

SESSHIN
GHIGO
17-18-19
MAGGIO 2013



松風流天龍

天龍



*"Il vento nei pini
ripete all'infinito ...
... wuuuh... wuuuh"*

Venerdì 17 maggio 2013 - Zazen ore 7,00

Oscillate bene a destra e a sinistra, non dimenticate di chiudere i pollici all'interno dei pugni e di mettere i pugni sulle ginocchia con il palmo delle mani rivolto verso il soffitto. Ci si bilancia sette, otto volte sul piano verticale con movimenti di ampiezza decrescente, ci si immobilizza nella posizione verticale giungendo le mani in *Gasshō* davanti al viso con gli avambracci orizzontali, ci si inclina profondamente in avanti poi ci si raddrizza mantenendo l'inclinazione del bacino in avanti e si porta la mano sinistra sulla mano destra, pollici orizzontali, bordo delle mani in contatto con il basso ventre.

Questi gesti, questi movimenti fateli completamente, non a metà.

Quando si entra in un *Dōjō* per praticare, ci si concentra subito, completamente, sul corpo, in particolare sui gesti: *gasshō*.

Gasshō è il gesto di unire le mani davanti al viso con gli avambracci orizzontali e, in questa posizione si saluta, ci si inclina in avanti, si saluta il Buddha che è sull'altare, si salutano gli altri partecipanti del *Dōjō* che sono, come noi stessi, dei Buddha viventi cioè degli esseri che si risvegliano alla loro vera natura nella pratica di Zazen.

Per questo bisogna concentrarsi subito sulla postura stessa di Zazen, non lasciandosi distrarre dai pensieri.

Si è particolarmente attenti ai punti importanti della postura: il bacino è ben inclinato in avanti in modo che le ginocchia siano ben radicate al suolo. Si inclina bene il bacino in avanti come se si volesse che l'ano non toccasse lo *Zafu*. Il ventre è disteso e il peso del corpo preme bene sulle ginocchia e sugli ischi: questa forma la base ben stabile della postura. A partire dalla vita si tira la colonna vertebrale rilassando bene le tensioni della schiena; si tira la nuca come se si volesse spingere il cielo con la sommità del capo e, al tempo stesso, si fa rientrare il mento verso l'indietro in modo da produrre una forte energia nella nuca, il che stimola il cervello profondo, il cervello della vigilanza. Contemporaneamente le spalle sono ben rilassate, sempre distese e la testa non pende in avanti; lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo, non si chiudono gli occhi: non sono gli oggetti visuali che disturbano la concentrazione, per questo non c'è bisogno di escludere il mondo visivo. E' solo il fatto di attaccarsi agli oggetti visivi che disturba la concentrazione.

Attaccarsi vuol dire discriminare: voler afferrare o rigettare, amare o non amare.

In Zazen ci si accontenta di vedere ciò che è così com'è, senza giudizio. Si dice spesso che lo sguardo in realtà è rivolto all'interno: con la faccia al muro si guarda se stessi. Ciò che si vede sono dei pensieri che appaiono e scompaiono, delle sensazioni e delle percezioni che appaiono e scompaiono, a volte dei ricordi, a volte delle emozioni, sentimenti, idee: tutti questi fenomeni sono nostre fabbricazioni mentali che appaiono e scompaiono incessantemente durante Zazen.

I fenomeni sono certamente naturali, non c'è bisogno di volerli eliminare, sopprimerli.

Alcuni che praticano la meditazione sperano di raggiungere uno stato senza fenomeni, senza pensieri, senza sensazioni, senza emozioni. Nella tradizione buddhista se ne è fatta la caricatura come le tre scimmie che si coprono con le mani gli occhi, la bocca e il naso.

In Zazen ciò che si osserva è che tutti i fenomeni non fanno che apparire e scomparire naturalmente, come il cuore batte naturalmente e fa circolare il sangue nell'organismo.

Nel cervello i nostri neuroni scambiano costantemente informazioni e hanno fra di loro una moltitudine di relazioni e di interdipendenza. Questo fa parte della vita: soltanto quando si è morti il cervello smette di funzionare. La meditazione non consiste nel voler fermare il funzionamento del cervello ma, soltanto, di non produrre attaccamento, sviluppando una coscienza più vasta che vede

chiaramente tutti i fenomeni e che non vi si identifica, non produce discriminazioni. Anche se a volte accade che delle discriminazioni si producono e iniziamo ad amare un pensiero una sensazione attaccandoci ad essa, oppure proviamo una sensazione spiacevole e la vogliamo cacciare, eliminare, anche questa, cioè la nostra propria reazione, la osserviamo come un fenomeno che appare e scomparirà. Detto altrimenti la coscienza in Zazen si allarga costantemente per abbracciare tutti i fenomeni, senza attaccarsi ad alcuno di essi e, anche l'attaccamento che si produce a volte, è un fenomeno che si osserva senza rimanerci sopra. E' così che si realizza la grande liberazione dello spirito: la comprensione intima dell'impermanenza di tutti i fenomeni che costituiscono la nostra vita e, invece di dispiacersene, ci armonizziamo con essi realizzando uno spirito che non ristagna su niente. Non dispiacersene vuol dire non rifiutare la realtà: è per questo che manteniamo gli occhi aperti ed è la stessa cosa per tutti gli altri organi di senso. In Zazen si sente bene: si sentono chiaramente i suoni, ma non ci si attacca ai suoni. Per esempio si sente il *Kusen* del Godo, ma non ci si attacca ad esso, lo si riceve nell'istante e lo si lascia passare.

La lingua è contro il palato e non pronuncia alcuna parola, così il nostro dialogo interiore si calma. La mano sinistra è nella mano destra, i pollici orizzontali e il bordo delle mani a contatto con il basso ventre formando così quello che si chiama il *Mudrā di Okkai Jo* in, il sigillo del *Samādhi* dell'Oceano del *Dharma*. Il *Samādhi* è la grande concentrazione sulla postura del corpo, sulla respirazione e sul lasciar passare i pensieri in modo che la coscienza funzioni come uno specchio che riflette tutti i fenomeni interni ed esterni così come sono, senza discriminazione, senza scelta né rifiuto. Allo stesso modo le mani non afferrano niente e neanche fabbricano qualcosa. Allora sono esattamente come lo spirito, completamente disponibili, accoglienti; accolgono la realtà della nostra vita che è unità con tutti gli esseri dell'universo: unità con il *Dharma*. E' questa unità che si esprime quando si fa il gesto di *Gasshō* e la prosternazione di *sanpai*.

Anche la cerimonia dopo Zazen non fa altro che esprimere il Risveglio di Zazen: il Risveglio all'unità della nostra esistenza con tutto l'universo, con il *Dharma*.

Venerdì 17 maggio 2013 - Zazen ore 11,00

Durante Zazen restate vigili, non lasciatevi portar via dai pensieri, concentratevi sulla postura rimanendo attenti alla respirazione, ritornate automaticamente al qui e ora della vostra vita.

Qui e ora è la vita reale: prima, dopo, altrove è soltanto un'esistenza virtuale, immaginaria.

Coloro che ricercano il senso della vita lo cercano per lo più fuori, altrove, per esempio come uno scopo finale da raggiungere. Se si insegue uno scopo, anche se è il *Satori*, se ne resta separati: resta sempre una distanza fra sé e il bersaglio, la destinazione. Se ci si assorbe completamente sulla concentrazione sulla postura del corpo e la respirazione, allora non c'è più dualità, la realtà al di là di tutte le separazioni si manifesta e il *kōan* della nostra vita è così risolto.

La parola *kōan* sembra designare una sorta di enigma mentre, in realtà, significa la realtà della nostra vita che è sempre manifesta qui e ora. Il problema è rendersi disponibili per essere recettivi a questa realtà. Per questo, in Zazen, si abbandonano tutti gli attaccamenti, si realizza la coscienza *Hishiryō* che non dimora né sul pensiero né sul non pensiero, che va al di là di tutte le stagnazioni.

Il "ko" di *kōan* designa l'uguaglianza ultima di tutte le cose: in fondo tutte le cose, tutti i fenomeni sono senza sostanza, vacuità. Da questo punto di vista secondo il "kū", tutto è simile, ma "an", l'"an" di *kōan*, indica il carattere particolare di ogni fenomeno, nel senso che ciascun fenomeno, ciascun individuo è unico.

La nostra vita si situa all'incrocio di due direzioni: la dimensione assoluta - noi siamo assolutamente simili a tutte le altre esistenze il che ci permette di essere in comunione con tutti gli esseri, di oltrepassare le differenze e quindi le cause di opposizione fra me e gli altri, tra uomo e

donna, tra ricchi e poveri, fra nazioni, fra religioni... Tutte queste differenze diventano spesso fonti di conflitto se ci si attacca o ci si identifica ad esse. La grande concentrazione in Zazen ce le fa apparire vuote, senza sostanza reale, non meritevoli, alla fine, del nostro attaccamento ad esse.

La concentrazione di Zazen permette di andare al di là di queste differenze e di non attaccarvisi. Nello stesso tempo l'aspetto di "an", l'aspetto della singolarità di ciascuno e di ogni fenomeno può essere riconosciuto e rispettato. E' la realtà relativa nella quale funzioniamo per la maggior parte del tempo; il nostro mentale è condizionato a vedere queste differenze, quindi a discriminare. Generalmente nelle vie spirituali, soprattutto orientali, si condanna questo spirito di discriminazione ma, in realtà, è molto importante discriminare correttamente: questo si chiama discernimento.

Per esempio discernere ciò che c'è di insoddisfacente nelle nostre vite, discernere quali sono le cause, i possibili rimedi e applicarsi a realizzarli, è tutto il cammino di Shakyamuni Buddha, a partire dal suo discernimento. Per questo il Maestro Dōgen diceva che il discernimento, la capacità di discernere, è il punto di partenza di *Bodaishin*, lo spirito del Risveglio, lo spirito di Buddha.

Nella pratica dell'osservazione durante Zazen questo discernimento si sviluppa: si può vedere molto chiaramente la natura delle illusioni che ci condizionano e le loro forme infinite e, al tempo stesso, se ne vede il carattere vuoto, senza sostanza.

Questi due aspetti non possono essere separati: la diversità e l'unicità che sono semplicemente due punti di vista differenti. La saggezza di Buddha consiste nel vedere queste due dimensioni senza opporle: come vedere con questi due occhi, non in un modo unilaterale, ma con uno sguardo che abbraccia tutte le cose, con uno spirito vasto. E' lo spirito che si realizza in Zazen quando concentrazione e osservazione funzionano nello stesso tempo, insieme, e quando lo spirito non dimora più su alcunché, cioè quando è perfettamente liberato. Allora la pratica diventa immediatamente Risveglio, realizzazione: non è più uno scopo lontano da raggiungere, diviene piuttosto un ritrovare ciò che costituisce l'essenza della nostra vita qui e ora, che si manifesta qui e ora e dappertutto e sempre.

Venerdì 17 maggio 2013 - Zazen ore 16,30

In questo Dōjō, in questo stesso momento, pratichiamo tutti la stessa pratica: siamo tutti seduti in Zazen, concentrati sulla postura e attenti alla respirazione lasciando passare i pensieri.

I pensieri che passano sono tutti diversi per ciascuno: non si pensa alla stessa cosa, non nello stesso momento; non si provano le stesse sensazioni o le stesse emozioni perché occupiamo tutti una posizione particolare nello spazio e nel tempo, una posizione unica.

Ognuno ha il suo Karma, cioè la sua storia, i suoi condizionamenti, le sue caratteristiche fisiche, il suo carattere. Ognuno ha ricevuto un'educazione particolare, in luoghi diversi.

Naturalmente quando ci si siede in Zazen ciò che appare alla coscienza è il risultato di questi condizionamenti e l'insegnamento dello Zen non cerca assolutamente di unificare i pensieri: ognuno pensa ciò che vuole o ciò che può; ciascuno è anche libero di non pensare, se può, ma il nostro modo di praticare, il metodo, la Via, è la stessa.

Al di là delle nostre differenze facciamo tutti la stessa esperienza della stessa realtà. Non soltanto, noi qui, adesso, nel Dōjō, ma la stessa esperienza dei nostri predecessori fino a Shakyamuni stesso. L'esperienza prende forme, colori diversi ma, in fondo, si sperimenta la stessa cosa. Sperimentiamo che i fenomeni che ci appaiono, rapidamente scompaiono, si trasformano e scompaiono e si realizza che, se si cerca di afferrare il proprio ego con la domanda: "Chi sono io?", ci si accorge che non si può afferrare che l'essenza di noi stessi.

La risposta alla domanda: "Chi sei tu?" si può dare a seconda dei giorni; ci sono differenti risposte. Non possiamo rinchiudere noi stessi dentro una definizione. Tutto ciò che ci costituisce non ci appartiene veramente: il nostro corpo dipende dall'influenza dell'ambiente, da tutto ciò che facciamo, da ciò che mangiamo, dall'energia che riceviamo; anche la nostra attività mentale riceve

ogni sorta di influenza e cambia costantemente. Se si rifiuta questa realtà, se ci si oppone all'impermanenza, all'assenza di sostanza del nostro ego, allora si è costantemente insoddisfatti perché si ricerca una sicurezza che la realtà non può darci. Il risultato è che si è insoddisfatti e si ricerca sempre qualcosa d'altro per compensare questa insoddisfazione.

Questa è la causa dell'insoddisfazione di tutti i desideri. A volte si trova ciò che si ricerca e si è contenti, altre volte non ci si riesce e si è depressi, altre volte si è ottenuto qualche cosa, ma si è finito per perderla, a volte non l'abbiamo ancora persa, ma abbiamo paura che ci succeda perché si osserva intorno a noi che le cose passano. Questa situazione è ciò che si chiama il *Samsara*: un modo di essere insoddisfacente e fonte di sofferenza. Ma se, grazie alla pratica di Zazen, si impara ad accettare questa impermanenza come qualcosa di naturale, se non si è più attaccati alla nozione di un ego, se si realizza che, in fondo, la nostra vita non è che interdipendenza e unità con tutto l'universo, allora si può, alla fine, trovare uno spirito in pace, calmo, liberato da tutte le nostre inquietudini e frustrazioni. Allora si può funzionare in armonia con la realtà, è ciò che si chiama Nirvana, caratterizzato dall'estinzione dei veleni dello spirito, dei desideri incessanti, dell'avidità, dell'odio, del rigettare tutto ciò che ci disturba e dell'ignoranza della realtà fondamentale della nostra esistenza che è la nostra totale interdipendenza con tutto l'universo. Questa interdipendenza non è un concetto, non è qualcosa ma è il funzionamento stesso dell'esistenza che si può osservare non soltanto in noi, ma dappertutto intorno a noi. Il Nirvana stesso non è qualcosa, non è una sostanza ma è un modo di funzionare in armonia con la vita di ogni istante; la vita senza vera separazione fra sé e gli altri, fra sé e la natura, fra il momento presente e tutti i tempi passati e futuri. Tutte queste dimensioni della realtà sono interpenetrate, e questo non è un dogma del Buddhismo anche se viene definito: "*I quattro sigilli del Dharma*". Siamo semplicemente invitati a fare l'esperienza, a osservare la nostra vita; osservare la vita intorno a noi, osservare come reagiamo, come si producono le sofferenze, come si può ritornare alla pace dello spirito. Si tratta soltanto di sperimentare da noi stessi ciò che è rivelato, ciò che è insegnato dal Buddha, potendolo ricevere e seguire con fiducia, con fede nello Zen.

Nello Zen la fede significa diventare veramente uno con l'esperienza e comprendere significa realizzare, confermare attraverso la pratica.

Venerdì 17 maggio 2013 - Mondō ore 17,30

Domanda 1:

"Quest'anno in Italia c'è la novità del campo estivo. Io penso di parteciparvi ma il mio dispiacere è di non poter andare alla Gendronnière quest'anno. Io penso che il Sangha italiano abbia bisogno di un po' di energia, un po' di forza. Quindi, per questo, penso di scegliere questa Sesshin, anche se penso che sia più dura di quella della Gendronnière. Volevo sapere se il mio ragionamento è corretto".

Risposta:

Sì, credo che sia bene incoraggiare lo sviluppo di una pratica forte in Italia e che un campo estivo contribuisca a questo.

Al tempo stesso, è importante seguire il tuo cuore e non sentirti obbligato. Il problema è che c'è la scelta fra il campo estivo alla Gendronnière e quello in Italia. Lo so che Sengyo vi ha detto che ha organizzato questo campo estivo per coloro che non possono andare alla Gendronnière per motivi di denaro o altro. Questo significa comunque, se ho capito bene, che incoraggia le persone che possono ad andare anche alla Gendronnière. È quello che ho capito dalle sue spiegazioni. Al tempo stesso, il non poter andare alla Gendronnière può essere un bene per lo sviluppo di un campo estivo in Italia, perché ci possono andare persone dal centro e dal sud Italia che non possono andare alla Gendronnière. In tutti i casi, non penso che debba diventare un problema o una complicazione: siete

liberi di scegliere, ma non del tutto liberi, perché ci sono anche le condizioni materiali, dovete anche tener conto delle vostre circostanze. E poi ci sono anche questioni di affinità personale: ci sono persone che praticano da tanto tempo con me e hanno voglia di continuare a fare i campi estivi con me, perché li considero discepoli, si considerano discepoli, ma non è il caso di tutti, ci sono persone che non hanno ancora fatto una scelta ed è bene anche che sperimentino un'altra possibilità di Sesshin non con me.

Ad ogni modo non penso che sia un problema, e non voglio dirti quello che devi fare.

Fai come vuoi.

D'accordo?

D: D'accordo.

R: Altre domande?

Domanda 2:

“Io vorrei chiedere che cos'è il Karma?”

Risposta:

È l'azione. L'azione del pensiero, del corpo e della parola, ma non qualunque azione.

Per esempio, se prendo questa sveglia per vedere che ora è, non è un karma. Al contrario, se vado in collera, prendo la sveglia e te la tiro in testa, creo del karma. Detto in altro modo, perché ci sia del karma bisogna che ci sia un'azione volontaria e consapevole; ma non soltanto, perché guardare l'orologio per leggere l'ora è una azione volontaria, ma non è un karma. Perché ci sia un karma si deve poter attribuire a questa azione un valore morale, cioè che questa azione, pensiero o parola, possa essere apprezzata in termini di bene o male; sia una buona o una cattiva azione: agire in un certo modo o in un altro, è fare il bene o il male. Il karma forzatamente s'inscrive in una visione etica del comportamento, poiché questo, il karma, implica che le azioni abbiano delle conseguenze, non soltanto sul mondo esteriore, sugli altri, ma anche conseguenze come retribuzione di valore morale dell'azione per colui che la commette, la mette in opera. Il karma è molto semplice: è una causalità particolare, etica, morale; questo implica che, come una buona azione darà un buon effetto per se stessi, e tanto più per gli altri, evidentemente così, se si commette una cattiva azione, si avranno delle cattive conseguenze per se stessi.

Il criterio del valore dell'azione sono le sue conseguenze. Questo include tutte le conseguenze: per colui che riceve l'azione e per colui che la mette in opera. Detto in altro modo, una buona azione è un'azione che ha dei buoni effetti, in termini di felicità provata da parte di colui che la fa o la riceve. Ma non soltanto felicità, non soltanto benessere, ma ciò che riguarda la liberazione. È un'azione, una parola che contribuisce a liberare un essere dalla sofferenza, e contribuisce a rendere questa persona più felice o no. Cioè bisogna, prima di agire, riflettere sulle conseguenze dei propri atti, anche prima di parlare, ad esempio. Prima che io parli, devo riflettere sugli effetti che questo mio parlare va a produrre. Se penso che gli effetti saranno buoni, parlerò in un certo modo, se penso che gli effetti saranno cattivi, o taccio, o parlo in un modo differente.

L'etica del Buddhismo è un'etica consequenzialista, non è basata su una rivelazione soprannaturale. I precetti del Buddha non sono leggi scolpite nel marmo, sono semplicemente dei consigli di saggezza che risultano dall'osservazione delle cause e degli effetti karmici dell'azione. È così che il Buddha, a poco a poco – i precetti non sono apparsi improvvisamente – a poco a poco li ha rivelati nel suo insegnamento. Non è che in un colpo solo ha enunciato dieci comandamenti o duecentocinquanta regole per i monaci, e un po' più per le monache, come se fossero delle verità già fatte che aveva rivelato in un colpo, immediatamente e, d'altronde, le regole morali sono spesso connotate da una certa relatività perché, giustamente, il modo di applicarle dipende dal risultato.

Come ripeto spesso, per esempio, se durante la guerra qualcuno ha nascosto degli ebrei a casa sua per evitare che la Gestapo li arresti e un ufficiale della Gestapo arriva e chiede: “*Nascondete degli ebrei a casa vostra?*”, se penso: “*Ah, non devo mentire, devo dire la verità!*” e allora, rispondo: “*Ah certo, naturalmente, ho degli ebrei!*”, immediatamente questi vengono portati nel campo di concentramento ed uccisi, allora l’attaccamento al precetto di non mentire ha provocato la morte di un certo numero di persone.

Diversamente, se qualcuno su un aereo ha una bomba in mano e minaccia di far esplodere l’aereo, se siete capaci di ucciderlo immediatamente per impedirgli di fargli esplodere la bomba, sicuramente, da un lato è un cattivo karma perché l’avete ammazzato, ma dall’altro l’intenzione era buona perché si è salvata la vita di centinaia di persone.

L’intenzione è importante nel karma, e il risultato è importante. L’intenzione non è sufficiente. A volte moralmente si dice che è l’intenzione che conta, ma non è sufficiente. Per esempio, se si fa una buona azione, ma si agisce maldestramente, si può provocare un grave incidente, anche se l’intenzione è buona.

Sono sempre gli stessi esempi, ma questa domanda ritorna spesso.

Se qualcuno ha un malessere a casa vostra e voi dite: “*E’ bene andare in farmacia per cercare una medicina per alleviare questo malessere*”, ma se non siete medico o farmacista, date il farmaco e ne trascurate gli effetti secondari, collaterali, potete portare all’aggravamento della malattia e alla morte. Quindi avete agito con una buona intenzione, ma avete ucciso per ignoranza.

Allora, alla fine, è molto complesso ma lo si può riassumere semplicemente: il karma è un’azione accompagnata da un’intenzione e un valore morale, con degli effetti karmici che si produrranno per colui che opera l’azione.

D’accordo? È chiaro?

D: È chiaro, grazie.

Domanda 3:

“Volevo fare una domanda al Maestro riguardo al Kusen di stamattina. Se ho capito bene, hai parlato di diversità e uguaglianza come di due punti di vista, come due cose da non contrapporre. Puoi spiegarmi più approfonditamente cosa significa ciò?”

Risposta:

Significa un po’ quello che ho detto questo pomeriggio nel *Kusen*: ognuno fra noi qui è differente, ognuno ha cromosomi diversi, un’eredità e un’educazione diverse, una salute diversa: c’è gente in piena forma e altri malati. Ognuno ha diverse affinità sessuali. La nostra storia di vita, i valori che ci fanno agire sono diversi. Tutto questo costituisce quello che si chiama “*ego*”, in generale, la nostra personalità cioè un insieme di caratteristiche che si costruiscono a poco a poco e che fanno un individuo diverso da un altro individuo. Questo è un certo punto di vista e corrisponde ad una certa realtà relativa ma, se si guarda più profondamente tutte queste particolarità che ci caratterizzano, si vede che risultano tutte da due principi fondamentalmente universali: il principio dell’interdipendenza, cioè un certo numero di leggi di causalità che regolano la vita in questo universo - e noi siamo all’interno di questa influenza e ciascuno è arrivato in un luogo diverso, in un momento diverso, ha ricevuto delle influenze diverse. Ma, al di là delle differenze, siamo tutti sottomessi a questa legge generale dell’interdipendenza, nessuno può sfuggirvi, possiamo subire ogni sorta d’influenza e non si può uscire da questo. Ciò provoca l’impermanenza di tutto ciò che ci costituisce perché quello che costituisce me, il mio ego, non è qualcosa che io posso padroneggiare

completamente, che mi appartiene completamente, giustamente perché dipende dall'ambiente, dalle circostanze. Quindi, si dice: l'ego non ha una sostanza fissa. E non soltanto l'ego umano ma tutti i fenomeni che si manifestano nell'universo non hanno sostanza fissa: è là, alla fine, che si ha unità, similarità sia che si guardi una formica o la galassia di Andromeda. Sono fenomeni completamente diversi per dimensioni e altro ma, nello spazio-tempo, sono apparsi in un certo momento, ricevendo certe influenze, ed in un certo momento spariranno; la formica nel giro di poco tempo, e la galassia in miliardi di anni. Ognuno ha le sue leggi: la formica evolve secondo le leggi biologiche, la galassia di Andromeda ed il nostro sistema solare secondo le leggi cosmiche, ma nessuno di questi due esseri ha autonomia, o ha un'autonomia molto relativa. Queste sono leggi universali.

Allora, se si prende coscienza di queste leggi universali ci si può sentire molto più in unità con gli altri. Per esempio si arriva ad evitare di schiacciare una formica perché sperimentiamo da noi stessi che essere schiacciati non è piacevole. E ci si può mettere al posto degli esseri viventi che ci circondano ed evitare di farli soffrire perché, anche se ognuno di noi ha il suo karma, le sue sofferenze diverse, si ha la capacità di mettersi nei panni degli altri e di realizzare ciò che, al fondo, c'è di comune fra noi.

Detto in altro modo, la percezione dell'impermanenza ci libera dalla chiusura nel nostro piccolo "ego", nel piccolo "io"; ci dispone, ci apre lo spirito alla capacità di metterci al posto degli altri, a diventare meno egocentrici, capaci di decentrarci ed avere empatia con gli altri esseri, non soltanto umani, ma viventi in generale. Questa è la fonte del grande valore universale che è la compassione e anche dell'amore universale che dipende dalla capacità di mettersi al posto dell'altro e quindi di essere meno egocentrati. Essere meno egocentrato non è soltanto un valore morale, è il risultato di un risveglio alla realtà.

Al limite, essere egocentrati è un'illusione totale, non può che condurre alla sofferenza per se stessi e per gli altri.

Allora, ho risposto alla domanda?

D: Molto bene, sì sì. Grazie.

Domanda 4:

"Io ho iniziato ad interessarmi al Buddhismo che non conoscevo per niente; conoscevo poco il Cristianesimo, figuriamoci il Buddhismo, però ho analizzato molto sia il Cristianesimo che il Buddhismo ed ho trovato certi aspetti molto simili. Ma c'è un aspetto fondamentalmente diverso che volevo capire: Gesù, figlio di Dio - Dio, Buddha - uomo.

Non ho capito, c'è un Dio per il Buddhismo? Come funziona?"

Risposta:

No, non c'è un Dio nel senso cristiano del termine, ma dipende da ciò che si chiama Dio.

Se, per esempio, si chiama Dio sia la realtà che è infinitamente al di là di me sia al tempo stesso ciò che c'è di più intimo dentro di me - che è un modo cristiano di percepire Dio, soprattutto da parte dei mistici - tutto ciò che è estremamente al di là e profondamente dentro di me, allora si può dire che questa è la visione ultima di Dio del Buddhismo e si può dire che sia la stessa di molti cristiani. E si possono dare dei nomi diversi: per esempio, nel Buddhismo potremo chiamarlo Dharma. *Dharma* vuol dire legge, Ordine Cosmico, ciò che tutte le esistenze seguono. Questo implica, di fronte al *Dharma*, di essere umili perché non possiamo che seguirlo. Se non lo si segue, si soffre, come ho spiegato prima.

I cristiani, che si percepiscono come creature di Dio, a proposito di Dio dicono: “*Dio Padre che la Tua volontà sia fatta così in cielo, come in terra*”; è la sola preghiera fondamentale insegnata: il “*Padre nostro*”, in cui alla fine è detto: “*Che sia fatta la Tua volontà così in cielo come in terra*”.

È un atto di sottomissione ad una Legge che è infinitamente al di là dell’ego umano, e un buddhista che si risveglia al *Dharma*, si risveglia anche ad una realtà che è infinitamente al di là del suo piccolo “ego” e fa il voto di armonizzarsi a questa realtà. La differenza è che nel Cristianesimo questa entità, questa realtà che si chiama Dio è una persona animata da volontà ed intenzione, è un po’ una visione antropocentrica che però funziona come un superuomo, come noi; è quello che chiamiamo uomo, padre. Mentre nel buddhismo il *Dharma*, l’Ordine Cosmico, non è personalizzato ma, al tempo stesso, si manifesta attraverso tutte le creature tutti i fenomeni. Questa è la ragione per cui tutti i fenomeni ci insegnano la realtà ultima.

Domanda 5:

“E poi un’altra domanda: per il Cristianesimo quando si muore si va in cielo, si va nell’aldilà. E nel Buddhismo come funziona?”

Risposta:

Anche per il Buddhismo la morte non è la fine di tutta l’esistenza. Essendo l’esistenza il frutto della legge dell’interdipendenza, questa interdipendenza continua ben al di là della morte e, dunque, provoca rinascita; la rinascita di un essere che non sarà esattamente identico a quello che c’era prima, ma che non sarà neanche completamente diverso o separato, ne sarà un po’ come il prolungamento. In ogni caso, c’è la visione della rinascita.

Il Buddha ha sempre condannato come nichilista la visione di coloro che pensano che non ci sia alcunché dopo la morte, che la morte sia la fine di tutto, ma ha anche criticato come eretica o illusione eternalista l’idea che sia lo stesso spirito che rinasce dopo la morte: non è lo stesso, ma non è neanche un altro, ma è interdipendente, un prolungamento. Frequentemente si propone l’immagine, per spiegare questo, dell’onda che avanza sulla superficie del mare. L’onda che va a morire a riva non è esattamente la stessa che si è formata al largo. Le gocce d’acqua sono differenti in ogni momento. Questo non impedisce che, se si fa del surf, si possa essere portati da questa onda. L’onda ha un’individualità: nasce, arriva, scorre; è, al tempo stesso, sempre la stessa e sempre diversa; lo stesso è per la nostra esistenza e non soltanto per la nostra ma per tutto ciò che esiste, c’è un costante divenire.

Il tempo previsto è passato, ci sarà un altro Mondō domani pomeriggio, ci fermiamo qui.

Sabato 18 maggio 2013 – Zazen ore 7,00

Durante Zazen, ritornando continuamente alla concentrazione sulla postura del corpo e essendo costantemente attenti alla respirazione, il nostro spirito si mette a funzionare come uno specchio perché non trattiene niente, non ristagna su niente; ciò permette di vedere chiaramente la realtà della nostra vita come l’ha vista il Buddha Shakyamuni quando ha realizzato il Risveglio sotto l’albero della *Bodhi*. Tutti i fenomeni che appaiono e scompaiono di istante in istante ci insegnano il *Dharma*, ci rammentano la realtà dell’impermanenza e l’assenza di sostanza di tutte le nostre fabbricazioni mentali. Vedere questo è risvegliarsi. Ma vedere soltanto non è sufficiente: si può capire qualcosa intellettualmente, ma non accettarlo. La pratica di Zazen è imparare ad accettare la realtà così come è, cioè, mettersi a funzionare come Buddha. Vuol dire imparare a lasciare la presa istante dopo istante da tutte le nostre coagulazioni mentali. Il messaggio fondamentale di

Shakyamuni è la grande liberazione che avviene quando si vede chiaramente la realtà e la si accetta pienamente; ma questa stessa realtà non deve diventare a sua volta un concetto, qualcosa di sostanziale. L'esperienza del nirvana non ci deve far detestare il *Samsara*. Il nirvana non esiste che in rapporto al *Samsara*. Dal momento in cui cessiamo di attaccarci alle nostre fabbricazioni mentali, anche il nirvana, come il *Samsara*, è vacuità, cioè niente di fisso, di fissato. Soltanto vedendo e accettando questo si può essere veramente liberati dalle cause della nostra sofferenza, altrimenti si sviluppa una sofferenza spirituale, ci si attacca al nirvana, al *Satori*, al Risveglio, al Buddha e ci si mette a detestare ciò che è opposto: le illusioni, il *Samsara*, il mondo degli esseri non risvegliati. La Via del Buddha è al di là di questo genere di opposizioni, cioè al di là dell'affermazione o della negazione; al di là di tutte le nostre concezioni, di tutte le nostre produzioni mentali. La Via del Buddha è la vita reale, la vita animata, ispirata dalla pratica di *Zazen* nella quale tutte le cose, tutti i fenomeni, ci insegnano la saggezza perché sono tutti impermanenti e senza sostanza, quindi sono tutti degli eccellenti *kōan*, delle fonti di Risveglio e di liberazione. Per questo bisogna coltivare la nostra capacità di vedere e di accettare. Non di accettare con dispiacere, rimpianto; scoprire la realtà e accettarla è fonte di gioia, perché è entrare nella Via della liberazione di se stessi e degli altri perché allora non ci separiamo più dagli altri; diventiamo totalmente solidali gli uni con gli altri; proviamo tutti la stessa gioia per aver incontrato questa Via di liberazione e per il fatto di dividerla con gli altri.

Sabato 18 maggio 2013 – Zazen ore 11,00

Ieri sera durante il *Kito*, abbiamo invocato “*Dai Maka Hannya Haramita kyō*”, il Sūtra della *Prajñā Pāramitā* per aiutare gli esseri malati a ritrovare la salute del corpo e dello spirito.

Salute è anche la salvezza, cioè la liberazione da tutte le cause della nostra sofferenza. Se vogliamo risolvere queste cause della sofferenza con il potere del nostro ego, rischiamo di aggiungere confusione e sofferenza alla nostra vita perché continueremo a funzionare nella scelta e nel rifiuto: respingendo le illusioni, desideriamo il *Satori*; respingendo il *Samsara* desideriamo avidamente il nirvana. Se pratichiamo con questo stato dello spirito, la nostra pratica diventa causa di *Samsara* e d'illusione. Non facciamo che aggravare la nostra situazione. Ma se, come il grande *Bodhisattva* della Compassione, *Avalokiteśvara*, impariamo a vedere chiaramente che i cinque aggregati che costituiscono l'esistenza non sono altro che vacuità, allora realizziamo che tutti i fenomeni, cioè i cinque aggregati, sono essi stessi *Prajñā Pāramitā*, la Grande Saggezza che permette di andare al di là di tutte le nostre sofferenze.

Tutti i fenomeni della nostra vita ci insegnano la Grande Saggezza; tutti i fenomeni della vita sono un grande *kōan* che ci insegna la realtà. Se si pratica la Via con questo stato dello spirito, allora possiamo accogliere tutti gli avvenimenti dell'esistenza come un Grande Insegnamento di *Prajñā*, una grande occasione di andare al di là della nostra visione limitata, al di là dei nostri attaccamenti. Per esempio, ci si sveglia al mattino e si vede che il cielo è coperto e che pioverà e si sarebbe preferito che il cielo fosse azzurro e il sole splendente; non si è contenti, ci si dice: “*Brutto tempo questa giornata*”. Ma, se guardiamo le nuvole come semplicemente nuvole, la pioggia come semplicemente pioggia, cioè dei fenomeni senza sostanza, totalmente impermanenti, allora il cielo, le nuvole, la pioggia ci insegnano la realtà della vita, ci danno l'occasione di accettare la realtà così come è.

Se durante *Zazen* avete male alle ginocchia mentre preferireste una meditazione nel benessere, allora il male alle ginocchia diventa l'occasione per lasciare la presa. Invece di detestare questo male alle ginocchia lo si può accogliere come l'occasione di praticare *Prajñā Pāramitā*, la Saggezza

che vede chiaramente la vacuità di ogni fenomeno e ci porta al di là dei limiti del nostro piccolo ego, nella pratica del lasciare la presa, che è una pratica di ogni istante.

Tutti i fenomeni ci danno quest'occasione, ci insegnano, come una mamma che insegna al suo bambino che piange perché ha male, che non è niente, passerà.

Lasciare andare è la pratica essenziale di Zazen; ritrovare uno spirito completamente fluido, come il torrente di montagna che scende dal pendio senza essere fermato da nulla. Se smettiamo di opporre *Samsara* - ciò che non ci piace e ci disturba - a nirvana - ciò che amiamo, la pace dello spirito, il benessere - allora, nell'istante stesso in cui si cessa quest'opposizione, in una grande accettazione della vita così come è, in un '*si, d'accordo!*', allora si ritrova l'armonia tra noi stessi e la vita; la vita così com'è, non come si desidererebbe che fosse. Allora la nostra vita quotidiana diventa una vita risvegliata e tutte le azioni della vita quotidiana diventano *Gyoji*, la pratica costante di lasciare la presa dal nostro ego, di armonizzarsi con il *Dharma*, con la vita così com'è.

Sabato 18 maggio 2013 – Mondō ore 17,30

Domanda 1:

“La mia è una domanda pratica, molto pratica: quando si fa il servizio (servendo il pasto) si mangia dopo gli altri, ma spesso ci sono le prove per la cerimonia della mattina o una riunione o qualcos'altro per cui magari si hanno solo cinque minuti per mangiare e quasi si salta il pasto. Allora la domanda è molto pratica: qual è un buon compromesso per soddisfare tutte le esigenze?”

Risposta:

Per esempio alla riunione dei responsabili che c'è stata prima avresti potuto arrivare anche un quarto d'ora in ritardo.

D: Questo non lo sapevo

R: Puoi arrivare un po' in ritardo, perché se noi aspettiamo che le persone del servizio finiscano di mangiare, non c'è tempo. Alle due e mezza c'è il *Samu*. E generalmente si lascia un quarto d'ora dopo il pasto per la ripetizione della cerimonia.

D: Quello che pensavo! Perché in cinque minuti è impossibile fare tutto.

R: Bisogna vedere gli orari delle ripetizioni e vedere se c'è qualcuno del servizio che ne è coinvolto...

... Grazie per il servizio che fai.

Domanda 2:

“La mia domanda è più teorica”

R: Filosofica

D: “E' una questione, più che una riflessione. Tu ci insegni che la giusta osservazione è la chiave del Risveglio; ci insegni a studiare noi stessi... In questa osservazione vediamo i fenomeni e ciascuno di essi, come dicevi stamane, è un kōan, in un certo modo, nel suo miracoloso apparire e sparire. Dunque in questa osservazione di noi stessi ogni fenomeno, è un kōan; il suo apparire, sparire, la sua posizione dharmica. Ma a me sembra un kōan ancora maggiore lo sguardo che

osserva i fenomeni. Questo sguardo che sempre resta e riemerge dopo ogni apparire e sparire di fenomeni, dopo ogni apparire di opposizioni e il dissolversi di opposizioni e anche le opposizioni nei fenomeni ma, al di là queste opposizioni, questo sguardo che resta...”

R: È la coscienza che è come uno specchio.

D: ... Certo non l'io in senso sostanziale, ma il fenomeno osservato in certo modo.
Ecco, questo io, che è sempre io, questo sguardo, questo puro occhio, questa coscienza che è sempre al di là...

R: Non è sempre al di là. È al di là quando si lascia la presa dall'oggetto.

D: *Certamente, il che accade, a volte automaticamente, quando si persevera, in un certo modo ci si stupisce, insomma, del proprio perseverare nei fenomeni e questo sguardo, stupito, riemerge dai fenomeni...*

R: ... Soprattutto se si ritorna alla postura e alla respirazione: è ciò che permette alla coscienza di non lasciarsi trascinare nei fenomeni. E' il ritornare alla sensazione della postura e della respirazione.

Può capitare, e questo è un passaggio molto delicato, che la respirazione e la postura possano diventare un oggetto di attaccamento.

Quando si riporta l'attenzione, la concentrazione alla posizione e alla respirazione non c'è attaccamento, perché non ci sono discorsi interiori che coinvolgono la coscienza, non ci sono pensieri che riguardano il corpo e la respirazione, quindi non si producono fabbricazioni mentali.

E quindi, in quel momento, la coscienza può realmente funzionare come uno specchio perché è diventata come uno specchio a cui nulla aderisce. In quel momento la coscienza si mette a funzionare in un modo di comprensione intuitivo, senza utilizzare concetti, ma con la percezione diretta. E, in effetti, questa coscienza è lei stessa *Prajñā*.

D: *La coscienza di cui parlano i Vijilannavatin è questo, in sostanza, si identifica con lo specchio, o con la Prajñā. Ho capito. Grazie.*

R: Prego... Non ci si identifica, lo è!

D: Ah, ecco.... Altrimenti sarebbe ancora dualità.

Domanda 3:

“Io volevo dire che, in questo momento, in Italia, stiamo vivendo un periodo molto difficile; anche in Europa e nel mondo in generale. E quindi non abbiamo più riferimenti. La situazione è più grave di quello che si prospetta, di quello che vediamo, perché non tutti hanno la giusta visione o, comunque, non la si vuole avere, perché si rimane attaccati alle vecchie abitudini, agli errori che sono stati commessi da noi, da tutti noi, o comunque dalle dirigenze; politicamente, socialmente, culturalmente. La vita di tutti i giorni sta diventando impossibile”.

R: Difficile!

(risate)

D:... Difficile come pratica. Forse le generazioni di giovani sono le più vulnerabili, perché hanno poche visioni e poca esperienza: sono state tolte dal gioco della vita. Mi chiedo se il mondo dello Zen si sarà posto questo problema e se possiamo avere delle indicazioni rispetto a questa visione, a

questa situazione che è poco confortante.

Risposta:

Alla fine la situazione attuale di crisi potrebbe avere un effetto molto favorevole perché obbliga a mettere in discussione tutti gli attaccamenti, le opinioni, le abitudini mentali e soprattutto il senso stesso della vita. E' da più di quarant'anni che pratico Zazen e periodicamente denuncio questo: che l'essere umano si crede, su questa terra, un conquistatore che domina i fenomeni e si sente in diritto di sfruttare e depredare la natura e il mondo; l'orientamento della sua vita è aumentare la sua potenza, la sua ricchezza, il suo confort diventando un essere tecnologico che utilizza tutti i modi e gli utensili possibili per sfruttare sia la natura, che gli altri esseri. Quelli che hanno i mezzi migliori, rispetto agli altri, sono quelli che hanno i mezzi di produzione. Tutti vivono in una specie di competizione condizionata dal fatto che si crede che il senso della vita sia avere sempre di più: più crescita, intesa come beni materiali. Ed è quindi come se si fosse sulla terra solo per questo. Così, finché c'è prosperità, fino a che tutto questo funziona - anche se non ha molto senso - ci si consola con il godere dei beni materiali ma, quando c'è la crisi economica e si vive peggio, allora tutta la situazione diventa assurda perché non c'è più nemmeno la compensazione di fare acquisti, di fare ciò che ci fa piacere, ciò che ci diverte.

Allora a quel punto si è obbligati a porsi delle domande: non soltanto qual è il senso della vita, ma qual è il senso dell'esistenza umana su questa terra.

Spero che questa crisi sia l'occasione per porsi delle domande profonde. E, sicuramente non la maggior parte delle persone, ma alcune già si pongono questa domanda. E credo che anche se è una minoranza possa comunque avere un'influenza sull'evoluzione della civilizzazione. Cioè sul rendersi conto che c'è un'altra dimensione dell'esistenza, sempre più dimenticata che è la dimensione della nostra esistenza in totale unità con tutto l'universo, con tutta la natura e con gli altri il che implica un sentimento di solidarietà con tutti gli esseri viventi, di rispetto della vita, di protezione. Questo dona dei valori e un senso all'esistenza.

So che sempre più persone scoprono questo, fanno questa riflessione.

La meditazione Zen, la pratica Zen è una buona base per cambiare ottica. Per risvegliarsi.

D: Grazie

R: Volevo continuare dicendo che vorrei riflettere profondamente e scrivere qualcosa su questo tema, dal momento che penso che tutti, e non solo nel Dōjō, siamo coinvolti in questo problema. Credo che dovrebbe essere un tema di riflessione di tutto il *Sangha*. Si potrebbero fare degli atelier di *Dharma* su questo tema, per riflettere a partire dalla nostra pratica e non dalla teoria sul buddhismo, non dalla filosofia ma dalla nostra pratica che porta a una saggezza, quindi a una filosofia incarnata nell'esperienza concreta della vita quotidiana. Penso che sarebbe molto interessante. Sarebbe molto interessante che tutto il *Sangha* si interessasse a questo e che si organizzassero dei colloqui sul tema. Il piccolo contributo dello Zen, "*Lo Zen e la crisi*".

Inoltre all'origine dello Zen c'è una crisi, la crisi che ha provato il Buddha Shakyamuni quando ha scoperto l'impermanenza di tutto ciò a cui era attaccato: viveva nell'abbondanza; quando era giovane era destinato al potere, a ricevere onori e tutto ciò che un essere umano può desiderare; aveva scelto una bellissima sposa, aveva tutto ciò che occorre, era nella situazione che tutti potrebbero sognare: la riuscita sociale, professionale - Se hai dei figli puoi augurarti che abbiano un buon lavoro, un buon matrimonio, la salute, che possano soddisfare tutti i desideri e che siano soddisfatti tutti i bisogni materiali dell'essere umano - il Buddha aveva tutto questo: doveva diventare il capo di uno stato, e avere potere completo sul suo paese; non poteva augurarsi niente di meglio.

Quando ha scoperto che tutte le cose sono impermanenti è stato completamente disgustato da tutto ciò che possedeva, ha abbandonato tutto ed è partito. E' stata una grande crisi.

A volte le persone hanno questo tipo di crisi esistenziale: ad esempio quando hanno una grave malattia e sono sul punto di morire. Questo rimette in discussione tutti i loro oggetti di attaccamento ordinario.

Oggi è la società intera ad essere malata quindi, a livello di società, questo è un fenomeno generalizzato, diventa drammatico; e, dal momento in cui questa cosa diventa generale, può essere un'occasione, un paradigma, un cambiamento di modello, cioè di valori.

D: Se posso ancora chiedere una cosa: è vero che tutto questo può portare verso un Risveglio o comunque ad una pratica di revisione di tutto quello che siamo, però c'è da dire che si percepisce tanta paura e la paura a volte genera poca concentrazione e molta confusione e anche questo, forse, ci coinvolge spiritualmente.

R: La paura può avere risultati del tutto opposti. Il primo insegnamento che ho ascoltato dal Maestro Deshimaru è: "Dovete avere paura". Dovete avere paura di commettere uno sbaglio grave per quando riguarda la vita, la natura, l'Ordine Cosmico. Paura di sbagliare direzione. In quel momento la paura è salutare, la paura aiuta a riflettere per cercare veramente una soluzione; aiuta ad evitare che il pericolo si manifesti e diventi sempre peggio. Quindi la paura è anche un segnale di allarme per evitare la catastrofe. Se non si ha paura e si fa come se niente fosse, non si è stimolati a riflettere. In questo senso la paura può essere utile, ma bisogna accettare e affrontare la paura e cercare la causa dei problemi. L'uomo detesta l'insicurezza, detesta la paura. Non ama porsi troppe domande e invece va a cercare la protezione di un capo che gli dica: "Io ho la soluzione, seguitemi", "Votate per me".

D: Grazie

Domanda 4:

"Parlando della paura volevo domandare, e scusa se è un po' banale: da dove nasce la paura che non ci permette di andare avanti nella nostra vita, che non ci lascia raggiungere i nostri obiettivi e come si può evitare di cadere nelle sue trappole?"

Risposta:

Devi osservare il tuo proprio spirito. Perché non c'è una sola causa, c'è una serie di cause possibili. Forse tu non ti credi capace, questa è una possibilità. In quel momento bisogna verificare se tu sei così incapace come immagini, ritrovare tutte le ragioni possibili per rinforzare la fiducia in te stesso. Tutte le possibilità che hai, ma che ignori. Per esempio ci sono delle persone che dicono: "La via dello Zen è troppo forte e profonda per me, la seguirò forse più tardi o, se potrò, in un'altra vita, per ora non sono ancora pronto a praticare lo Zen". "Buddha è un essere troppo perfetto, io non sono capace di diventare un Buddha".

Buddha stesso diceva: "Voi tutti avete la natura di Buddha, tutti potete risvegliarvi". Tutti gli esseri non solo hanno la natura di Buddha, ma sono la natura di Buddha. Bisogna avere completa fiducia nella nostra capacità di risvegliarci. Non c'è alcuna inferiorità. Non c'è bisogno di avere molta conoscenza, avere delle grandi capacità di analisi. Si tratta solo di vedere ciò che è evidente, che è là. Questo è un esempio che riguarda l'evoluzione spirituale: avere fiducia nelle proprie capacità. Poi non conosco i tuoi progetti, non so se corrispondono o meno alle tue capacità. La paura può venire da ogni sorta di cause. Bisogna studiare se stessi ed eventualmente farsi aiutare da qualcuno per vedere che cosa succede in te, ma il mondo non è un buon spazio per fare questo. D'accordo?

D: Grazie

Domanda 5:

“Già qualche tempo fa in Italia c'è stato un grosso problema per quanto riguarda l'eutanasia o il suicidio assistito per le persone malate gravi o che vivono in maniera vegetativa. Al di là delle opinioni personali, delle mie opinioni, vorrei sapere se ci sono degli insegnamenti riguardo a questa scelta”.

Risposta:

Come dicevo ieri a proposito dell'etica buddhista, è un'etica basata sulla benevolenza e sulle preoccupazioni per il benessere e la liberazione dell'altro. Dunque in ogni situazione bisogna poter riflettere. Non c'è una regola assoluta. Ho partecipato ad una riflessione sulla bioetica, in quanto buddhista, e mi sono trovato a discutere con gli altri buddhisti e mi sono reso conto che dipende... La regola numero uno è: *"Normalmente non si uccide"* e la risposta è molto semplice: *"L'eutanasia mai!"* Ma bisogna anche considerare la situazione con compassione, bisogna soprattutto riflettere sulla natura della richiesta di eutanasia.

A Nizza ho un discepolo che è specialista nella terapia del dolore, fa parte di un comitato etico sul dolore, sull'accompagnamento dei moribondi. Questo discepolo mi ha detto che praticamente tutte le domande di eutanasia scompaiono quando si fa scomparire il dolore, ed è possibile far scomparire il dolore ma la maggior parte dei medici non sa o non vuole utilizzare i mezzi contro il dolore forse perché non li conoscono. Il suo lavoro è insegnare ai colleghi medici il modo appropriato per alleviare il dolore. Se i medici sentono che non possono guarire la malattia, si disinteressano del paziente e lasciano che gli infermieri si prendano cura di quel malato e si interessano ad altri pazienti. E' questa mentalità che va cambiata. Se si accompagnano bene i malati che soffrono, i malati terminali, possono ritrovare uno spazio di pensiero, di coscienza, di riflessione. E così il tempo che rimane loro da vivere può essere utilizzato in modo molto prezioso; in quel momento avrebbero bisogno di accompagnamento spirituale, almeno psicologico, ma soprattutto spirituale. La mia risposta alla tua domanda è: se l'accompagnamento è fatto correttamente, cioè inteso come sollievo dal dolore fisico, e l'accompagnamento morale, spirituale è compiuto, allora quest'ultima fase della vita può essere un momento di risveglio, può essere estremamente preziosa e non bisogna sprecarla. L'eutanasia è sprecare questa occasione di cambiare. Certo ci sono persone estremamente depresse che non hanno più voglia di vivere perché non possono più fare tutto quello che hanno fatto fino ad allora, per loro la vita non ha più senso, allora chiedono l'eutanasia. Ma, a condizione di essere accompagnati, questa può essere l'occasione per scoprire un altro scopo del vivere o quello che è il senso della vita, e ciò è molto prezioso. Per questo bisogna fare tutto ciò che è possibile per evitare l'eutanasia. Non da un punto di vista rigido: *"Vietato uccidere!"* Se si deve procedere all'eutanasia si può farlo anche se si è buddhisti per compassione, ma come ultima soluzione possibile, ce ne sono molte altre prima di arrivare là.

D: Il problema è legato anche ad un problema di legge: c'è la battaglia per la legge, per permettere questa possibilità dell'eutanasia. E' possibile dare battaglia perché questa legge ci sia? Credi che sia opportuno?

R: Sì, sì.

Ma penso che in Italia la Chiesa Cattolica abbia ancora molta influenza e non credo che i buddhisti siano pronti a sostenere una legge per l'eutanasia perché avrebbero paura di essere accusati di trasgredire i precetti. Penso che anche a livello legale sia difficile.

La stessa cosa accade in Francia. Bisognerebbe che le opinioni evolvessero. Il problema è che per far passare una legge sull'eutanasia bisogna ammettere che l'eutanasia sia una buona soluzione: se si vuole morire bisogna poterlo fare. Ma quello che è delicato è che è una soluzione facile, che non va in fondo al problema. Se si volesse promuovere una legge che accetta l'eutanasia bisognerebbe

contemporaneamente promuovere tutti i modi di aiuto per accompagnare chi muore, in modo che le vere domande reali sull'eutanasia diventerebbero quasi inesistenti.

Domanda 6:

“Vorrei capire bene il tempo. Il tempo è una cosa relativa, lo dicono gli scienziati, l'ha detto Einstein, lo dicono tutti. Ed è diverso se una cosa mi piace oppure se vado a scuola ed è noioso e il tempo passa più lentamente. Lo Zen lo affronto sempre allo stesso modo con interesse, con molto interesse, ma certe volte mi capita che è più lento altre più veloce. Cosa diceva Buddha, che concezione c'è del tempo nel Buddhismo”.

Risposta:

Non so cosa Buddha dicesse del tempo, parlava molto dell'impermanenza; raccomandava molto di non perdere il tempo, questa è la cosa più importante.

Sul tempo si può speculare molto: dire che il tempo, al limite, non esiste, che esiste solamente il cambiamento. Il movimento della terra intorno al sole, questo determina il tempo di un anno così come il giro della terra intorno a se stessa determina la lunghezza di un giorno. In quel caso il tempo è una misura piuttosto arbitraria: si decide per esempio che una giornata è il tempo che la terra impiega per girare intorno a se stessa. Si decide che queste sono ventiquattro ore. Per esempio in Giappone nel buddhismo non si parla di ventiquattro ore, ma soltanto di dodici ore. Quello che noi chiamiamo ventiquattro ore per loro sono dodici ed ogni ora dura due ore. Dunque questo è relativo al movimento dell'orologio, degli astri, eccetera.

Sul tempo si può dissertare molto; molti filosofi lo hanno fatto. Per noi, come esseri umani che pratichiamo la Via, è molto importante sapere che il tempo della nostra vita è limitato e non bisogna sprecarlo. Quindi occorre utilizzare il tempo che ci resta da vivere nel modo più utile possibile, utile non soltanto per se stessi ma anche per gli altri.

Io mi chiedo sempre cosa posso fare, quale può essere il mio contributo più utile per il mondo, per gli esseri, per me stesso. Come non perdere il proprio tempo. Forse questa è la riflessione più importante. Ti auguro di farla.

Domanda 7:

“Io volevo chiedere come ci si deve porre nei confronti della sofferenza degli altri. Nel senso che, visto che il primo voto del Bodhisattva dice che occorre aiutare tutti gli esseri senzienti, come ci si deve comportare quando ci si rende conto che l'altra persona in qualche modo, non vuole essere aiutata. Rifiuta il tuo aiuto”.

Risposta:

In questo caso bisogna solo che tu faccia sapere alla persona che tu resti disponibile per aiutarla e cercare di capire perché non vuole il tuo aiuto. Forse hai già tentato di aiutarla, ma non eri nella direzione giusta e allora non sei stato utile.

Per aiutare veramente qualcuno ci vuole molta empatia, bisogna mettersi al posto dell'altro.

Questo è dato dalla saggezza che aiuta a trovare i mezzi abili per capire veramente quale è la natura della sofferenza altrui e, nel caso presente, quale è la natura del rifiuto di essere aiutato. Può essere che la persona non voglia essere aiutata del tutto, non solo da te, ma in assoluto. Magari deve solo pagare un debito per il quale si sente in colpa e quindi sente che è giusto soffrire. Allora, al limite, bisogna lasciarla soffrire perché questo la solleva. Ma questo è un sistema completamente nevrotico. Bisogna veramente conoscere bene la persona e trovare i metodi più abili per aiutarla, a cominciare dall'accettare che non voglia essere aiutata.

Ma, per aiutare veramente, bisogna che ci sia una richiesta o bisogna farla emergere. Per far apparire la domanda bisogna capire quali sono le resistenze a farsi aiutare; per questo ci vuole molta empatia, non fermarsi soltanto al tuo punto di vista ma, veramente, vedere quello dell'altro.

D'altronde, quando l'altro si rende conto che tu accetti di abbandonare il tuo punto di vista e di metterti il più possibile vicino a lui, a lei, allora, forse, questo gli darà la fiducia per accettare il tuo aiuto.

Può provocare rigetto il fatto che, ascoltando gli altri, si pensi che loro siano nell'illusione mentre noi conosciamo la soluzione molto meglio di loro; questo può far scattare un rifiuto.

Prima di tutto le persone hanno bisogno di sentirsi capite quindi, al limite, bisogna condividere le loro illusioni. E' per questo che i *Bodhisattva* non troncano tutte le loro illusioni perché, il fatto di conservare, almeno potenzialmente, il seme di tutte le illusioni ci mantiene in uno stato di ricettività verso la sofferenza umana e ci permette di capire perché le persone hanno delle illusioni dolorose.

Al limite, al contrario, se si diventa troppo saggi quasi un Buddha perfetto, - non è il caso di un Buddha perfetto perché un Buddha perfetto ha molta compassione - immaginiamo qualcuno molto saggio, ma senza compassione, potrebbe dire: “*Sono tutti idioti perché soffrono a causa delle loro illusioni*”, e potrebbe sviluppare una sorta di orgoglio spirituale e di isolamento, non essere più in contatto con gli altri. Bisogna riflettere su questo ma, evidentemente, stiamo parlando in modo generale, perché in un mondo si parla in modo generale.

Se fossimo in privato ti potrei chiedere chi è questa persona, cosa succede; bisognerebbe vedere i dettagli, ma è delicato chiedere questo davanti a tutti. Allora ho risposto in generale ma sta a te la riflessione.

D: grazie.

Domenica 19 maggio 2013 - Zazen ore 07,00

Quando la neve copre tutto, i colori, le diverse forme scompaiono. Quindi la neve è spesso utilizzata come simbolo di *Kū*, la vacuità. *Shiki*, le forme e i colori, si oppongono - *soku ze kū* - a *Kū*.

Le differenze scompaiono, tutto è simile. Non c'è da un lato le montagne e dall'altro la neve, perché quello che noi vediamo sono delle montagne di neve. Le montagne di neve sono al di là di tutti i simboli, non sono fenomeni, non sono la vacuità, sono montagne di neve.

Certamente la montagna di neve include la montagna e la neve.

Allo stesso modo, quando si vede un fiore si può dire che il fiore è impermanente, che appassirà, ma qui e ora, il fiore è totalmente il fiore, al di là di tutte le nozioni di fenomeno o di vacuità, al di là di tutte le nostre fabbricazioni mentali.

Buddha e i maestri della trasmissione hanno sempre utilizzato la vacuità per aiutare gli uomini a liberarsi dai loro attaccamenti; principalmente dall'attaccamento al proprio ego, ma se ci si attacca alla vacuità, al concetto di vacuità, allora la vacuità perde il suo potere di liberarci dalle nostre fabbricazioni mentali: si include la vacuità nelle nostre nozioni così che perde il suo potere liberatore, come se l'essere umano non volesse essere liberato, come se avesse sempre bisogno di attaccarsi a un'illusione.

Quando si pratica Zazen si lasciano passare tutte le nostre illusioni: non ci si attacca né ai fenomeni, né alla vacuità, né all'ego, né al non-ego, allora si può diventare veramente se stessi al di là di tutte le concezioni, di tutte le nozioni a proposito di sé.

Dopo Zazen, quando si guardano le montagne, non sono i fenomeni, non è la vacuità che noi guardiamo, ma semplicemente montagne, montagne coperte di neve.

Così la nostra pratica di Zazen ci libera veramente da tutti gli attaccamenti a tutte le nozioni quali che siano e ci riporta alla percezione della vita reale così com'è; e tutto ciò che percepiamo, che vediamo ci mostra direttamente la realtà così com'è, cioè la vita senza separazione, l'esistenza senza separazione.

Il nostro mentale ha preso l'abitudine di separare tutto per analizzare e padroneggiare i fenomeni; con la pratica di Zazen abbandoniamo questo funzionamento mentale, non cerchiamo più di

padroneggiare i fenomeni, ma ci lasciamo risvegliare dai fenomeni senza esserne separati; così tutto ciò che percepiamo, vediamo, sentiamo, esprime la saggezza *Prajñā Pāramitā*, la realtà al di là di tutte le separazioni; non soltanto l'interdipendenza, ma l'interpenetrazione di tutte le esistenze. Allora non possiamo che sentirci profondamente solidali con tutte le esistenze, naturalmente.

E questa nuova percezione della realtà è certamente un elemento fondamentale per risolvere la crisi del nostro mondo che è il risultato dell'iper profitto dell'ego, dovuto alla sua volontà di padroneggiare tutto per appropriarsi di tutto perché condizionato dall'avidità, dalla mancanza; la mancanza di essere in armonia con la realtà così com'è.

Ritrovare questa armonia è la rivoluzione spirituale di cui abbiamo bisogno e i *Bodhisattva* sono le guide per effettuare questa rivoluzione.

Oggi ci saranno due nuovi *Bodhisattva* quindi è un giorno felice.

Domenica 19 maggio 2013 - Zazen ore 11,00

Oggi è un giorno felice, particolarmente felice perché ci sono due nuovi *Bodhisattva* nel *Sangha*, cioè degli esseri che fanno dei quattro grandi voti il senso della loro vita e principalmente il primo di questi quattro voti che è il voto della grande compassione.

La grande compassione significa la compassione nei confronti di tutti gli esseri, non soltanto degli esseri che amiamo, che ci sono simpatici, ma anche degli esseri più lontani che ci sono relativamente indifferenti e anche degli esseri che ci hanno fatto del male e che si avrebbe la tendenza a detestare.

La grande compassione, normalmente, è il frutto del Risveglio di *Zazen*, cioè il sentirsi uno con tutti gli esseri chiunque essi siano, non soltanto gli uomini, ma anche gli animali, gli alberi, le montagne, i fiumi, ecc., tutti gli esseri. Ci si sente solidali e interdipendenti con loro, la loro sofferenza diventa la nostra sofferenza e si desidera ardentemente alleviarla con la compassione; e anche la loro felicità diventa la nostra felicità; è ciò che si chiama la gioia illimitata cioè provare della gioia non soltanto quando accade a noi qualcosa di felice, di fortunato, ma di provare la stessa gioia quando accade qualcosa di fortunato agli altri, anche a coloro che sono apparentemente nostri nemici.

Vuol dire che ogni forma di invidia e di gelosia scompare; tutto l'odio svanisce e resta soltanto la grande compassione e la grande benevolenza.

Spesso il Risveglio di *Zazen* non è abbastanza profondo per far nascere questa grande compassione: restano ancora molti *bonno*, molti ostacoli nel nostro spirito e anche delle pessime abitudini di comportamento. Cioè anche se abbiamo visto chiaramente che non c'è un ego separato e ci si è risvegliati a questo, sfortunatamente continuiamo a comportarci per abitudine come se il nostro ego fosse la cosa più importante del mondo, come se si fosse dimenticato ciò che si è realizzato. Allora portare il *Rakusu* e ricordarsi dell'ordinazione a *Bodhisattva* fa ricordare i voti che si sono pronunciati per essere così di aiuto nell'elargire la nostra compassione e la nostra benevolenza e renderli illimitati. Siccome la compassione e la benevolenza non sono semplicemente dei sentimenti, ma delle pratiche concrete nella vita, in vista di venire in aiuto a tutti gli esseri, si ha bisogno, per questo, di approfondire la nostra pratica della Via, di approfondirla ancora e, particolarmente, di approfondire la maniera di porre fine a tutti i *bonno*, che è il secondo voto del *Bodhisattva*: “*Per quante numerose siano le illusioni, i bonno, io faccio il voto di risolverli tutti*” . Per questo si ha anche bisogno dell'aiuto del *Dharma* cioè di studiare profondamente l'insegnamento del Buddha e di praticarlo; è il terzo voto del *Bodhisattva*.

Infine, dal momento che i voti del *Bodhisattva* sono infiniti e illimitati allora, in definitiva, solo un Buddha perfetto, un Buddha che ha realizzato il Risveglio perfetto, può realmente salvare tutti gli esseri; per questo noi pronunciamo il quarto voto: “*Per perfetta che sia la via del Buddha faccio*

voto di realizzarla”. Non per la soddisfazione di essere diventato io stesso qualcuno di perfetto, un Buddha perfetto, ma per essere capace di salvare realmente tutti gli esseri. Per questo la realizzazione di questo quarto voto è la destinazione finale di tutti i *Bodhisattva*.

È per questo che la prima volta che si sente *Bodaishin* e si pronunciano sinceramente i voti dell'ordinazione è un giorno felice: è penetrare nella terra gioiosa, la prima terra del percorso del cammino di un *Bodhisattva* fino alla realizzazione perfetta della Via di un Buddha.

Per questo tutti gioiscono; in particolar modo gli altri *Bodhisattva* gioiscono dell'apparizione di due nuovi *Bodhisattva*, e in modo maggiore, ogni volta che ciascuno, durante la cerimonia, dopo Zazen, pronuncia i voti del *Bodhisattva*, questo diventa il senso della sua vita.

Ognuno dovrebbe ben riflettervi e, se vi riflettete bene, potete essere felici di pronunciare questi voti. Così ogni giorno è un buon giorno per realizzare questi voti del *Bodhisattva* e ogni luogo è un buon luogo per metterli in pratica. E' ciò che auguro a ciascuno di noi di continuare a realizzare.