

SESSHIN DI GHIGO DI PRALI
14-16 APRILE 2023
ROLAND YUNO RECH

“LA FEDE NEL DHARMA”

Traduzione: Paolo Mattamira

Trascrizione: Andrea Daido Ghisleri

Zazen venerdì 14 aprile ore 7.00

Fin dall'inizio di zazen concentratevi completamente sulla vostra postura, inclinate bene il bacino in avanti e prendete fermamente appoggio con le ginocchia sul suolo. A partire dalla vita tirate bene la colonna vertebrale e la nuca, rientrate il mento, spingete il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia, soprattutto non lasciate che il vostro corpo penda in avanti. Il naso è sulla verticale dell'ombelico, le orecchie sulla verticale della spalle e lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo. Durante zazen non si chiudono gli occhi, ma in realtà lo sguardo, cioè la nostra attenzione è rivolta verso l'interno. Si osservano le proprie sensazioni senza attaccarvisi, si osservano i propri pensieri senza inseguirli così in zazen la mente non ristagna su niente e si armonizza naturalmente con la realtà, la realtà dell'impermanenza di tutti i fenomeni.

Generalmente ci dispiace dell'impermanenza perché causa la perdita di ciò che amiamo: la gioventù del nostro corpo, la presenza delle persone amate, ma l'impermanenza è al tempo stesso ciò che permette di abbandonare le proprie illusioni, i propri attaccamenti. In zazen impariamo a sposare l'impermanenza, ad armonizzarci con essa, realizzando una mente fluida come un torrente di montagna che contorna ogni ostacolo senza lasciarsi arrestare da alcunché e la cui acqua finisce per tornare all'oceano. Questo è simbolizzato dalla posizione della mani che si chiama il mudra di *hokkaijoin*, il sigillo del Samadhi dell'oceano del Dharma. Il Samadhi è la grande concentrazione in zazen, l'oceano del Dharma è tutti i fenomeni che manifestano il Dharma del Buddha, il suo insegnamento e sono l'espressione del suo Risveglio in zazen che noi possiamo realizzare a nostra volta realizzando una mente vasta come il vasto oceano che si realizza quando si smette di afferrare alcunché, come le mani in zazen che non afferrano niente e non fabbricano niente. In zazen fermiamo le nostre fabbricazioni mentali, si pensa senza pensare cioè si lasciano apparire tutti i pensieri senza attaccarvisi e senza reprimerli così la coscienza ritrova la propria fluidità naturale e la sua capacità di essere perfettamente presente ad ogni istante, non distratta dall'agitazione mentale che si chiama stato di *sanran* e neanche sprofondare nella sonnolenza cioè in *kontin*. Zazen ci insegna l'attenzione giusta. A questo proposito il Buddha Shakyamuni diceva “Se praticate questa giusta attenzione anche solo per una settimana non mancherete di risvegliarvi” e aggiungerei che anche se praticate per tre giorni non mancherete di risvegliarvi, e se praticate anche soltanto un'ora non mancherete di risvegliarvi perché la pratica giusta è Risveglio qui e ora di istante in istante e non soltanto durante zazen.

In una sesshin si pratica l'attenzione giusta in tutte le attività della vita quotidiana in particolare durante il samu che non è un lavoro ordinario, ma una pratica di concentrazione su tutti i gesti quotidiani, un attività al servizio del Shanga. Così il samu diventa pratica di dono, la prima delle pratiche del Bodhisattva, la più importante. In realtà si dà sé stessi completamente alla pratica della Via per il bene di tutti gli esseri condividendo la nostra pratica con gli altri.

Zazen venerdì 14 aprile ore 11.00

Questa mattina durante la cerimonia abbiamo reso omaggio al Buddha e a tutti i patriarchi del nostro lignaggio, il nostro modo di esprimere la nostra gratitudine e la nostra fede nel Dharma che ci hanno trasmesso. Ma tale fede non è una credenza cieca o una verità che verrebbe imposta con autorità. Shakyamuni Buddha non voleva che i suoi discepoli diventassero dei credenti. Fino al suo ultimo insegnamento li ha invitati a verificare la validità di ciò che veniva insegnato facendone l'esperienza loro stessi nella pratica, non ha mai preteso di aver realizzato qualcosa di speciale, neanche di essere un essere straordinario, sovrumano. Si tratta di un essere umano che si è arreso all'evidenza della vita così com'è, cioè impermanente, senza alcuna sostanza fissa, indipendente. Questa esistenza è soggetta alla sofferenza se si rifiuta questa realtà.

Si può forse liberarsi dalla sofferenza se la si accetta completamente e per accettarla bisogna abbandonare l'attaccamento alle nostre costruzioni mentali di cui la principale è la nostra falsa credenza in un ego sostanziale che sarebbe come qualcosa di fisso e di cui abbiamo tendenza a fare il centro del mondo, mentre non è che il centro del nostro piccolo mondo egocentrico. E il nostro egocentrismo è la causa principale della nostra sofferenza che ci impedisce l'apertura ad una relazione sana e disinteressata con tutti gli esseri e quindi a una relazione capace di vero amore e di compassione. La nostra fede è basata su una verità di cui abbiamo fatto esperienza noi stessi. Anche se si può tentare di esprimerlo con parole, non può che essere sperimentata concretamente attraverso una pratica di corpo e mente in unità: è zazen che ci fa realizzare questo, ma deve essere uno zazen praticato con fiducia perché se si dubita della pratica non ci si impegna veramente e allora non si può realizzare la verità di questo insegnamento. Se ci si impegna nella pratica con una fiducia totale come un bambino che accetta di lasciarsi guidare dai genitori, se ci si rimette a zazen, allora zazen ha la capacità di portarci al di là dei limiti del nostro piccolo ego. Allora questa fede che abbiamo in zazen ci risveglia e ci libera, diventa il Risveglio stesso cioè la comprensione intima della nostra esistenza in totale interdipendenza con tutti gli esseri. Continuare la pratica ci aiuta ad armonizzarci con questa realtà lasciando la presa istante dopo istante da tutte le nostre fabbricazioni mentali. Quindi anche se dei *bonno*, degli attaccamenti sorgono non diventano più cause di sofferenza, diventano inoffensivi. Anche pensieri di avidità o di ostilità ci attraversano la mente, tali pensieri non ci condizionano più, li si attraversa perché allora in zazen niente aderisce alla nostra mente, si realizza questa mente che non ristagna su alcunché. Quando appaiono delle emozioni si constata la loro apparizione, ma le si lascia ritornare alla loro origine che è senza sostanza: vacuità. Questo ci aiuta ad attraversare i fenomeni della vita senza esserne ostacolati perché il nostro spirito profondo rimane in armonia con la nostra vera Natura di Buddha.

Zazen venerdì 14 aprile ore 16.30

Durante zazen continuate a concentrarvi bene sulla postura del corpo e sulla vostra respirazione. Così il nostro corpo e la nostra mente ritrovano la loro unità nativa così come la loro unità con tutto l'universo cioè con tutti gli elementi da cui si dipende per esistere. Tutti questi elementi non ci appartengono, li prendiamo in prestito dalla natura. Quando ritroviamo questa unità la nostra fede si approfondisce perché è fonte di Risveglio, si può avere fede nel Buddha perché realizziamo la sua stessa esperienza, si può avere fede nel suo insegnamento, nel Dharma che è l'espressione di questa esperienza di zazen e si ha fede nel Sangha, la comunità che segue il suo insegnamento e che condividiamo insieme. Sono ciò che vengono chiamati Tre Tesori, si fa il voto di rispettarli e di seguirli così diventano l'oggetto della nostra fede, ma non è una fede in qualcosa di misterioso, di incomprendibile. Mentre la religione cristiana ha potuto dire "Credo perché è assurdo, credo in Dio perché è assurdo: un dio in tre persone che crea il mondo in una settimana". Buddha non ha creato il mondo, ma si è risvegliato alla sua vera natura e così ha potuto sradicare l'ignoranza che è causa di sofferenza. Nella via dello Zen si crede nei Tre Tesori e li si rispetta: il Buddha, il Dharma e il

Sangha. Il Sangha in particolare è costituito da buoni amici con cui condividiamo la Via della liberazione stimolandoci e incoraggiandoci reciprocamente.

Mōndō venerdì 14 aprile

- In base alla vostra lunga esperienza fino ad adesso come vi ponete di fronte al Buddha che alla fine della sua vita diceva: “Siate la vostra luce, prendete il Dharma come il vostro insegnante” perché i discepoli avevano paura della sua morte. Ma d'altra parte Dōgen e anche altri maestri dicono che è importante seguire un maestro. Quindi tra le due posizioni come vi ponete?

- Il ruolo del maestro è di insegnare a sé stesso e agli altri ad essere noi stessi la nostra propria lampada, ma c'è una trappola: se si è sentito questo insegnamento del Buddha che dice di essere la propria lampada e ci si dice di non aver bisogno di seguire un insegnamento e un maestro si rischia a quel punto di seguire il proprio piccolo ego, la propria visione limitata. A quel punto si diventa dogmatici e soprattutto la nostra comprensione non ci permette di risvegliarci, di liberarci dalle cause profonde della sofferenza. Per questo è importante, anche se si ha una buona esperienza della pratica e dell'insegnamento, continuare a praticare con un maestro per verificare la propria comprensione e confrontarla con l'insegnamento. Per la stessa ragione è importante continuare a studiare i sutra, leggere i kusen e l'insegnamento dello *Shōbōgenzō* perché sono delle buone guide e questo evita di avere una comprensione limitata.

Si ha sempre la tendenza a voler ridurre l'insegnamento del Dharma perché si crede di averlo afferrato. Il ruolo dell'insegnamento è disturbare la nostra comprensione superficiale e di approfondire questa comprensione. E' la ragione per cui è importante, anche se si ha una lunga esperienza, continuare a confrontare la propria comprensione con il Dharma trasmesso dal Buddha e dai Patriarchi. Ci sono molte persone che si sbagliano a questo proposito, che credono di aver compreso e che dicono: “Io non ho bisogno di ascoltare l'insegnamento”, alcune persone dicono: “Il kusen disturba il mio zazen”.

A questo proposito io stesso dopo cinquant'anni di pratica continuo regolarmente a studiare lo *Shōbōgenzō* e a leggere i sutra, ma evidentemente non bisogna neanche voler diventare degli eruditi, questa è la trappola inversa. Quando si studia un insegnamento che si trova in un sutra o quando ascoltiamo un kusen durante zazen bisogna sempre domandarsi che cosa significa per la mia pratica, che cosa pratico di questo. Io stesso quando faccio una sesshin e scelgo degli argomenti di insegnamento mi chiedo: “Lo pratico veramente?”, bisogna sempre interrogarsi. Ci vuole sempre questo confronto tra l'insegnamento trasmesso e la pratica realizzata.

- Come fare una distinzione tra bodaishin e l'attaccamento spirituale?

- Bodaishin è un buon attaccamento. Vuol dire essere attaccati al Dharma e di conseguenza se si è attaccati al Dharma che è l'insegnamento la cui essenza è liberarci dall'attaccamento, non è un vero attaccamento. Dōgen ha parlato di questo problema in un sutra dello *Shōbōgenzō*, diceva: “Non è possibile essere attaccati al Dharma, nel senso che sia un cattivo attaccamento, perché il Dharma è ciò che ci libera dall'attaccamento”. Allora in fondo attacchiamoci al Dharma sapendo che il nostro rapporto con il Dharma è un rapporto di metterci in questione, di interrogarci, è come uno specchio. Questo è l'insegnamento del Buddha, lo comprendo e lo pratico veramente? D'accordo?

- Sì e no. Perché la risposta è sempre no. La risposta a: “Pratico veramente? Ho veramente compreso?” è no.

- Tanto meglio, credere di aver compreso rischia di limitare la nostra comprensione. E' importante comprendere, ma anche diffidare della nostra comprensione attraverso il nostro ego, credere di aver afferrato il Dharma, il Dharma è inafferrabile. E' alla fine la verità ultima, è qualcosa che non si lascia rinchiudere in parole, testi, frasi, ma la pratica di zazen ci permette di entrare in contatto con questo al di là dell'insegnamento, delle parole, del linguaggio. Eppure c'è un rischio, se si dice: "L'insegnamento non serve a niente, faccio solo zazen". E' un rischio perché in zazen ci sono dei pensieri che vengono e rischiamo di credere che i pensieri che sorgono in zazen siano la comprensione giusta. Quello che è importante è che l'insegnamento ci impedisce di avere una comprensione troppo limitata. D'accordo?

- *D'accordo.*

- Sì? Ma non sei obbligato ad essere d'accordo.

- *Per il momento sono d'accordo.*

- La questione di essere d'accordo con l'insegnamento e la questione del dubbio è molto importante. Perché se si dubita dell'insegnamento non si può praticare profondamente, ma d'altra parte bisogna dubitare di ciò che si crede di aver compreso, non limitarci nella nostra comprensione per permetterci di andare sempre oltre ciò che pensiamo di aver compreso.

- *Vorrei sapere che cosa porta una persona a lasciare tutto per dedicarsi esclusivamente alla meditazione. So che lei era dirigente di una società e che poi si è dedicato esclusivamente alla meditazione.*

- No, ho sempre continuato ad avere un'attività. D'altronde quando ho posto la domanda al maestro Deshimaru ho detto: "Lavoro nell'industria, vorrei dedicarmi solo al vostro insegnamento perché ho la sensazione di perdere tempo" mi ha detto: "No, no devi continuare a lavorare e a praticare l'insegnamento nella vita quotidiana, senza volerti ritirare dalla vita quotidiana" e da quando mi ha risposto così ho sempre continuato ad avere un'attività. Semplicemente un po' di tempo dopo la sua morte ho smesso di lavorare nell'industria perché il mio lavoro mi prendeva troppo tempo. Mi mandavano in viaggio dall'altra parte del mondo e perdevo molte occasioni di fare sesshin e quindi il mio lavoro era diventato incompatibile con il fatto di concentrarmi sulla pratica, ma dopo ho cercato di fare un lavoro che fosse compatibile con la pratica. Ho fatto degli studi, sono diventato psicoterapeuta e ho lavorato, non ho fatto solo zazen, ma ho cercato di praticare zazen nelle attività della vita quotidiana. Anche quando ero nell'industria il mio modo di praticare zazen aveva influenza sul mio lavoro, molta influenza, al punto che ero così ben concentrato nel mio lavoro che mi hanno proposto di diventare direttore. Gli ho detto: "No, è troppo", ho detto grazie e me ne sono andato, ma ho cambiato lavoro non ho smesso di lavorare, soltanto che adesso a settantotto anni sono in pensione.

- *Si legge in molti testi, libri, siti che zazen è una meditazione senza oggetto, però ho letto due interpretazioni di questa frase. Una è che lo zazen non deve essere visto per raggiungere uno scopo personale: né l'illuminazione, né diventare più ricchi, più famosi, qualsiasi cosa. L'altra interpretazione che ho trovato è che durante la meditazione non bisogna focalizzarsi su un oggetto di meditazione, quindi neanche la postura, il respiro, qualunque altro oggetto. La mia domanda è questa: mi sembra di aver capito che il concentrarsi sul respiro, sulla postura che lei ripete sempre in ogni kusen, sia una specie di passaggio necessario per raggiungere non uno 'stato', ma per*

raggiungere un momento in cui si riesce ad essere completamente assorbiti dal momento presente, ma ad un certo punto si comincia ad abbandonare il dover stare concentrati sul respiro e sulla postura. Quindi una cosa necessaria inizialmente, ma che poi con il passare del tempo, dei minuti se uno sta facendo le cose bene dovrebbe diventare tecnicamente superfluo. E quindi la mia domanda finale è se ho capito qualcosa o se non ho capito assolutamente niente.

- No, non è del tutto essenziale ciò che tu dici, bisogna capire che ci sono due aspetti. C'è l'aspetto della concentrazione cosciente, volontaria sulla postura del corpo e sulla respirazione come oggetto di concentrazione: ciò che evita di avere una mente dispersa in *sanran*. Dunque è una concentrazione con postura e respirazione come oggetto e che permette di arrivare ad uno stato in cui non siamo più attaccati ad altri oggetti: le preoccupazioni quotidiane, i pensieri compreso il nostro scopo che è *bodaishin*, che è il risvegliarsi. Non lo cerchiamo più, non siamo in *zazen* aspettando quando il Risveglio arriverà. Non ci domandiamo neanche: "Adesso sono risvegliato?". Quindi vuol dire che la concentrazione su corpo e respiro è una tappa per entrare nella vera concentrazione nella quale non c'è più alcun oggetto. Questa concentrazione senza oggetto si chiama *samadhi*, ma il problema è che è estremamente difficile rimanere in questo stato di *samadhi* perché il nostro mentale è condizionato, le nostre abitudini ritornano, anche in *zazen* le nostre abitudini mentali ritornano: incominciamo a pensare a qualcosa, incominciamo a riflettere e non siamo più in *zazen* in quel momento. Con la pratica però si impara rapidamente ad accorgersi che siamo partiti per una direzione sbagliata, allora ritorniamo alla concentrazione sulla verticalità del corpo, sulla respirazione, ci si concentra coscientemente ed evidentemente il corpo e la respirazione sono degli oggetti. Ma dopo qualche istante o forse dopo qualche minuto, non c'è più bisogno di concentrarsi coscientemente. A quel punto ci si può accontentare di essere semplicemente seduti. E' la pratica più giusta, ma non si può entrare direttamente in quella pratica, è difficile, bisogna passare attraverso la tappa della concentrazione su un oggetto, ma perché non ci distraiga non si usa un *koan* o altro, ma si usa ciò che abbiamo più vicino: il corpo e la respirazione. E' un punto molto importante.

Zazen venerdì 14 aprile ore 20.30

*"Nell'acqua della mente senza macchia
si specchia il chiaro di luna
le onde si infrangono e diventano luce"*

E' una poesia del maestro Dōgen nel *Sanshō dōei*. La mente senza macchia è la mente di *zazen*, senza macchia vuol dire senza creare dualità, separazione. E' la mente vasta di *zazen* che accoglie ogni cosa come uno specchio senza attaccarsi a ciò che viene riflesso e quindi sempre disponibile ad essere contatto con la realtà ultima simboleggiata dal chiaro di luna.

In *zazen* anche se le onde del nostro karma passato si riflettono nella coscienza di *zazen* le onde si infrangono e diventano luce, cioè i nostri bonni si trasformano in occasione di Risveglio quando se ne vede la vera natura che è senza sostanza, impermanente. Per questo le onde si infrangono, sono una forma momentanea del vasto oceano. Quando si infrangono sulla riva si trasformano in migliaia di goccioline di luce come altrettanti aspetti della vera Natura di Buddha che è l'essenza di tutti i fenomeni della nostra vita e che *zazen* rischiarava.

Zazen sabato 15 aprile ore 7.00

La nostra pratica di *zazen* è basata sulla fiducia, la fede profonda nel fatto che ognuno ha in sé la Natura di Buddha, che ognuno fra noi è la manifestazione della realtà ultima. *Zazen* permette di rivelarcela trasformando la nostra attività mentale ordinaria che ce ne separa, quindi *zazen* permette

di ritrovare tale fiducia, di ritornare alla nostra vera condizione normale ed è il modo migliore di aiutare gli esseri che soffrono. Allora facciamo conoscere questa possibilità di ritrovare questa intimità profonda con questa verità che esiste in ognuno di noi e può così animare tutte le esistenze e dar loro un senso profondo, non vivendo più come stranieri su questa terra, ma trovandosi dappertutto come a casa, in intimità con se stessi e con tutti gli esseri. E' il modo migliore di sradicare l'odio, la violenza e l'incomprensione. Sradicare vuol dire tranciare la radice. Inoltre zazen consente di ritrovare in sé stessi il fondamento dei valori che sono al centro di ogni essere umano perché si è spontaneamente portati a provare compassione per gli esseri che soffrono e voler contribuire al loro benessere, ma spesso questa spontaneità è ostacolata dalla paura di danneggiare sé stessi dando troppa importanza agli altri. Per rimediarvi bisogna immergersi nuovamente nella pratica di zazen perché rinnova la nostra fiducia, la nostra fede nella vita senza separazione. Quando questa fede si esprime nella relazione con gli altri è rinforzata dalla felicità che si prova essendo attenti agli altri, attenti ad alleviare la loro sofferenza e a consolarli. Non c'è bisogno di fare appello a Dio o a Buddha per fare questo, è sufficiente ritornare intimi con sé stessi, con questo sé che è vasto e che si esprime nella pratica di *gassho*, di *sanpai*, nella recitazione dell'*hannya shingyo* come nella recitazione dei quattro voti del bodhisattva che sono tutte espressione della nostra vera Natura di Buddha che condividiamo con tutti gli esseri. Ripetere ogni giorno questa pratica ci ridà fiducia nell'essere umano in questo periodo in cui ci sono tanti problemi e conflitti: è ritornare alla fonte dello spirito religioso che vieta ogni violenza, ogni male causato agli altri come a sé stessi. Quindi la fede giusta è la prima delle grandi porte del Dharma. Praticare una *sesshin* permette di confermarlo, sicuramente ne potete fare l'esperienza adesso. Allora non dubitate.

Zazen sabato 15 aprile ore 11.00

Durante zazen concentratevi bene sulla verticalità della vostra schiena e fate rientrare bene il mento: è ciò che stimola il cervello profondo e aumenta la vigilanza. Questo permette di vedere chiaramente ciò che appare e scompare di istante in istante senza rimanere su alcunché, i pensieri vanno e vengono come nuvole nel cielo che non ne viene disturbato. Non afferrando niente e non respingendo niente la mente ritrova la propria fluidità naturale, questo ci armonizza con la realtà fondamentale dell'impermanenza: tutto ciò che appare, scompare di istante in istante nel nostro corpo e nella nostra mente. Sull'inspirazione appare un pensiero, sull'expiratione torna alla sua origine e la nostra mente è nuovamente disponibile.

Al giorno d'oggi molte persone hanno problemi di concentrazione perché hanno un mentale troppo ingombro, agitato: pensando ad ogni sorta di cosa fanno fatica a concentrarsi su una cosa soltanto. Zazen ci permette di riconcentrarci qui e ora di istante in istante lasciando passare tutti i fenomeni che ci attraversano e che costituiscono l'impermanenza. Quando se ne è pienamente coscienti si è meno dominati dai nostri pensieri che ci fanno incessantemente trasmigrare.

Questa presa di coscienza dell'impermanenza universale fu il punto di partenza della meditazione del Buddha, non poter accettare questa impermanenza e tentare di opporvisi è causa di grande sofferenza, ma accettarla ed armonizzarsi con essa è la grande liberazione.

L'impermanenza ha due facce, a volte la si chiama il demone, *mujo*, perché ci provoca ogni sorta di sofferenza quando perdiamo ciò che amiamo, ciò a cui siamo attaccati. L'altro aspetto dell'impermanenza è che è la vera Natura di Buddha, è ciò che ci permette di lasciare la presa dai nostri attaccamenti e così di passare dall'illusione al Risveglio, alla liberazione. Senza l'impermanenza la sofferenza non avrebbe mai fine, grazie all'impermanenza tutto passa. E' ciò che dicono le madri ai loro bambini quando piangono: "Smetti di piangere, passerà", è ciò che dovremmo poter dire a noi stessi non come una consolazione, ma come la realtà.

E' ciò che ha insegnato il Buddha Shakyamuni che diceva: "Ci sono 5 fatti che devono essere considerati da ogni persona: sono sicuro di invecchiare, non si può evitare di invecchiare. Sono sicuro di ammalarmi un giorno o l'altro, non si può evitare di ammalarsi. Sono sicuro di morire un

giorno, non si può evitare la morte. Tutto ciò che amo è soggetto al cambiamento e non posso evitare di venirme separato. Sono l'erede dei miei atti, del mio karma: gli atti sono la matrice per cui sono qua”.

Prendere coscienza dei propri errori e pentirsene, prendere la ferma risoluzione di non ripeterli agendo in modo giusto permette di rimediare al cattivo karma imparando a vivere come un Buddha, in modo risvegliato, cioè in armonia con l'ordine cosmico. Soprattutto dato che non si possono evitare tutti questi fenomeni dovuti all'impermanenza non dobbiamo sprecare il tempo prezioso che ci è dato.

“Se questo giorno fosse l'ultimo che cosa farei?”: questo pensiero diventa un grande stimolo per vivere profondamente ogni istante, ogni incontro, ogni relazione qui e ora e al di là di passato e futuro. E' realizzare l'eterno presente, la sola esperienza dell'eternità che l'essere umano possa realizzare. Così si può vivere senza rimpianto, senza paura dell'impermanenza quando abbiamo realizzato ciò che deve essere realizzato e se desideriamo continuare a vivere e a rinascere è per condividere questa realizzazione con gli altri. Così l'impermanenza è la fonte di *bodaishin*, lo spirito del Risveglio, il desiderio di realizzare la Via e condividerla con gli altri: è ciò che facciamo durante una sesshin. E' un momento molto prezioso della nostra vita che può diventare l'ispirazione di tutto il resto della nostra vita.

Mōndō sabato 15 aprile

- *Nel mōndō di ieri hai parlato del dubbio come un importante elemento di aiuto per la crescita, di non chiudersi nella nostra comprensione limitata, d'altronde ce lo insegna anche un po' zazen di andare sempre un po' oltre, smettere di definire tutto e lasciare sempre uno spiraglio aperto. Personalmente trovo molto liberatorio il non rinchiudersi, poi però parliamo anche di realtà ultima e lo trovo un po' contraddittorio perché nella realtà ultima non c'è posto per un oltre. Lì lo spiraglio si chiude e si rischia di diventare un po' dogmatici. La domanda è: siamo sicuri che la realtà ultima sia davvero ultima?*

- La realtà ultima è che alla fine non c'è una realtà che si possa afferrare, la realtà ultima è la Vacuità, ma non è un 'qualcosa', è qualcosa che non si lascia rinchiudere in definizioni. E' costantemente al di là di ogni oggetto, di ciò che si ritiene di poter afferrare. Se la vogliamo esprimere in maniera positiva possiamo dire che la realtà ultima è la totale interdipendenza di tutte le esistenze cioè niente esiste di per sé, tutto esiste solo attraverso relazioni e ciò diventa fonte di saggezza e compassione. Tutta la nostra pratica consiste nell'armonizzarci con questo.

- *Non è una vera e propria domanda. Recentemente durante zazen mi capita che mi capitino di rivivere dei posti dove sono stato, dei ricordi e siccome sono immagini molto vivide, mi dispiace abbandonarle.*

- Non si tratta di abbandonarle, si tratta solo di non voler rimanere con loro. Bisogna accogliere, ma queste immagini d'altronde sono impermanenti, non sono destinate a rimanere nella tua mente. Anche se le vuoi trattenere perché sono delle belle immagini che ti piacciono in ogni caso se ne andranno. Quindi la miglior cosa da fare è accoglierle, non rimuoverle o cacciarle, ma non cercare di tenerle perché non è possibile in ogni caso e te ne dispiacerai. Anche se crei attaccamento a queste belle immagini che ti arrivano in zazen non è possibile conservarle. Si tratta di apprezzarle sul momento, di dirsi: “Passeranno, quindi non serve a niente volerle trattenere”, non creare attaccamento a queste immagini e neanche cercare di sopprimerle con il pretesto di non volerle lasciare attaccare.

- A volte ho come l'impressione che siccome sono dei ricordi è come se fossero i ricordi che mi attirano.

-Ti attirano dove?

- Sono dei posti dove ho vissuto, dove ho fatto delle vacanze. Sono immagini molto vivide, mi sembra di essere là. Quindi sono un po' in conflitto tra il lasciar passare e il rivivere.

- Bisogna fare entrambi, nel momento in cui appaiono non cercare di trattenerli perché in ogni caso lo zazen passa e queste immagini scompaiono. Quindi le potrai tanto più apprezzare quanto meno meno rimpiangerai il fatto che scompaiono. E questo è valido per tutti i fenomeni della vita. Nell'insegnamento del Buddha l'attaccamento è la causa di ogni sofferenza.

- Volevo chiedere se nello studio dei testi ci può essere un metodo o andare a caso? Fino a oggi ho scelto il testo che mi ispirava di più, ma senza un metodo, e soprattutto in italiano la maggior parte dei testi sono commentati da Deshimaru e non tutte le cose mi sono chiare. Quando qualcosa non mi è chiaro vado avanti. Volevo chiedere se c'è un metodo: partire da alcuni testi o fermarsi quando una cosa non è chiara per cercare di comprenderla?

- Se una cosa non ti è chiara puoi approfittare della sesshin per fare la domanda al mōndō. Anche io quando leggo lo *Shōbōgenzō* di Dōgen e ci sono cose che non sono chiare allora vado avanti. Andare oltre va bene, ma è bene tornarci sopra più tardi perché ho notato che sovente qualcosa che prima non era chiaro con l'evoluzione della pratica ad un certo punto di colpo lo diventa. Le lasci da parte, qualche mese dopo ci ritorni e con uno spirito nuovo a quel punto ti sembrerà chiaro e se ancora non è chiaro puoi porre la domanda nel mōndō a un maestro.

- Il problema è quando la gran parte non mi è chiara.

- Anche nell'insegnamento del maestro Deshimaru?

- Soprattutto. I tuoi testi sono più lineari, più facili da comprendere.

- Allora devi studiare quello che io ho insegnato. Potete anche creare degli atelier Dharma nel vostro dojo, portare un testo che tu hai fatto fatica a capire, chiedere agli altri cosa ne capiscono e quindi farne un soggetto di studio insieme. Diventa tema di riflessione per il Sangha e ognuno può portare il suo chiarimento. Se ancora non è chiaro e se vi sembra importante aspettate la prossima sesshin per parlarne.

- Vorrei tornare sulla questione inerente al compito del maestro di cui hai parlato ieri. Il maestro indica la Via che ha percorso prima di noi, è possibile che ci siano due maestri? Che uno segua due maestri? Oppure come nella tradizione tibetana dove c'è un maestro radice e poi uno ascolta insegnamenti anche di altri maestri. Questo è possibile?

- Sì è possibile, assolutamente. Ma è importante avere un maestro di riferimento che i tibetani chiamano maestro radice.

- Perché comunque penso che si possano ascoltare degli insegnamenti anche di altri maestri che possano esserci utili.

- Sicuramente.

- *Faccio un esempio molto pratico: ho ascoltato recentemente un commento dello Zuimonki e ho avuto dei buoni input e con questo non penso di tradire te.*

- Anche io altre volte ho commentato lo *Zuimonki*, il suo vantaggio è che è molto più facile da comprendere dello *Shōbōgenzō*. Sono dei colloqui liberi che il maestro Dōgen aveva la sera con i suoi discepoli e se c'è un consiglio che posso darvi è leggete piuttosto lo *Zuimonki*, non cercate di leggere lo *Shōbōgenzō* senza commento perché è pressoché incomprensibile, mentre si può comprendere lo *Zuimonki*.

- *Recentemente è stato tradotto in italiano dal professor Tollini che è il maggior studioso e traduttore dello Zen in Italia.*

- Per la traduzione vanno bene anche i professori.

- *Riprendendo il kusen di questa mattina: io ho fiducia nel Dharma, a volte un po' meno nell'umanità. Nel senso che vedo che una parte è impegnata in una via e nel ricercare una natura autentica, l'ordine cosmico, la benevolenza e un'altra parte dell'umanità che scivola nell'odio, nella violenza, nella rabbia e nonostante la nostra natura originaria sia benevolenza sembra a volte che sia più facile cadere nell'opposto, nel male. Cosa ne pensa a riguardo?*

- E' vero che quando si osserva ciò che accade nel mondo ci sono molti conflitti e molta violenza e questo è molto disperante, ma credo che sia legato all'ignoranza perché in fondo tutti cercano ciò che è bene, ma spesso ci si sbaglia su questo bene, quindi ciò che è importante è rischiarare questa ignoranza. Per questo ci vogliono persone in grado di insegnare e la funzione principale degli insegnanti è di cercare di dissipare l'ignoranza in cui molte persone sono rinchiusi, ma il problema è che per poter insegnare le persone desiderino che gli venga insegnato. Non si può insegnare il Dharma a chi non ne vuol sentir parlare, quindi bisogna cogliere le occasioni in cui le persone sono in una sofferenza tale in cui cercano un aiuto e possono essere recettive all'insegnamento e questo può solo accadere in relazioni da persona a persona, non può essere una soluzione globale per tutta l'umanità. Le soluzioni globali per tutta l'umanità sono quelle che hanno creato le ideologie del ventesimo secolo e questo ha creato molta più sofferenza che bene perché ha portato con sé molto dogmatismo e molta intolleranza. E' molto pericoloso quando le persone credono di avere la verità e vogliono convertire gli altri. Tutti i grandi movimenti sedicenti di liberazione come il marxismo, il comunismo sono partiti con delle buone intenzioni, con la credenza di aver trovato la soluzione per liberare l'essere umano dalla sua sofferenza e alla fine dei conti hanno moltiplicato le sofferenze. Io non credo che ci sia una soluzione globale, penso che si debba essere molto più modesti e dirsi: "Cosa posso fare io nella mia vita per aiutare?" e cogliere le occasioni di aiutare le persone che sono nel bisogno e nella richiesta dell'aiuto, dunque essere attenti a questo, ma non cercare di convertire tutti.

A questo riguardo Thich Nath Hanh aveva una bella espressione, parlava del colibrì: c'era un grande incendio nella foresta e il colibrì prendeva delle gocce d'acqua nel becco e le andava a portare sul fuoco, gli chiesero: "Ma cosa fai?" "Faccio la mia parte".

- *Ho due paure. La mia prima paura è che quando durante zazen mi capita di fare uno spazio vuoto senza pensieri o preoccupazioni senza avere più la percezione, né la sensazione, né l'orecchio, senza coscienza come posso tornare in me stessa?*

- Ma non è necessario di voler tornare a sé stessi.

- *Ma devo tornare, devo essere qui, ora.*

- Ma ciò che descrivi è uno stato di pace che senti, sei tu che lo senti.

- *No non sono più niente, non sono qualcosa.*

- E come ne puoi parlare adesso? Vuol dire che ne avevi coscienza.

- *Sì, ma sono tornata indietro.*

- Cosa vuol dire "Sono tornata indietro"?

- *Che dallo stato di non coscienza sono tornata indietro quando ho visto che stavo nel nulla.*

- Dal momento che lo hai visto non eri nel nulla.

- *E' vero, devo pensare a questo.*

L'altra paura è che dal momento che tutto è in cambiamento continuo, senza attaccamento a niente questa cosa mi ha portata molto fuori dalla mia realtà del quotidiano. Quindi ho questa paura: di andare oltre ogni attaccamento e perdere la mia realtà del quotidiano, del mio fare qui e ora. Questo mi crea un conflitto continuo con me. C'è un modo per andare oltre la mia paura?

- Ma esattamente di cosa hai paura?

- *Per esempio devo fare delle cose nel quotidiano con la mia famiglia, con i miei figli. Queste cose le faccio, ma è come se una parte di me fosse da un'altra parte, ma non so dove.*

- Nello nostra pratica dello Zen non si deve essere altrove, quando si fa qualcosa si è completamente quella cosa. Era stato chiesto al maestro Hyakujo che cos'è la saggezza e lui aveva risposto: "Quando ho fame mangio, quando sono stanco vado a dormire". Il distacco non vuol dire scomparire, essere assenti, è al contrario essere completamente presenti, ma senza aspettare qualcosa e senza rimpiangere qualcosa del passato, ma se ci sono rimpianti o attese vanno accolti. Detto altrimenti la nostra pratica consiste nell'accogliere sempre ciò che si presenta, quindi al contrario essere completamente presenti ai nostri pensieri alle nostre emozioni. Non si tratta di evaporare nelle nuvole. Ma neanche cercare di restare in quello stato, è veramente come uno specchio: lo specchio riflette ciò che si presenta non giudica "Questo non lo voglio vedere o questo voglio trattenerlo" riflette esattamente ciò che c'è. La nostra pratica è sviluppare una grande presenza in ogni istante. E quindi non c'è bisogno di aver paura, ma se hai paura è bene essere presente alla tua paura e chiederti: "Ma cos'è questa paura? Chi ha paura?".

- *Una domanda pratica: c'è un modo effettivo per far sì che gli ostacoli durante la pratica, torpore, dolori articolari, l'affastellarsi dei pensieri non siano malefici, ma potenzialmente benefici?*

- Bisogna imparare ad aver pazienza con il dolore, ma non troppa, quando diventa insopportabile non devi diventare masochista: fai *gassho* e scogli l'incrocio delle gambe. Non devi essere duro con te stesso. Ma bisogna anche avere un po' di pazienza perché se appena sei un po' scomodo ti muovi allora non riesci a praticare. Devi trovare la via di mezzo e questo è un buon insegnamento.

- *Questa mattina hai parlato dell'impermanenza da un punto di vista ottimistico secondo me. Sono nell'età in cui inizio a constatare i miei limiti corporali anche in zazen. Mi chiedo come realizzare corpo e mente in unità. Questo corpo sarà sempre più limitato, come realizzare una mente vasta?*

- E' vero che quando si invecchia diventa più difficile, si incontrano dei limiti, si hanno sempre più spesso dolori quindi bisogna accettare questi limiti e tenerne conto, accoglierli, accettarli e questo fa parte della pratica, giustamente fa parte dell'impermanenza. Anche io come te sono in un'età in cui mi rendo conto di avere dei limiti che prima non avevo e per me è lo stesso, si tratta di accettarlo. Considero che anche questo sia una pratica, invecchiando è così. Anche il Buddha è invecchiato e poi è morto. Se non si vuole invecchiare è una sofferenza permanente perché in ogni caso si invecchia giorno dopo giorno. Quindi si tratta di vedere ciò che accade e trovare un modo di vivere in armonia con le nostre capacità, anche nella pratica della postura bisogna trovare un modo che non diventi troppo difficile, che resti sufficientemente comoda. Nel peggiore dei casi se non puoi più sedere a gambe incrociate prendi una sedia o uno sgabello, qualcuno lo fa. Finché abbiamo un corpo e una mente, finché respiriamo possiamo praticare la Via. Semplicemente bisogna essere capaci di accettare i nostri limiti ed essere capaci di armonizzarci con la vita così com'è senza rimpiangere come eravamo prima e senza aver paura di ciò che arriverà. Qui e ora cosa posso fare? Come posso praticare qui e ora? E così fino all'ultimo giorno.

Zazen domenica 16 aprile ore 7.00

Ciò che ci riunisce qua è *bodaishin*, lo spirito del Risveglio, cioè il nostro desiderio di risvegliarci alla realtà profonda della nostra vita perché è il rimedio alle cause della sofferenza. Imparare a conoscere sé stessi è fonte di saggezza ed è anche ciò che permette di comprendere meglio gli altri, di provare empatia verso tutti gli esseri viventi e mettere ciò in pratica nella vita quotidiana le dà un senso profondo. Il mondo in cui viviamo è in realtà il mondo della nostra mente: tutto ciò che percepiamo è filtrato dalla nostra mente. La nostra visione del mondo e degli esseri che vi abitano è completamente influenzata dalle nostre costruzioni mentali, allora è importante fare chiarezza purificando la propria mente vedendo fino a che punto proiettiamo sulla realtà i nostri desideri e le nostre avversioni a causa della nostra ignoranza. E' così che si manifestano i tre veleni, fare una *sesshin* è desiderare di purificarsi da questi tre veleni rischiarando le nostre illusioni e imparando a lasciare la presa da esse di modo da essere disponibili per una nuova percezione della realtà. Sviluppare una visione giusta è vedere ciò che è impermanente come impermanente, vedere ciò che è senza sostanza come senza sostanza. Detto altrimenti è scoprire altro da sé stessi, uscire dal proprio piccolo mondo delle nostre fabbricazioni mentali e scoprire il mondo così com'è, gli altri così come sono.

In zazen coltiviamo uno stato di coscienza che si chiama *hishiryo*: *hi* vuol dire al di là e *shiryo* è il mentale, il modo di pensare che discrimina. Abbiamo bisogno di questo pensiero discriminante nella vita quotidiana, ma non dobbiamo limitarci a tale modo di pensare, fare posto ad una visione più vasta risvegliandoci. E' rifare lo stesso cammino del Buddha Shakyamuni che ha trasmesso agli esseri umani questa fiducia, questa fede nella capacità di risvegliarsi e così di rimediare a molte cause di sofferenza che facciamo sorgere in noi a causa delle nostre illusioni.

Al giorno d'oggi molte persone si interessano alla meditazione come fonte di benessere e hanno ragione perché praticare zazen permette di rimediare a molta sofferenza, in particolar modo a ciò

che fa parte di paura, stress, invidia, gelosia, aggressività. E' l'aspetto del Dharma che si chiama Dharma del samsara: come vivere meglio in questo mondo di samsara in particolare seguendo i precetti trasmessi dal Buddha, ma c'è un altro aspetto del suo insegnamento che permette di liberarsi dal samsara: è ciò che si chiama Dharma del nirvana.

Il Dharma del samsara è coltivare i meriti di zazen, i benefici di zazen. Il maestro Deshimaru ne ha parlato molto, ha insegnato molto i meriti di zazen, ma ha anche insegnato il Dharma del nirvana cioè la pratica *mushotoku* che ci libera da ogni forma di avidità, cioè non soltanto dalle sofferenze della vita quotidiana ordinaria, ma anche dalle sofferenze spirituali che risultano dal fatto che si diventa troppo idealisti al punto che non si possono più accettare i nostri limiti, le nostre debolezze. E' ciò che il maestro Dōgen chiamava *robashin*: lo spirito della nonna, capace di indulgenza, di comprensione delle debolezze e dei limiti di ognuno come di sé stessi. E' ciò che permette di liberarsi dalla sofferenza spirituale di essere divenuti troppo idealisti, detto in altro modo restare profondamente umani. Kannon il bodhisattva della Grande Compassione che prende la forma di ogni essere che desidera aiutare: essere un bambino con un bambino, un vecchio con un vecchio, un malato con un malato, una persona che cura con una persona da curare. Allora tutte le occasioni della vita quotidiana diventano aspetti di pratica della Via e questo include anche il fatto di poter diventare natura quando si è nella natura: un albero quando si contempla un albero, una montagna quando si contempla una montagna, un cane quando si gioca con un cane, un fiore quando si sente il suo profumo. Altrettante occasioni di gioia.

Zazen domenica 16 aprile ore 11.00

Quando si incomincia a praticare la Via si ricerca la saggezza. Quando si pratica profondamente zazen non si ricerca più niente perché ci si accorge che c'è già tutto, non c'è bisogno di aggiungere alcunché al nostro stato di essere qui e ora e neanche c'è bisogno di scacciare alcunché, allora si può praticare in pace e questa pace diventa una gioia profonda, la gioia della pratica che condividiamo con il Sangha.

Sovente nella vita la gioia arriva quando si è ottenuto ciò che si desiderava, ma dal momento che si rischia sempre di perdere ciò che si è ottenuto c'è sempre una sorta di inquietudine che resta, una gioia mista, ma se attraverso zazen si lascia cadere ogni spirito di ottenimento di ogni cosa, allora la nostra gioia dipende da questa liberazione ed è al di là della paura. Si può realizzare una vera pace mentale abbandonando ogni lotta per ottenere o per respingere qualunque cosa. Questo è ciò che esprimeva spesso nelle sue poesie il maestro Ryōkan che viveva in modo molto povero nel suo eremo. Un giorno ha concluso una poesia dicendo "Cari amici, per essere veramente felici non abbiamo bisogno di molte cose". E' ciò che si può realizzare in zazen. Allora si può sentire una gioia libera da ogni preoccupazione ed è ciò che auguro di continuare a realizzare a ciascuno di noi.