

14 DICEMBRE 2008

**Giornata di zazen a Fossano
diretta dal Maestro Roland Yuno Rech
14 dicembre 2008**

Zazen ore 08.15

Durante zazen concentratevi bene, stando attenti ai punti importanti di questa postura. In particolare inclinate bene il bacino in avanti, prendete con forza appoggio con le ginocchia sul suolo, rilassate il ventre, lasciate che il peso del corpo prema bene sullo zafu, sugli ischi e sul punto che si trova al centro del perineo. Per questo si è seduti sullo zafu come se si volesse che l'ano non toccasse lo zafu, ciò che dona alla postura di zazen una base stabile, un radicamento nel suolo. E a partire dalla vita, allungate bene la colonna vertebrale, rilasciando le tensioni della schiena. Allungate allo stesso modo la nuca, come per spingere il cielo con la sommità del capo. Rientrate il mento e rilassate bene le spalle. Quando si pratica così, il corpo diventa come un collegamento tra il cielo e la terra, l'alto e il basso riuniti.

Non si pensa più solo con la testa ma con il corpo tutt'intero poiché la nostra coscienza, la nostra attenzione sono poste nei diversi punti importanti della postura. Così lo spirito è completamente incarnato e il corpo animato. Non vi è più separazione tra corpo e spirito. Così lo spirito può porsi *qui e ora*, cessare di evadere altrove come se il *qui*

ed ora non avesse valore, come se la cosa importante fosse di essere sempre altrove. Nel nostro modo agitato, tutti agiscono un po' così. Nello zen riapprendiamo a essere perfettamente presenti, *qui ed ora*. Restare seduti faccia al muro ci aiuta a penetrare la realtà della vita di ogni istante, senza essere distratti da tutti gli oggetti del mondo esteriore. Semplicemente essere in contatto con ciò che si sente ad ogni istante: le sensazioni del corpo, in particolare lo stato del tono del corpo. Ci si sforza di trovare un tono giusto, né troppo teso, né troppo rilassato. Ciò comporta il correggere costantemente il tono. E ogni volta che si riporta la propria attenzione al corpo, automaticamente, naturalmente si abbandona l'attaccamento ai pensieri. E' il modo migliore di esercitarsi a *lasciare la presa*. Siamo ossessionati dai pensieri e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. Ritornare al *corpo*, ritornare al *qui ed ora* è il modo migliore di liberarsi dai condizionamenti della vita quotidiana. *Qui e ora*, dove sono i nostri problemi? Non li trasportiamo nel dojo, li lasciamo all'entrata come dei bagagli ingombranti di cui non si ha bisogno. Lo sguardo è posto davanti a sé sul suolo. Senza chiudere gli occhi, non ci si attacca agli oggetti visivi, si vede chiaramente senza guardare qualcosa in particolare. E lo stesso vale per tutti gli altri sensi: si sente chiaramente e non ci si attacca ai suoni né al silenzio. Se ci si attacca ad un suono, lo spirito non è più disponibile ad ascoltare il seguito. Se ci si attacca al silenzio, tutti i suoni diventano dei rumori che ci disturbano. Restiamo prigionieri del nostro spirito dualista che vuole afferrare e conservare ciò che ama e respingere ciò che non ama. Lo spirito in zazen è esattamente lo spirito che abbandona questo atteggiamento. Spesso si ha anche paura di non pensare, del vuoto, come se non si esistesse più se non si ruminassero i propri pensieri, come se non si esistesse più se non si pensa. In zazen non si seguono i propri pensieri, non li si intrattiene: li si abbandona non appena appaiono. E se non si riesce ad abbandonarli ritornando alla postura, ci si concentra profondamente

sulla espirazione. Espirando lentamente e profondamente, si lascia che i pensieri scompaiano da soli. Ma se non vogliono ancora andarsene, allora se ne osserva la natura. Che cos'è quindi questo pensiero? Non a che cosa penso, ma che cos'è questo pensiero? E se andiamo fino al fondo di questa domanda, scopriamo che tutti i nostri pensieri sono senza sostanza, vacuità, la forma del vuoto. Allora è molto più facile lasciarli scomparire, ritornare alla loro fonte, senza sforzo.

Infine portiamo la nostra attenzione sul contatto dei pollici orizzontali. Quando si è in *sanran*, con troppi pensieri, i pollici salgono. Quando ci addormentiamo, i pollici si abbassano, formano una valle. Quando ce ne accorgiamo e riportiamo i pollici alla posizione orizzontale, questo aiuta ad abbandonare i due stati di *sanran* e *kontin*, aiuta a ritornare alla condizione normale del corpo e dello spirito. Il corpo né troppo rilassato, né troppo teso, e lo spirito che pensa senza pensare, cioè lascia apparire i pensieri senza attaccarsi ad essi. Così lo spirito diventa vasto, non più disturbato da nulla. E' ciò che raccomanda il Sutra del Diamante quando dice: "*Quando lo spirito non dimora su nulla, l'autentico spirito appare.*" E' lo spirito risvegliato, lo *spirito del buddha* che abbraccia ogni cosa, senza dimorare, senza attaccarsi a nulla. E' con questo spirito che si diventa intimi in *sesshin*. E' il senso stesso della *sesshin*. *Sesshin* vuol dire: *setsu*, divenire intimi con *shin*, lo spirito.

Zazen ore 11.00

Se avete tendenza a sonnecchiare, concentratevi di più sull'inspirazione. Inspirare profondamente più volte, lasciate gli occhi ben aperti e osservate ciò che succede nel vostro corpo, nel

vostro spirito, in ogni istante. Osservate il sorgere dei pensieri nel momento in cui si formano. Potete anche osservare il momento in cui l'inspirazione diviene l'espiazione e viceversa. Questa estrema attenzione a ciò che succede in ogni istante, mantiene lo spirito sveglio. Ma bisogna allo stesso modo evitare di distrarsi, di pensare troppo, di seguire i propri pensieri. Quando ciò accade, bisogna concentrarsi di più sulla espiazione. Ci si concentra ad andare fino al fondo di ogni espiazione premendo bene sulla massa addominale verso il basso. E si ritorna costantemente alla postura del corpo: spingere bene la terra con le ginocchia e il cielo con la sommità del capo, rientrare il mento. Non essere né nel *sanran*, né nel *kontin*, né nella sonnolenza, né nell'agitazione mentale è la condizione di base per risvegliarsi. Risvegliarsi vuol dire non essere più prigionieri delle proprie illusioni, dei propri pensieri, delle proprie fabbricazioni mentali, che non vuole dire sopprimerle, non pensare, ma semplicemente non attaccarsi ai pensieri. Lì si osserva appena essi appaiono, ma subito si ritorna alla postura del corpo e alla respirazione, non si dà importanza ai pensieri. Fintanto che si seguono i pensieri e ci si attacca, si vive in una realtà virtuale, non si vive la vita reale ma le nostre rappresentazioni, come un sogno. Si crede che la realtà sia quello che si pensa, ma quello che si pensa è soltanto un tentativo di descrivere la realtà, a volte di volerla dominare. Questo ci porta a condurre una vita limitata, prigionieri delle nostre rappresentazioni mentali, dei nostri condizionamenti, del nostro *karma* passato, o dei nostri desideri e aspettative rispetto all'avvenire. Si è costantemente tirati verso il passato o verso l'avvenire e alla fine, raramente in contatto con la realtà del *qui e ora*, come se non fosse interessante, come se la cosa importante fosse altrove. Il desiderio è così, è sempre il desiderio di qualcos'altro. Praticare *zazen* è abbandonare questa illusione, abbandonare questo funzionamento mentale, reimparare a pensare con il corpo intero, senza separare il corpo e lo spirito. Keizan

diceva che “*zazen permette di risvegliare lo spirito direttamente e di restare pacificamente al proprio autentico posto.*”

Quando si cerca di risvegliare il proprio spirito, si realizza che alla fine lo spirito stesso è inafferrabile. Se si chiede a qualcuno di descrivere il proprio spirito durante zazen, questa persona descriverà degli oggetti mentali, dei paesaggi, descriverà delle emozioni, delle rappresentazioni di se stesso o degli altri. Tutti questi sono contenuti mentali, ma lo spirito stesso non può essere descritto. La fonte dei pensieri è inafferrabile, l'autore stesso dei pensieri, il soggetto che pensa, è inafferrabile. Si suppone che poiché ci sono dei pensieri, ci sia un soggetto che pensa, un 'io' che pensa. Ma questo 'io' è esso stesso un pensiero. Quando si parla dello spirito che pensa, questo spirito è anch'esso un pensiero. Ma la fonte resta inafferrabile. E' come Dio. Dio ha creato il mondo: il mondo si può osservare, il creatore resta nascosto, non lo si può afferrare. Questo non vuol dire che lo spirito non esista, non vuol dire che non c'è un Dio, ma lo spirito è come Dio, inafferrabile. Praticare zazen è armonizzarsi con tutto questo. Non vuol dire negare lo spirito, negare Dio o Buddha, ma realizzare che essi sono al di là di ogni pensiero, sono al di là del pensiero. Nello zen questo è chiamato *hishiryō*, la coscienza al di là di ogni pensiero, come anche al di là del non-pensiero.

Risvegliarsi a ciò non vuol dire pensare a ciò o parlarne come faccio ora. E' realizzarlo profondamente armonizzandoci con esso, nella pratica di zazen, nel nostro modo di pensare con il corpo tutto intero. Essere totalmente coscienti di ciò che è *qui e ora*, di ciò che accade, di ciò che appare e scompare ad ogni istante, senza afferrare nulla, senza identificarsi ad alcunché. Ciò significa ritornare allo spirito puro, senza macchie, cioè senza attaccamenti. In quel momento, il risveglio e lo spirito si confondono. Ma non è qualcosa, ma piuttosto la Via, il nostro modo di funzionare, il nostro modo di vivere con la realtà ultima, cioè senza permanere su nulla, senza afferrare nulla, né rifiutare nulla. E' l'esperienza della *sesshin*.

Mondo

- *Qual è la differenza tra il fare il bene e il fare il bene per tutti gli esseri e come mai il Buddha si è dato la pena di fare questa distinzione?*

- Perché c'è una pratica che consiste nel fare il bene sperando di ottenere dei buoni meriti, allora in quel caso è meglio fare il bene che fare il male e il bene che si pratica con il pensiero di ottenere dei meriti non impedisce che questo bene porti dei meriti, ma diventa un merito molto limitato. Nella tradizione buddhista ad esempio è l'ottenere delle buone rinascite ed eventualmente rinascere nelle terra del Buddha che per molti buddhisti è quasi l'ideale, la migliore cosa che si possa ottenere, ma il vero Dharma del Buddha non è il voler ottenere una buona rinascita, non è il voler accumulare dei buoni meriti per se stessi, il senso del Dharma del Buddha è la liberazione, l'essere liberati da ogni karma, da tutte le cause di sofferenza e quindi ciò implica di essere liberati dal proprio ego, di essere completamente liberati dal desiderio di ottenere dei meriti per se stessi. Ma poiché fare del bene in ogni caso porta dei meriti allora la sola soluzione a questo dilemma è di dedicare questa pratica agli altri e questa è la pratica del Bodhisattva che fa dono dei meriti della propria pratica per aiutare tutti gli esseri. E' la pratica di quello che si chiama il trasferimento dei meriti. Un Bodhisattva non può fare a meno di fare il bene, praticando le *paramita* fa solo delle buone cose, ma a differenza di un *Arhat* che pratica il bene solo per se

desiderando sia una buona rinascita sia il Nirvana con lo spirito di ottenere qualcosa per se stesso, il Bodhisattva ha rinunciato ad ogni ottenimento e quindi sembra quasi che si sacrifichi completamente per gli altri, ma in realtà il dono che fa agli altri del dono della sua pratica è la consacrazione della sua completa liberazione. Il fatto di praticare senza nessuna attesa di ottenere qualcosa è la liberazione qui e ora. Allora mentre sembra che il Bodhisattva si sacrifichi in realtà realizza la liberazione, ma non desidera neanche restare in questa liberazione, continua a condividere la vita con tutto il mondo senza attaccarsi ai risultati della sua pratica ed è la ragione per cui può condividere i frutti della pratica, farne dono agli altri. E' la ragione per la quale nel Buddhismo Mahayana a volte si pregano dei Bodhisattva che abbondano di meriti che possono distribuire per aiutare gli altri non soltanto mostrando la pratica giusta, ma anche attraverso la generosità con cui condividono la pratica con tutti gli altri.

Dunque fare il bene e fare il bene per gli altri sono due livelli, fare il bene è il livello di base, seguire i precetti, praticare le *paramita* per realizzare se stessi per ottenere il Risveglio, il Nirvana, una buona rinascita tutto questo è un inquinamento della pratica ed è per questo che il Buddha ha aggiunto il fatto di praticare per gli altri. Poteva dire soltanto di praticare per gli altri, ma per molte persone sarebbe stato troppo, allora ha detto anche di fare il bene per se stessi che è meglio che fare il male e poiché se stessi e gli altri non sono separati solo per il fatto di fare il bene indirettamente lo si fa anche per gli altri. Non importa l'intenzione, ma il solo fatto di praticarlo ha una buona influenza. Si fa sempre questa differenza nello Zen e nel Buddhismo Mahayana tra ciò che concerne il karma, le cause e gli effetti e la liberazione che è al di là.

- *La mia domanda è se i tre Precetti Puri sono progressivi.*

- In generale sì, ma con una buona intuizione si può capire che praticare il bene per gli altri è la cosa migliore, se si può.

- *E' dallo Spirito del Risveglio che si sviluppano la bontà e la saggezza? Perché?*

- Sì, ma diciamo sempre che lo Spirito del Risveglio ha due aspetti, due livelli: la *Bodhicitta* o *Bodaishin* relativa o aspetto del Risveglio relativo è lo spirito che pratica la compassione, la bontà che è il desiderio di aiutare gli altri, è la *Bodhicitta* relazionale fondata sulla compassione e lo Spirito del Risveglio assoluto o ultimo è la realizzazione della vacuità cioè la saggezza, la comprensione profonda. Sono due livelli dello Spirito del Risveglio, è una distinzione tradizionale delle due dimensioni. Io penso che di fatto le due dimensioni siano unite, non sono separate. Lo Spirito del Risveglio cioè desiderare veramente di ottenere il Risveglio come la cosa più importante della vita è il concentrarsi completamente sulla pratica e allora inevitabilmente si arriva a realizzare che noi e gli altri non siamo separati, che il nostro ego è vacuità è inafferrabile come ho detto questa mattina, non ha sostanza e la sua sola realtà è di essere un'esistenza in relazione e condivisione con gli altri. Questa è veramente l'essenza della nostra vita. Risvegliarsi a ciò è liberarsi dagli egoismi, dall'attaccamento all'ego, dunque è il liberarsi dal principale ostacolo alla compassione, ma allo stesso tempo è realizzare la saggezza che vuol dire comprendere se stessi e la vera natura della propria vita. Allora quello che si chiama Spirito del Risveglio ultimo, questa comprensione di se stessi come totale vacuità dell'ego e totale interdipendenza con tutti gli esseri conduce naturalmente ad attualizzare questo in una relazione di compassione, di aiuto, di bontà con tutti gli esseri. Dunque per me non si possono

separare questi due versanti dell'aspetto del Risveglio, non possiamo essere veramente risvegliati se non comprendiamo la vacuità dell'ego che è proprio il cuore del Risveglio. E se comprendiamo la vacuità dell'ego liberiamo tutta l'energia della compassione perchè la vacuità dell'ego non vuol dire che non esista, ma che siamo totalmente legati a tutti gli esseri, non solo viventi e in quel momento la saggezza non è solo pensare questo come una teoria, una concezione del mondo, di se stessi, ma come un modo di vivere, come attualizzare ciò. Se non sei capace di compassione vuol dire che non hai veramente realizzato l'autentica saggezza. Questo è il criterio del Risveglio, della saggezza: un comportamento totalmente compassionevole. D'altro canto se si è nella compassione, ma solo animata dall'emozione, solo a livello sentimentale ed emozionale senza avere capito la totale inconsistenza dell'ego e dell'interdipendenza di tutti gli esseri, non possiamo praticare la Grande Compassione che consiste ad aiutare gli altri a risvegliarsi, a realizzare se stessi, ad eliminare l'attaccamento all'ego. Soltanto la bontà, la carità senza saggezza, senza Risveglio non è compiuta come autentica compassione che non è solamente soddisfare i loro desideri o alleviare la loro sofferenza. Essere gentili, amabili, buoni può a volte semplicemente confortare il loro ego, ma non aiutarli veramente. Aiutarli veramente vuol dire aiutarli a risvegliarsi, a liberarsi dalle loro illusioni, dai loro attaccamenti perciò ci vuole la trasmissione di una certa saggezza che non si può trasmettere se non si è realizzata noi stessi. Le due cose sono veramente legate ed è la cosa specifica del Dharma del Buddha che non vi sia separazione tra queste due dimensioni. Sovente si va per gradi, prima si sviluppa la *Bodhicitta* relativa, si pratica la bontà verso gli altri, si pratica la compassione e poi eventualmente si sviluppa la saggezza. Forse è un modo progressivo di farlo, perché no? E' un pò come la domanda precedente, fare il bene e fare il bene per gli altri, sono due livelli, ma nello Zen non amiamo molto le tappe, distinguere i livelli,

semplicemente perché si rischia di ristagnare in una tappa incompleta dunque la tendenza è piuttosto di insegnare una pratica di realizzazione che vada direttamente al fondo delle cose. Quando si pratica zazen normalmente non si pratica a metà occorre praticare completamente.

- *C'è una certa pretesa nel voler risvegliare gli altri perchè implica che noi stessi siamo risvegliati.*

- Certamente, ma la prima cosa è che il Risveglio non consiste nell'aver ottenuto qualche cosa. Non mi piace parlare di Risveglio come qualcosa di sostanziale che si può possedere, guadagnare, vincere alla lotteria, metterlo da parte. E' un modo di funzionare e nel Risveglio ci sono sempre due aspetti: risvegliarsi dalle illusioni e risvegliarsi alla realtà, è un processo costante e aiutare gli altri vuol dire risvegliarsi alle proprie illusioni e mostrare agli altri come facciamo, il Maestro Deshimaru era un campione nel farlo. Ne parlava liberamente e mostrava come lui stesso avesse rischiarato le proprie illusioni, non incitava a dire *'ah, lui ha ancora queste illusioni!'*, ma *'io quali illusioni ho ancora?'* e questa dimensione del Risveglio non è aver ottenuto qualcosa, ma il manifestare una certa umiltà, una certa lucidità in rapporto a se stessi.

- *C'è anche una questione di carisma...*

- Io rifiuto questa storia del carisma, spesso a proposito di me qualcuno mi dice *'Tu hai del carisma'*, ma io mi osservo e non mi sembra di avere un carisma speciale, mi sembra che l'unica cosa che forse mi doni questo *'carisma'* è la mia fede profonda nella pratica che si manifesta, è solamente questo. E' qualcosa che ho coltivato

con la pratica, ma ognuno ha del carisma, non credo che sia come l'intelligenza, come qualcuno che abbia un Q.I. elevato dalla nascita, non è una qualità speciale è semplicemente l'espressione della fede nella pratica e ognuno di noi può approfondirla.

- *Quindi chi insegna può realizzare questo?*

- Io realizzo che il fatto di insegnare mi obbliga ad approfondire costantemente la mia pratica perché ogni volta che insegno, che parlo dello Zen, esprimo qualcosa su me stesso, mi pongo domande su me stesso e mi obbliga ad approfondire la mia pratica, è uno stimolo. Quindi insegno e condivido la pratica con gli altri e ciò mi obbliga ad approfondire, ma ogni volta che lo faccio per me stesso lo faccio anche per gli altri perché non c'è separazione.

Credo che la cosa principale che voglio dire sia che tutto questo non è un dono particolare, ma frutto della pratica che ognuno può realizzare, ma implica una cosa che non tutti realizzano e che io ho realizzato il giorno della mia ordinazione a monaco: è che la pratica della Via e la condivisione della stessa sono divenute l'unica cosa importante della mia vita. Finché si hanno altre ambizioni, altri progetti si è divisi e non si può andare veramente al fondo della pratica. Sento che l'ordinazione a monaco è una conversione dello spirito per cui si realizza che non vi è nulla di più importante della pratica della Via e la condivisione di essa con gli altri e tutto il resto non è importante. E' una forma di *Satori* che il Maestro Deshimaru chiamava il *Satori dell'ordinazione* cioè una conversione profonda dello spirito in quel momento. Questo è il motivo per cui quando le persone mi chiedono l'ordinazione di monaco e monaca chiedo di approfondire, e magari lasciare passare un anno, per capire se veramente per loro la pratica per se stessi e per gli altri è la cosa fondamentale nella vita. E se diventa un'evidenza allora si è già monaci e monache e si può ricevere l'ordinazione come

confermazione di questo.

- *Diventa difficile praticare per gli altri quando gli altri non ci sono simpatici.*

- Questa è la base della pratica della benevolenza e della compassione. Non sono riservate soltanto a coloro che ci sono simpatici. Il Buddha all'inizio del suo insegnamento parlava della pratica dei *quattro illimitati*, se ne parla poco nello Zen, ma io la insegno perché penso che sia un buon esercizio: di essere benevolenti con le persone che amiamo, ma tutti sono capaci di questo, poi esserlo con le persone che ci sono indifferenti e questo è già un pò più difficile e poi farlo con le persone che ci sono veramente antipatiche, se abbiamo ancora persone che ci sono antipatiche, se proviamo ancora dell'antipatia, cosa che non dovrebbe più succedere. Provare benevolenza con chi ci è antipatico, se no non è un a pratica, è normale, non implica lasciare la presa, abbandonare il proprio ego. Tutti voglio fare piacere alle persone che amano, non è una pratica. Si parla di pratica quando si fa uno sforzo per andare al di là del nostro ego, dei nostri condizionamenti che ci limitano. E' la stessa cosa con la benevolenza e la compassione. Le altre pratiche illimitate sono una cosa un pò diversa, ma si ricollegano, cioè l'equanimità e la gioia. La gioia è una cosa interessante, normalmente siamo gioiosi quando ci capita qualcosa di bene, quando abbiamo guadagnato qualcosa, abbiamo avuto un successo, ma la gioia in quanto pratica è il provare gioia per il benessere degli altri. Quando succede qualcosa di bene agli altri provare una gioia profonda, anche se è qualcuno che non amiamo affatto. Normalmente se succede qualcosa di positivo a qualcun altro siamo invidiosi: *'E' fortunato...Io non sono fortunato come lui...'* ed è

uno dei veleni questo, ma al contrario provare gioia per il bene degli altri è una pratica di Buddha. Quindi possiamo dire che se c'è una pratica c'è uno sforzo costante e cosciente, non è veramente naturale, ci sforziamo di essere compassionevoli, gioiosi per il bene degli altri, finché è una pratica vuol dire che c'è uno sforzo. Questo è il motivo per cui nello Zen non lo si insegna, perchè è una pratica troppo cosciente, troppo con lo sforzo. Nello Zen si pensa che arrivare a questi *quattro illimitati* sia soltanto il frutto inconscio e naturale del risveglio nella pratica. Quello però che io constato dopo molti anni è che a volte bisogna anche fare degli sforzi per liberarsi di certi condizionamenti e in una certa misura questa pratica degli *illimitati* sia un buon esercizio, non è lo scopo della pratica a cui arrivare, ma un buon esercizio. Inoltre è un buon test per la propria realizzazione ad ogni istante, quando ci rendiamo conto che proviamo gioia per il bene che capita ad una persona per cui non proviamo alcuna simpatia vuol dire che qualcosa è cambiato, qualcosa si è aperto, è un segnale, ma non bisogna neppure attaccarsi a questo. Se no si pensa *'Ah, sono arrivato ad un buon livello spirituale, ho realizzato i quattro illimitati, sono già un Buddha'* e in quel caso si è di nuovo presi dalle illusioni dell'ego, di avere ottenuto qualche cosa.

Zazen ore 16:00

Durante questa giornata abbiamo potuto totalmente concentrarci sulla pratica di zazen. La pratica che permette di diventare completamente intimi con se stessi, sulla pratica che permette di risvegliarsi al proprio autentico spirito. Lo spirito completamente libero che non si lascia racchiudere da nulla, da nessuna nozione, che non ristagna in nessun posto. Con questo spirito siamo perfettamente in pace ovunque, un po' come diceva *Keizan* è trovarsi nel proprio autentico luogo, si può restare pacificamente nel proprio autentico

posto.

Nel mondo attuale molte persone corrono in ogni tipo di direzione diversa senza trovare il proprio autentico posto. Esso non dipende dall' essere riconosciuto dagli altri, nessuno ci può dare il nostro autentico posto, ma noi possiamo realizzarlo quando diventiamo intimi con noi stessi, quando ritroviamo l'unità con la vita di ogni istante smettendo di produrre complicazioni mentali. In zazen ci spogliamo di tutto ciò che ci ingombra, lasciamo immediatamente cadere tutti i pensieri che sorgono e non pensiamo nemmeno al bene o al male. Non cerchiamo di eliminare le illusioni e di ottenere il *satori*, ci si accontenta di rimanere semplicemente seduti in pace al di là di tutti i pensieri. Si dimentica letteralmente se stessi nella pratica e così si può diventare autenticamente se stessi, se stessi senza separazioni con tutti gli esseri. E se veramente sentiamo questa vita senza separazioni non possiamo più commettere alcun male, così il nostro spirito è autenticamente purificato e non si attacca nemmeno ai meriti della pratica, allora li si può condividere con tutti gli esseri, ritrovare il vero spirito religioso prima di tutte le religioni e che allo stesso tempo è alla fonte di tutte le religioni. Praticare zazen è ritornare costantemente a questa sorgente e per questo noi proviamo una grande gratitudine: di aver potuto nascere sotto forma umana e di aver potuto incontrare la pratica della Via. E' quello che noi celebriamo quando facciamo una cerimonia e se sentiamo questa gratitudine la possiamo esprimere in tutte le nostre azioni quotidiane e la nostra vita diventa gioiosa. E poiché questo è il periodo in cui si fanno tradizionalmente degli auguri è quello che io vi auguro di realizzare non soltanto per l'anno nuovo, ma per tutta la vostra vita.

Annotazione: Chiara Pandolfi, Andrea Ghisleri

Raccolta: Andrea Ghisleri

Revisione: Lucio Yushin Morra