un pubblico ufficio e questo provoca un certo disagio, perché il lavoro è molto, è difficile, sono casi molto difficili, umanamente difficilissimi, però non dicono grazie, grazie non lo dicono mai.*
- Penso che ti diano l'occasione di una pratica forte della pazienza e della compassione, e allora bisogna ringraziarli.
- *Ci proverò, ma è molto difficile.*
- Se non lo fai, il tuo mestiere diventa ancora più difficile.
- *Questo è vero, grazie.*
- Kinhin...

Durante zazen, continuate a concentrarvi completamente sulla vostra postura, datele tutta la vostra energia. Inspirate ed espirate con calma attraverso il naso, e lasciate passare tutti i pensieri. In questo modo la mente che crea continuamente categorie e separazioni, che si attacca a nozioni come Risveglio o illusione, Buddha o essere ordinario, questa mente viene messa a riposo. La mente concentrata sulla postura e sul respiro non si attacca ad alcuna nozione; anche se siamo motivati dal Risveglio del Buddha, non ci pensiamo. Praticare senza pensarci permette a zazen di diventare la realizzazione del Risveglio.

Lo Zen che pratichiamo, così come lo ha trasmesso il Maestro Deshimaru a partire dall'insegnamento di Dogen, è una pratica pura, cioè senza la contaminazione della mente dualista. Fu l'ultimo insegnamento del Maestro Deshimaru, *fu senna*, non creare impurità, non creare separazione. Anche se vi sono differenze fra gli esseri, in zazen contattiamo la dimensione dell'esistenza al di là di ogni differenza. Questo punto fu sottolineato in modo particolare nel *mondo* fra Nangaku e il Maestro Eno, il sesto patriarca. Quando Nangaku si presentò, Eno gli domandò: "*Che cos'è che giunge qui?*" È la domanda fondamentale. Che cosa siamo? Rispondere "*Sono Roland, nato nel tal anno, con tale educazione, con tal carattere*", non risponde alla domanda. Non si può rispondere "*Sono qualcuno fatto in questo o in quel modo*". Quindi Nangaku rispose: "*Non è qualcosa*". Eno insistette: "*Non vi sono tuttavia pratica e realizzazione?*" E Nangaku rispose con la celebre risposta: "*Vi sono sì, pratica e realizzazione, ma esse non devono essere contaminate: fu senna*". Pratica e realizzazione non devono essere separate. Non si pratica per ottenere la realizzazione. Si pratica abbandonando ogni oggetto, ogni intenzione, ogni idea, ogni concezione a proposito del Buddha o del Risveglio. Si pratica *shin jin datsu raku*, corpo e mente spogliati da ogni fabbricazione mentale. In questo lasciar andare, il Risveglio è realizzato. Non dubitatene! Ciò che ci fa a volte dubitare, è che vogliamo sempre afferrare qualcosa con l'aiuto del nostro pensiero, ma la pratica di zazen è al di là di qualsiasi pensiero, ci permette di realizzare la libertà fondamentale: non essere più prigionieri dei nostri pensieri. *Hishiryō*, al di là di tutti i pensieri che dividono, che creano separazioni fra ciò che ci piace e ciò che non ci piace, fra ciò che consideriamo vero e ciò che consideriamo falso, fra bene e male. Nel mondo relativo esistono certamente queste differenze, ma zazen ci trasporta nel mondo al di là di ogni dualismo. Che cosa è? Semplicemente questo. Con questa mente nessun male può essere commesso e tutto il bene può essere realizzato.

Sesshin di Berbenno, domenica 20 ottobre 2019, zazen, 11:00

In questo dojo, qui e ora, ognuno è diverso, ognuno ha le proprie caratteristiche, il proprio *karma*, la propria storia. Ciò che ci rende diversi è ciò che abbandoniamo durante la pratica di zazen. Zazen non sopprime le differenze, ma permette di distaccarsene, di andare oltre, di sentire intuitivamente ciò che condividiamo, ciò che abbiamo in comune, la vera Natura di Buddha, l'essenza di tutte le esistenze.

Nel dialogo tra Nangaku e il Maestro Eno, Eno concluse rispondendo a Nangaku: "*Io pratico questo e anche tu pratici questo*". Quando non c'è più coscienza di "io/me", non c'è più neanche coscienza di "tu/te", non c'è più separazione. Questa esperienza della non-separazione è ciò che è stato trasmesso da Buddha a Mahakashyapa nella comune esperienza della contemplazione del fiore, così com'è, della concentrazione sul corpo nella postura di zazen, così com'è. Ci si spoglia di ciò che ci differenzia. Nella vita sociale si tende ad affermare la propria differenza. Quando si incomincia a praticare la Via del Buddha, si tende a volte ad attaccarsi alla vacuità. Nella pratica viva della Via del Buddha le nostre differenze e le nostre identità diventano un tutt'uno, e andiamo al di là di esse.

Presto la *sesshin* terminerà, ma la pratica continuerà nella vita quotidiana a partire dall'esperienza di zazen, per quanto possibile uno zazen quotidiano, così ogni giorno sarà un buon giorno per la pratica della Via. Le nostre azioni saranno l'effetto della pratica risvegliata, così tutto può diventare pratica del Risveglio. In *sesshin* non creiamo separazioni tra zazen, la cerimonia e *samu*. Questa vita senza separazione è l'essenza stessa della vita religiosa, non basata su credenze o dogmi, ma sull'esperienza profonda della nostra unità, interiore, corpo e mente, in unità con la Via, che ci fa realizzare la nostra unità con tutti gli esseri. È ciò che il Maestro Issan chiamava "*il nostro vero volto prima della nascita dei nostri genitori*". Fin dalla nostra nascita abbiamo fatto molti sforzi per diventare degli individui, a tal punto da dimenticare la nostra unità con tutti gli esseri: siamo diventati troppo individualisti, troppo egocentrici. Zazen ci fa realizzare la nostra partecipazione alla vita cosmica, zazen ci fa ritrovare lo spirito religioso prima delle religioni, uno spirito che non crea conflitti ma, al contrario, una grande fraternità nell'esperienza profonda di ciò che ci unisce, al di là delle nostre differenze. Se praticiamo con questo spirito, diventiamo dei *gyobutsu*, dei buddha che praticano [attivamente].

Buddha non era un essere speciale, ma un uomo che aveva realizzato l'essenza stessa dell'esistenza. Comprenderlo permette di vivere senza opposizioni e sviluppa lo spirito di empatia. Questo spirito diventa ciò che motiva le nostre attività quotidiane e contribuisce a farci vivere in un mondo di pace e di armonia.

Come ho detto all'inizio della *sesshin*, noi viviamo nel mondo che è prodotto dalla nostra mente: se siamo condizionati da una mente illusoria, viviamo in un mondo illusorio; quando viviamo con una mente risvegliata, tutto manifesta il Risveglio nella vita quotidiana, tutto diventa insegnamento, occasione di pratica, di attualizzazione del Risveglio, come in *sesshin*. Se lo realizziamo, la *sesshin* non termina mai, tutta la nostra vita diventa una *sesshin*, una vita in cui siamo in intimità con la Vera Mente. È ciò che auguro a ognuno di realizzare.