

Dojo Zen Mokusho – Torino

Sabato 19 Maggio 2018

Kusen del monaco Ezio Tenryū Zanin

Zazen h 9 – Scrivano Silvia Binello

Durante zazen non state seduti! Lo zazen non è “stare seduti”... Quando fate *kin-hin* non state camminando, e quando state coricati non siete coricati ...

Questa negazione “non” è il Risveglio a tutte le forme che sono incluse nell’unità di corpo e spirito abbandonati.

Per realizzare questo, le gambe incrociate, la schiena dritta, tesa verso l’alto attraverso la postura eretta della testa, in modo che il peso sia distribuito tra il cielo e la terra, è essenziale.

La forma di zazen è al di là di qualsiasi forma e la mente, così, si trova nella condizione di *hishiryo*, pensare senza pensare o, come dice Dogen, “*pensare dalla profondità del non-pensiero*”.

A questo punto non c’è alcun io che fa qualcosa, neanche zazen.

Difficile? Se ci pensate, certamente, se non ci pensate siete così.

Questo è ciò che il Maestro Kodo Sawaki chiamava “il pendolo fermo del tempo” oppure “la condizione al di là dell’umano”. Il Buddha realizzato al di là dell’idea e della persona di Buddha, cioè di “io”.

Ciò non vuol dire che si diventa delle mummie o delle pietre! Significa anche mantenere l’umanità per aiutare tutti gli esseri, anche armonizzandoci alle loro illusioni, ma senza essere coinvolti nelle illusioni che dobbiamo aver abbandonato con corpo e mente durante zazen.

Quando il mio desiderio ardente di vedere la luna sopra Kyoto per l’ultima volta, l’immagine che contemplo diventa più profonda, e in questa notte d’autunno mi impedisce di dormire per tale bellezza.

Sono i versi di una delle ultime poesie di Dogen quando ritornò da Eihei-ji a Kyoto per motivi di salute, poco prima di morire. E quando era a Eihei-ji rimpiangeva spesso di non poter più vedere la grande luna d’autunno sopra Kyoto. E poi, poco prima di ritornare, si rattristava anche all’idea che l’autunno successivo non l’avrebbe più rivista.

Questa malinconia che provava, manifesta la forza della bellezza della natura e si rammaricava perché così trascurava il suo stesso insegnamento fondamentale dello Zen: vivere il momento presente tale quale, così com’è, senza pensare che questo è bello o brutto, senza le distrazioni create dalle proprie idee, dai sentimenti, dalle attese o dai rimpianti.

Nel capitolo Mujo Seppō, Dogen parla dell’insegnamento degli esseri non animati, della natura, come la luna, le montagne, i torrenti ... il che vuol dire essere al di là delle emozioni, del karma, delle sensazioni, delle percezioni che in realtà, sono solo quello che sono, così come sono.

Kusen del 19.5.2018

Questo è essere al di là di sé, oltre sé stessi in forma di Buddha. Attraverso la pratica e l'insegnamento, per capire noi stessi dobbiamo diventare Mujo Seppō.

Dimenticare totalmente il proprio ego, essere completamente la natura stessa, al di là delle emozioni, attrazioni, amore, rifiuto o rimpianto, al di là dell'attaccamento alla bellezza.

Naturalmente, è l'insegnamento del Buddha, che Dogen fa passare attraverso lo Shobogenzo, la saggezza, ma nelle sue poesie egli riscopre l'essere umano che si esprime con delle emozioni, delle attese e dei rimpianti.

E in un'altra poesia riconosce umilmente, lucidamente, questa apparente contraddizione:

*Per tutto questo tempo passato qui senza attaccamento al mondo,
ho rinunciato alla letteratura e alla scrittura.
Sono certamente un monaco in un tempio in montagna,
ma mi commuovo sempre quando vedo come il vento di primavera
disperde i bei petali dei fiori.
Ascoltando il bel canto della civetta,
lascio agli altri il giudizio sui miei poveri sforzi.*

Anche nei grandi Maestri troviamo questo aspetto umano insieme con l'aspetto del Buddha, anche nel rimpianto di questa debolezza, eppure, questo modo di essere alla fine è proprio la loro grandezza, e in fondo, anche le emozioni di rimpianto, di amore, di nostalgia sono *im-mo*, la realtà tale quale così com'è.

Al di là della differenza tra esseri senzienti e non, tutti gli esseri sono natura di Buddha, incluse le emozioni, dunque, dobbiamo saperle accettare senza sensi di colpa e senza reprimere niente.

Tutti gli esseri appaiono e scompaiono esattamente come tutte le altre cose ... probabilmente, anche gli Universi vanno e vengono. Ecco perché non dobbiamo essere prigionieri, piedi e mani legati, ad un'idea idealistica del Buddha.

Si lascia la presa anche con l'ideale di diventare semplicemente *gyo butsu*, un Buddha vivente che pratica con le proprie ombre e luci.

Unire, come insegnava il Maestro Deshimaru, il lato di Buddha con la dimensione umana, abbracciando le contraddizioni, e alla fine questo lasciare la presa, abbandonare corpo e mente, diventa la più grande libertà.