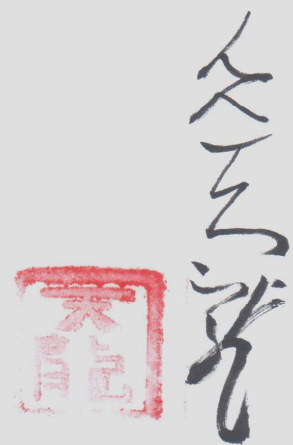




SESSHIN GHIGO

25-26-27 OTTOBRE 2013



Venerdì 25 ottobre 2013 - Zazen ore 7,00

Prendendo la postura non dimenticate di appoggiare le mani sulle ginocchia con il palmo delle mani rivolto verso l'alto e di bilanciarvi energicamente sul piano verticale sette, otto volte con movimenti di ampiezza decrescente fino a quando non vi immobilizzate nella postura verticale. Allora unite le mani in *gasshō* davanti al viso, inclinatevi profondamente in avanti, non soltanto con la testa, ma a partire dalla vita, con tutto il corpo. In seguito raddrizzatevi, mettete la mano sinistra nella mano destra, pollici orizzontali, il bordo delle mani in contatto con il basso ventre e raddrizzate la schiena a partire dalla vita per riprendere la posizione verticale.

Fin dall'inizio di Zazen concentratevi completamente sulla postura. Prendete due o tre grandi inspirazioni: ispirate ed espirate profondamente, poi lasciate che la respirazione prenda il suo ritmo naturale.

Concentrarsi sulla postura vuol dire riportare la propria attenzione regolarmente sui punti essenziali di questa postura: l'inclinazione del bacino in avanti in modo che le ginocchia premano fortemente sul suolo, distendere bene il ventre, lasciare che il peso del corpo prema fortemente sullo Zafu, mantenere una buona inclinazione del bacino in avanti come se si volesse che l'ano non toccasse lo Zafu. In quel momento le ginocchia premono fortemente sul suolo, su dei punti che stimolano l'energia e permettono di porre rimedio alla fatica. Vale lo stesso per il punto al centro del perineo che preme sullo Zafu: è un punto che è fonte di energia, di tutta la circolazione energetica.

A partire dalla vita, si tira tutta la colonna vertebrale e la nuca, come per spingere il cielo con la sommità della testa. Il mento è rientrato, le spalle ben rilassate. Quando si tira la colonna vertebrale verso l'alto lo si fa con morbidezza, rilassando bene tutte le tensioni della schiena.

Fate rientrare bene il mento, il che stimola l'energia nella nuca e il centro della vigilanza che si trova nel cervello profondo. Lo sguardo è posato davanti alle ginocchia, sul suolo, senza fissare un punto particolare. Così lo sguardo diventa vasto: non ci si attacca ad alcun oggetto visivo, cioè non si fa alcun commento mentale a proposito di ciò che si vede. In questo modo gli oggetti visivi non disturbano la concentrazione, sono visti così come sono.

Lo spirito non afferra niente e non respinge niente, ed è la stessa cosa per tutti gli oggetti dei sensi. Durante Zazen i sensi sono certamente del tutto ricettivi al mondo che ci circonda e al mondo interiore: si sentono gli odori, si sentono chiaramente i suoni, si sente bene tutto il proprio corpo.

Il corpo e lo spirito ridiventano totalmente uno, completamente presenti alla postura del corpo.

Si percepiscono chiaramente tutti i pensieri che appaiono, le sensazioni, le percezioni, a volte i desideri, per esempio il desiderio di muoversi; a volte sono dei ricordi che appaiono, a volte le preoccupazioni della vita quotidiana. Tutto questo è come il paesaggio di Zazen: lo si contempla chiaramente senza attaccarvi. Quando si prende coscienza di un fenomeno che è apparso, lo si vede chiaramente e lo si lascia passare senza attaccarvi né respingerlo.

Ciò che aiuta a lasciar passare tutti i fenomeni è percepire la loro impermanenza e vacuità: nessun fenomeno ha una sostanza fissa; attraverso questa osservazione e attraverso la concentrazione sulla postura e sulla respirazione si impara a lasciare la presa rapidamente da tutti i nostri attaccamenti e così lo spirito ritrova la sua libertà naturale.

Quando si è attaccati alle proprie ruminazioni mentali, lo spirito perde la sua fluidità proprio come l'acqua che gela quando è sotto zero. Il Maestro Kōdō Sawaki diceva che il mondo dell'ego è il mondo del sotto zero. Il mondo dello spirito irrigidito. Zazen è come il sole di primavera che fa sciogliere il ghiaccio: permette allo spirito di ritrovare la sua fluidità naturale e di scorrere come un torrente di montagna senza lasciarsi arrestare da alcun ostacolo e, finalmente, raggiungere il mare e il vasto oceano. Eventualmente evaporando ridiventa nuvole, pioggia, neve, in un ciclo infinito, senza ristagnare mai in alcun posto, sempre in unità con l'ordine cosmico.

Ritrovare questo spirito di libertà è il senso della *Sesshin*.

Venerdì 25 ottobre 2013 - Zazen ore 11,00

Durante Zazen piuttosto che seguire i vostri pensieri seguite il movimento della respirazione: quando ispirate siate totalmente uno con l'inspirazione, quando espirate siate totalmente uno con l'espirazione: corpo e spirito completamente in unità con la respirazione. Quando si pratica così non ci si attacca più ai propri pensieri. Mentre, quando si smette di concentrarsi sulla respirazione o sulla postura del corpo si ha la tendenza a seguire nuovamente i propri pensieri e ad attaccarvisi, cioè a immaginare che costituiscano la realtà mentre non sono che le nostre fabbricazioni mentali condizionate dal nostro *karma* passato, dalla nostra storia, dai nostri desideri attuali o dalle nostre avversioni: detto in breve da tutte le nostre illusioni.

Le nostre percezioni sono già naturalmente condizionate dai nostri organi di senso e se, in più, aggiungiamo tutti i nostri condizionamenti mentali, le nostre abitudini, i nostri *bonno* allora si ha una visione completamente deformata della realtà: non si vede più che tutti gli oggetti a cui siamo attaccati sono in realtà impermanenti e senza sostanza, e ci si fa ogni sorta di illusioni su se stessi e sugli altri così che ne risultano nuovi attaccamenti e nuova sofferenza. Quando si comincia a praticare veramente Zazen si prende coscienza di questo; ci si dice che bisogna smettere di ripetere costantemente le illusioni, allora ci si sforza di vederle apparire chiaramente e di respingerle, di abbandonarle.

Voler respingere queste illusioni non è la vera liberazione, cioè vuol dire che si continua a praticare con il proprio ego in funzione della dualità io-la mia coscienza personale e le mie illusioni.

Spesso si entra in conflitto con i propri pensieri oppure ci si identifica a loro e non si vede più che sono senza sostanza ma, attraverso la ripetizione della pratica, si prende coscienza di questo fenomeno, di tutti i meccanismi dell'attaccamento e dell'illusione; se ne vede chiaramente la vacuità. Allora non si ha più bisogno di tanto sforzo per lasciar passare i pensieri: si possono abbandonare tutti i combattimenti, tutte le lotte, i conflitti e praticare in pace, in armonia con il *Dharma*. In particolare, con l'insegnamento centrale dell'*Hannya Shingyō*: "*Shiki soku ze kū. Kū soku ze shiki*".

Lo si ripete sempre, normalmente – in ogni caso, se non lo ripetete tutti i giorni, cercate di ripeterlo a partire da oggi perché è la parte centrale dell'insegnamento del Buddha, è la chiave della liberazione.

Se vedete chiaramente che tutti i fenomeni mentali che sorgono di istante in istante sono senza sostanza e quindi naturalmente impermanenti e che questo è legato alla totale interdipendenza della nostra esistenza con tutti gli esseri dell'universo; se comprendete questo realmente, e cioè con la totalità del vostro corpo e del vostro spirito e non solo con il mentale, allora realizzate lo stesso risveglio di Buddha, la stessa liberazione, la stessa cessazione di tutte le cause di sofferenza.

Quindi, anche se le cose che percepite sono sempre le stesse, non le percepite più nello stesso modo, non le trasformate in fabbricazioni mentali e non ne fate delle nozioni a cui vi attaccate. Allora tutti gli ostacoli alla nostra vera libertà naturale scompaiono: in particolar modo scompare l'avidità, la tendenza a possedere e a desiderare tutti i soggetti d'amore - che fa scattare la paura un giorno o l'altro della perdita - o la gelosia, oppure l'invidia di ciò che possiedono gli altri e che noi non abbiamo; cioè ogni sorta di *bonno* doloroso non si produce più. E, se si produce, ce ne accorgiamo rapidamente; ci si ricorda di "*Shiki soku ze kū*": tutti questi fenomeni sono vacuità e io anche. Allora non ci sono più oggetti di attaccamento, né persone che si attaccano: è il Grande Risveglio, la Grande Liberazione.

Però, se ci si attacca a questa vacuità o a questo risveglio, se ne facciamo nuovamente una nozione, un concetto che si crede di possedere definitivamente, allora la vacuità stessa diventa illusione. E' per questo che non cantiamo soltanto: "*Shiki soku ze kū*", ma anche "*Kū soku ze shiki*".

E' possibile dimenticare questo insegnamento perché c'è un resistenza profonda dell'ego ad accettarlo: è bene accorgersene in modo da attraversare questa difficoltà e così poter ricevere l'insegnamento profondo di Zazen: il vero Risveglio di Buddha.

Venerdì 25 ottobre 2013 - Zazen ore 16,30

Durante Zazen non perdetevi questo tempo prezioso rimuginando i vostri pensieri. Ritornate continuamente alla concentrazione sulla postura e sulla respirazione; lasciate passare tutte le preoccupazioni della vita quotidiana e, allo stesso modo, lasciate andare anche tutti i desideri di ottenere o eliminare alcunchè, accogliendo semplicemente ciò che appare senza attaccarvi. Così si evitano i due stati di *sanran* e *kontin* cioè l'agitazione mentale provocata dall'attaccamento ai pensieri e anche la sonnolenza che proviene dal fatto che non c'è più alcuna attività mentale volontaria.

In Zazen si continua ad osservare chiaramente ciò che appare ad ogni istante e, semplicemente, non ci si attacca ad esso. Osservare consente di mantenere la coscienza in uno stato di veglia; il non afferrare né respingere i pensieri permette di evitare l'agitazione mentale, così si trova uno stato di coscienza equilibrato, totalmente presente all'istante, in unità con l'esperienza di questo momento presente.

Non si desiderano altre cose rispetto a ciò che è qui, si vive cioè l'esperienza di essere pienamente seduti in questo Dōjō e non ci si lascia perturbare dalle preoccupazioni della vita quotidiana.

Soltanto l'esperienza di questo istante è importante, si lascia andare tutto il resto, non con uno sforzo di volontà né respingendo alcunchè ma, semplicemente, ritornando all'attenzione per la postura e la respirazione; è praticando così che Shakyamuni entrò in quello che chiamò il primo stato di meditazione, il primo stato di *Dhyāna*, nel corso della notte in cui realizzò il Risveglio; è in questo stato che dimora la capacità di riflettere, di pensare.

In Zazen non si pensa, non si riflette sui problemi della vita quotidiana e neanche sul *Dharma* del Buddha; si lascia andare il modo di pensare che usa il ragionamento, perciò si può realizzare una vera pace interiore, uno stato che è piuttosto raro nella vita quotidiana, che procura immediatamente una grande felicità e che nasce dal calmarsi del mentale. E' là che si percepisce la non necessità di cercare altre cose al di là di ciò che è vissuto nel presente; c'è un sentimento di pienezza, di essere perfettamente e semplicemente qui e ora, corpo e spirito in unità con l'istante della vita presente, al di là delle sensazioni di eccesso come di mancanza: tutto è bene così. E' ciò che Shakyamuni chiamò: il secondo stato di *Dhyāna*.

Ma si rischia di ristagnare in questo stato, di attaccarsi a questo stato di felicità; allora si lascia andare anche questo stato; è così che si può sperimentare, come fece Shakyamuni, uno stato di equanimità: essere semplicemente attenti a ciò che è presente, senza attaccarvi.

In questo stato si può sentire una felicità superiore, uno stato di gioia spirituale che certo è piacevole e incoraggiante per la pratica ma, se ci si attacca ad esso, si rischia nuovamente di ristagnare in questo stato; allora, come fece Shakyamuni, lasciamo andare anche questo stato, cioè non ci attacchiamo ad esso, non cerchiamo di restarvi e così possiamo realizzare la quarta tappa di *Dhyāna* che è fatta di uno stato di attenzione pura; non si resta su alcun oggetto, su alcuna sensazione; allora lo spirito diventa perfettamente chiaro, non più colorato da emozioni o sensazioni, e si può, alla fine, vedere perfettamente chiaro nella nostra vita – cosa che realizzò il Buddha Shakyamuni: poté vedere sfilare tutte le sue vite anteriori, evidentemente senza dimorarvi senza attaccarvi. A volte, in Zazen, si ha questo genere di visioni, non necessariamente delle vite anteriori, ma visioni panoramiche della nostra vita a partire dalla nostra nascita

Shakyamuni fece una seconda esperienza, quella di vedere chiaramente che gli esseri rinascono in funzione del loro *karma* - non è che il *karma* condizioni tutta la loro esistenza, ma determina le condizioni che danno la base alla rinascita: si rinasce in una famiglia ricca o povera, in buona salute o con una salute fragile in funzione del *karma* passato; ad essere determinate sono le condizioni della nuova nascita, le condizioni più o meno favorevoli alla pratica della Via del Risveglio. Ma non vuol dire che queste condizioni di nascita determinino tutta la vita, perchè altrimenti non sarebbe possibile nessun cambiamento né alcuna evoluzione, e non è questo il caso.

A volte sono proprio le persone che nascono nelle condizioni più difficili e che si trovano ad

affrontare durante l'infanzia sofferenze particolari ad essere più stimolate alla ricerca della Via della Liberazione; di questa Via, il Buddha ebbe visione nella notte del suo Risveglio, e ne diede espressione, in seguito, con l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Così tutto l'insegnamento del Buddha è nato da quella notte di Zazen: nell'oscurità della notte è apparsa la luce. Per ciascuno di noi, nello stesso modo, un solo Zazen può rivoluzionare completamente la vita, a condizione di praticare un vero zazen cioè uno Zazen in cui attraversiamo tutti gli stati senza dimorare su niente, senza attaccarci a niente.

Venerdì 25 ottobre 2013 – Mondō ore 17,30

Domanda 1:

“Tu hai parlato di Risveglio, oggi e spesso, nello Zen si parla di Risveglio. Mi pongo la domanda se il Risveglio di cui parla il Buddha sia un Risveglio permanente oppure se si riattualizza ogni volta che facciamo Zazen, cioè se si ha bisogno di Zazen per riattualizzarlo”.

Risposta:

Noi abbiamo bisogno di fare Zazen, prima di tutto perché fondamentalmente il Risveglio non è separato dalla pratica, non è semplicemente uno ‘*stato*’ una comprensione; non si tratta di aver capito qualche cosa, ma si tratta di attualizzarlo costantemente. Questo fa sì che si attualizzi nella pratica stessa che è l’attualizzazione del Risveglio.

Ciò che è interessante è che, alla fine dello stesso *Sūtra* a cui mi sono ispirato per fare il *Kusen* di prima, il Buddha dice: “*Forse alcuni di voi pensano che, dal momento che continuo a praticare Zazen, forse non ho realizzato il Risveglio, ma non è assolutamente per questo se continuo a praticare Zazen, è per il mio benessere e per il benessere di tutti gli esseri*”. Cioè, Zazen è la pratica in cui il Risveglio si riattualizza costantemente. Inoltre nel Buddhismo del Grande Veicolo, il *Mahāyāna*, si parla delle dieci terre della progressione di un *Bodhisattva* e, alla fine di questa progressione che dura molto tempo, anche se il *Bodhisattva* ha già realizzato il Risveglio fin dalla prima terra - perché *Bodaishin*, lo Spirito del Risveglio, è già una forma di Risveglio - è dopo aver fatto una lunga progressione, arrivando alla decima terra, che il Buddha realizza il Risveglio perfetto che è un Risveglio senza rischio di regressione. Questo è l’insegnamento del *Mahāyāna* a questo proposito. Detto altrimenti, il Risveglio non esiste solo alla fine di un lungo percorso, dopo aver praticato a lungo; quando la pratica è giusta esiste già il Risveglio, come dicevo prima, ma questo Risveglio è impermanente, è legato veramente alla pratica stessa: bisogna rinnovarla costantemente.

Questo vuol dire anche che non è solamente durante Zazen che si pratica, ma anche in tutti i momenti della vita quotidiana; si pratica la stessa attitudine di attenzione, la stessa concentrazione su tutto ciò che si fa: gesti, azioni, parole e, al tempo stesso, il lasciare la presa su tutte le forme di attaccamento.

In particolar modo, senza questa visione chiara della non sostanza delle cose, l’attaccamento tornerebbe molto velocemente ma, se si prende pienamente coscienza che tutti i nostri oggetti di attaccamento sono senza sostanza, sono impermanenti e non li si può veramente possedere - neanche il nostro stesso corpo lo possediamo veramente - realizzando ciò, viene molto facilitato il lasciare la presa e questo ‘*lasciare la presa*’ è la pratica del Risveglio nella vita quotidiana.

Il Risveglio nel Buddhismo Zen non è soltanto una forma di illuminazione immediata, ma è piuttosto, più profondamente, la capacità di vivere in armonia con questa comprensione, vale a dire con uno spirito che non dimora su niente, uno spirito libero da tutti gli attaccamenti.

Per la maggior parte di noi ci sono dei momenti fuggevoli di realizzazione, momenti di andata e ritorno tra periodi di attaccamento, di emozione, di presa di coscienza, di ‘*lasciare la presa*’, di ritorno alla condizione normale. E, con l’approfondimento della pratica, questi momenti di ‘*lasciare la presa*’, di lucidità, di armonia con il *Dharma*, diventano sempre più frequenti e le illusioni

perdono molto del loro potere di condizionarci, di farci attaccare ad esse. Questo non vuol dire che siano completamente scomparse ma quando un'illusione sorge se ne prede rapidamente coscienza - a volte ci vuole più tempo - ma, in ogni caso, si arriva a lasciarla andare e, ad ogni modo, se non arriviamo a lasciare andare, un giorno o l'altro la morte ci obbligherà a lasciare la presa.

E' la ragione per la quale si dice che lo Zen è come morire a se stessi e rinascere immediatamente, grazie a questa esperienza di grande lasciare la presa che ci libera ma, ad ogni modo, per quanto possibile, è meglio non attendere l'ultimo momento della propria vita per realizzare ciò.

Domanda 2:

“I riferimenti che hai fatto agli stati di meditazione, Dhyāna, sovrapponendovi i ‘chiaramente vedere’ Vipassana e poi lo Zazen mi hanno lasciato un po’ perplesso, questa sovrapposizione di tre termini. Capita ad alcuni di noi in Zazen di entrare naturalmente in qualcosa di molto simile a quello che viene descritto come il “primo assorbimento,” c’è una sensazione di levità, di gioia, di presenza forte, poi non siamo capaci di farlo durare perché non abbiamo esercizio e nessuno ci guida in questo, ma anche ci si dice che non dobbiamo coltivare, almeno intenzionalmente, questi stati di assorbimento che non sono Shikantaza. Non capisco se sono la stessa cosa o qualcosa di diverso: se si possono identificare gli stati di assorbimento meditativo e lo Zazen Shikantaza”.

Risposta:

Credo che il Buddha abbia descritto queste quattro tappe di *Dhyāna* forse perché gli sono arrivate in quell'ordine, ma forse credo anche per ragioni pedagogiche visto che i suoi discepoli indiani amavano molto la descrizione analitica, quindi con delle tappe, dei gradi. Studiando attentamente questo ed altri *Sūtra* mi sono detto che, quando pratichiamo Zazen, si attraversano queste quattro tappe di *Dhyāna*, ma non necessariamente nella successione descritta. Si incontrano queste differenti tappe attraverso il movimento costante di lasciare la presa e di andare al di là, non dimorandoci sopra, sia perché, semplicemente, non si riesce a rimanere in uno stato di benessere, di gioia essendo questi degli stati impermanenti, condizionati, ma soprattutto perché non si cerca di restare in questi stati. L'insegnamento fondamentale di *Shikantaza* è di ritornare costantemente alla sola presenza alla postura seduta e, facendo questo, si attraversano i differenti *Dhyāna*, ma senza permanervi ed è questo che permette di realizzare lo stato di equanimità e di chiarezza di spirito che corrisponde al quarto *Dhyāna*. Ma, fino a quando ci si attacca a degli stati intermedi che producono certamente la pace dello spirito, la felicità, la gioia ed emozioni molto positive, si corre il rischio di ristagnarvi perché il semplice stato di attaccarsi è stagnazione ed è il segno che c'è ancora un ego che è là e che si attacca a questi oggetti che sono in particolare gli stati mentali incontrati nella meditazione.

Per realizzare veramente questa Grande Liberazione che insegnava il Buddha Shakyamuni bisogna non attaccarsi a nessuno di questi stati. In tutta la sua vita egli ha sempre insegnato che non bisogna attaccarsi a nessuno stato di *Dhyāna*, e ciò si produce naturalmente. E' bene conoscere questo perché fa parte dell'esperienza della pratica e consente di poter comparare ciò che possiamo vivere nella pratica con quello che ha insegnato il Buddha, ma non bisogna mai dimenticare il suo insegnamento più profondo che è di non attaccarsi a nessuno stato condizionato.

D: Ho sempre pensato che si potesse entrare nel primo Dhyāna abbastanza naturalmente...

R: Il primo Dhyāna è ciò che succede quando si arriva nel Dōjō la sera e si hanno avute molte esperienze durante la giornata, oppure quando si arriva in Sesshin con tutte le proprie preoccupazioni e, in un primo momento, si incomincia a lasciar cadere tutto questo per cui ne risulta uno stato di pace mentale che provoca una certa felicità che, naturalmente, può farci indurre a permanervi, ad essere molto contenti di fare Zazen, ma sempre con questo attaccamento alla pace che si è ottenuta. E' necessario attraversare tutto ciò, non fermarsi lì; accoglierlo, ma continuare la

pratica di *Shikantaza*; tornare alla respirazione, alla postura seduta senza afferrare questo stato volendo rimanervi. La pratica di *Dhyāna* è la descrizione di ciò che si attraversa durante *Shikantaza*, ciò che si attraversa senza attaccarvisi.

D: Quindi dal primo Dhyāna non passare al secondo Dhyāna, ma tornare a Shikantaza.

R: Sì, assolutamente, noi pratichiamo solamente Shikantaza, non pratichiamo i Dhyāna. Ma, praticando Shikantaza, attraversiamo differenti paesaggi e questi paesaggi corrispondono a queste tappe.

Domanda 3:

“Tutto quello che abbiamo detto fino adesso sull’attaccamento, sulla nostra capacità di giudizio, se siamo capaci per esempio di immaginare che non siamo attaccati a qualche cosa, è anche questa un’illusione?”

Risposta:

E’ un’illusione se ci immaginiamo di non essere attaccati, ma il punto della nostra pratica non è di immaginare, è di lasciare veramente la presa.

D: Ma come si può capire la coscienza di questo “lasciare la presa”?

R: Semplicemente perché ci si sente immediatamente liberati del malessere e della sofferenza che ci provoca l’attaccamento.

D: Però questa è una sensazione, non un pensiero.

*R: Sì, ma neanche a questa sensazione ci si deve attaccare; detto in altro modo, neanche il distacco deve diventare oggetto della nostra pratica. E’ una cosa sottile, ma è la pratica ad essere sottile, semplicemente perché lo spirito umano funziona quasi sempre su un registro dualista. Si ha sempre la tendenza a sperimentare; sono io che sperimento, e si ha la tendenza ad attaccarsi o a respingere l’esperienza per eliminarla. La pratica di *Shikantaza* è essere totalmente uno con l’esperienza qui e ora, senza questa coscienza dualista che trasforma in oggetto tutto ciò che viviamo; occorre lasciar cadere questo modo di funzionamento dello spirito .*

*E’ sottile perché abbiamo, molto velocemente, la tendenza a volerci attaccare a quell’esperienza e farne di nuovo un oggetto. E’ la ragione per la quale è solo la pratica ad avere valore; nel momento in cui si inizia a concettualizzare è il mentale che si impadronisce di qualcosa e l’esperienza, quella veramente liberatrice, è perduta. E’ per questo che si possono dare delle spiegazioni per mostrare il cammino ma, alla fine, è solo la pratica che ci permette di ottenere la realizzazione, la pratica di *Shikantaza*.*

Sabato 26 ottobre 2013 - Zazen ore 7,00

Durante Zazen concentratevi completamente sulla pratica della postura.

Mettete tutta la vostra attenzione sulla postura del corpo e sulla respirazione, non seguite i vostri pensieri.

Se vi accorgete che cominciate a seguire i vostri pensieri, ritornate alla verticalità della schiena e alla respirazione; è così che si realizza “*Shin jin dastu raku*”: spogliati dagli attaccamenti al corpo e allo spirito, abbandonati. Quando questo si realizza, tutti i *bonno*, tutti gli ostacoli mentali

scompaiono, tutte le cause di sofferenza svaniscono. E' così che la pratica di Zazen è immediatamente Risveglio e realizzazione.

Ci si risveglia dalle proprie illusioni come ci si risveglia dai sogni della notte al mattino e ci si risveglia alla realtà perché ci sono sempre questi due aspetti nella realizzazione del Risveglio: risvegliarsi dall'illusione, uscire dalle illusioni, risvegliarsi alla realtà, penetrare la realtà con il corpo e lo spirito tutto intero. Detto in un altro modo, non è soltanto una comprensione mentale, ma con tutto il nostro essere. Anche nella vita quotidiana possiamo ritornare a questo *Shin jin datsu raku*, lo spogliarsi del corpo e dello spirito da tutti gli attaccamenti, rimanendo semplicemente concentrati e totalmente presenti ad ognuna delle nostre attività: il canto dei *Sūtra* durante la cerimonia, le prosternazioni, *gasshō*, il camminare quando camminiamo, il mangiare quando si mangia, lavorare quando facciamo *samu*, mettendo tutta la propria energia e tutta la propria attenzione in ognuna di queste attività; ciò significa che non si alimentano i *bonno*, le illusioni. Ritornando all'attività presente, lasciamo andare tutto il resto, tutto quello che ci impedisce di essere in armonia con la realtà dell'istante presente.

La realtà dell'istante presente è che viviamo in totale unità con tutti gli esseri dell'universo, siamo pienamente interdipendenti con l'ambiente e con gli altri. Tuttavia, durante la vita quotidiana, ci può ancora capitare di essere presi da *bonno* che ritornano, da altre cause di sofferenza. Il Buddha le ha molto studiate e insegnate perché aveva fatto il voto di aiutare tutti gli esseri a risolvere la loro sofferenza; allora in un *Sūtra* descrive in dettaglio i diversi modi per venire a capo dei *bonno* o ostacoli mentali, che chiamava gli scorrimenti / i flussi mentali tossici. In questo senso, aveva la prospettiva, il modo di vedere di un terapeuta. Diceva: “*Per risolvere, per venire a capo di questi flussi, di questi bonno, è necessaria la riflessione accompagnata dall'attenzione*”. Non era evidentemente ciò che facciamo durante Zazen. In Zazen siamo attenti, ma non riflettiamo. A volte nella vita quotidiana è importante riflettere, cioè sviluppare la visione giusta. La visione giusta delle cose che devono essere pensate e di quelle che non devono essere pensate.

Il Buddha non dice esattamente che cosa si deve pensare, ma insegna il metodo.

Se certi pensieri comportano lo sviluppo dell'avidità per tutti gli oggetti dei sensi oppure accrescono la nostra ignoranza, allora queste cose non devono essere pensate. Evidentemente, se esse incominciano ad essere pensate, bisogna rapidamente lasciar andare questi pensieri. Senza questo, sorgono ogni sorta di illusioni, per esempio preoccupazioni a proposito di quello che ero in passato o di quello che diventerò in futuro o anche il presente diventa preoccupazione. Ci si fa domande sulla propria esistenza: “*Esisto veramente o no?*”, “*Essere o non essere*”, come si domandava Amleto, “*Da dove vengo, dove andrò?*”. Tutte domande giudicate dal Buddha completamente vane. Eventualmente appariranno dei punti di vista erronei, per esempio la credenza che io possegga un sé eterno, come l'*Atman* in cui credevano gli Indù. E' grazie alla pratica dell'osservazione giusta, nel momento in cui questi punti di vista si sviluppano, che vengono immediatamente abbandonati.

Quando si pratica così l'osservazione giusta, tutte le opinioni erronee a proposito della personalità, tutti i dubbi, tutti gli attaccamenti anche ai precetti o alle diverse pratiche, sono abbandonati.

Durante Zazen, questo si fa inconsciamente e naturalmente nella pratica di *Shikantaza*. Nella vita quotidiana a volte è necessario avvalersi di questa pratica di concentrazione e osservazione che insegnava anche il Maestro Deshimaru e che utilizziamo quando i *bonno*, gli ostacoli mentali, le illusioni non passano naturalmente.

Sabato 26 ottobre 2013 - Zazen ore 11.00

Durante Zazen siamo rivolti verso il muro e lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo.

Gli occhi sono socchiusi e non ci si attacca agli oggetti visivi che sono davanti a sé. Non si fa alcun commento mentale su questi oggetti, si guarda ciò che è così com'è senza attaccarvisi né respingerlo. Così nessun oggetto della vista disturba la concentrazione di Zazen. Ed è la stessa cosa per tutti gli altri organi di senso, compreso il mentale.

Nel *Sabbâsavaṣutta*, il Buddha insegna come padroneggiare lo scorrere mentale tossico, come eliminarlo. Evidentemente non sono gli oggetti che devono essere eliminati, ma il nostro modo di attaccarvisi.

Questa mattina abbiamo visto che ci sono oggetti che possono essere eliminati attraverso la visione giusta; nel *Sabbâsavaṣutta*, il Buddha insegna come eliminare i *bonno*, gli scorrimenti mentali tossici con il comportamento giusto che consiste nel padroneggiare gli organi di senso. E' ciò che si impara a fare in *Zazen*, ma che può sicuramente continuare nella vita quotidiana e, per questo, bisogna restare attenti e soprattutto capire bene quali sono gli oggetti dei sensi a cui rischiamo di attaccarci e da cui, di conseguenza, deriverà della sofferenza.

Quindi, bisogna imparare a lasciare la presa rapidamente nel momento in cui si produce un inizio di attaccamento nei confronti di questi oggetti, sia che siano suoni, odori, sapori, sensazioni tattili e ugualmente tutte le fabbricazioni mentali, comprese le emozioni, i pensieri e tutte le illusioni.

Praticando così si evita di lasciarsi invadere dagli attaccamenti dolorosi, non permettendo loro di prodursi se non si sono ancora prodotti e abbandonandoli se sono già comparsi.

Il Buddha insegna che ci sono altri scorrimenti tossici che possono essere eliminati con l'uso attento.

Per esempio il vestire: i vestiti devono giustamente servire a riparare il corpo dal freddo, dalle zanzare, dal vento, dal sole e devono anche servire a coprire la nudità, ma non per decorarsi. Tradizionalmente i monaci vestono semplicemente un *Kesa* fatto da vecchi pezzi di stoffa lavati, tinti e cuciti insieme con molta attenzione.

Il *Kesa* è il vestito dell'umiltà, ma certi monaci hanno sviluppato un attaccamento al *Kesa*: cercano un *Kesa* con un colore speciale oppure ricamato con fili d'oro. Questo è del tutto contrario allo spirito del *Kesa* e all'insegnamento del Buddha per quanto riguarda l'insegnamento sul vestire.

Lo stesso vale per il cibo: il cibo deve essere assunto per mantenere il corpo in buona salute, non per abbellirlo o per sviluppare una forza o delle capacità speciali. Cioè, non ci si deve 'dopare' con gli alimenti.

Per questo il cibo, in *Sesshin*, è un cibo sano e semplice. Che non stimola la golosità, ma che soddisfa l'appetito.

Ed è lo stesso per quanto concerne l'abitazione: deve servire a proteggere dal caldo, dal freddo, dal vento, dal sole, dagli animali selvaggi, e anche per avere un luogo adatto alla pratica, ma solo per questo. Non deve servire per mostrare la propria ricchezza, il proprio potere, il proprio prestigio, cioè si deve abitare in un luogo semplice, senza attaccarsi al lusso.

Infine, il Buddha raccomanda di non usare le medicine se non per tenersi in buona salute: per guarire dalle malattie, ma non per altre cose.

Poi il Buddha insegna che ci può essere uno scorrere mentale tossico che deriva dalla mancanza di resistenza: allora insegna che i monaci possono sviluppare la propria resistenza verso il freddo, il caldo, la fame, la sete, le zanzare, il sole, il vento. Ma anche verso le parole maldicenti, verso le critiche e nello stesso modo verso le sensazioni corporee dolorose, come il male alle ginocchia in *Zazen*.

Nei confronti di tutte queste sensazioni il Buddha, raccomanda di esercitarsi alla resistenza.

Nello Zen c'è quell'insegnamento famoso del Maestro Tozan nei confronti del freddo e del caldo. Un discepolo gli chiese: "*Come evitate il freddo e il caldo estremi?*" Tozan gli rispose: "*Devi trovare il luogo dove non fa né caldo né freddo*". E il monaco domandò: "*Qual è questo luogo?*" - Tozan rispose: "*E' il luogo dove quando fa estremamente caldo hai semplicemente caldo e quando fa estremamente freddo hai semplicemente freddo*". Detto altrimenti: accettare ciò che si presenta come si presenta.

Durante Zazen è avere male alle ginocchia quando le ginocchia fanno male, senza drammatizzare il dolore, senza lasciare che si sviluppino dubbi nei confronti della pratica in relazione al dolore. Ma, al contrario, vedere che il dolore in Zazen è l'occasione di esercitare il 'lasciare la presa', accettarlo totalmente, in quel momento il corpo e lo spirito si distendono completamente e il dolore diminuisce.

E' lo stesso durante la vita quotidiana: ci sono molte situazioni scomode ma se si è sviluppata questa resistenza, questa capacità di sopportazione, allora non ci si lascia abbattere, scoraggiare; si possono attraversare le circostanze difficili mantenendo uno spirito tranquillo.

Ci sono ancora due tipi di scorrimenti mentali che il Buddha raccomanda di eliminare.

Alcuni sono eliminati evitandoli: e qui viene evidenziato ogni tipo di pericolo da evitare, come ad esempio un elefante violento, un cavallo violento, un toro violento, un cane, e anche i precipizi, i cespugli con le spine etc. etc. Il Maestro Deshimaru diceva a questo proposito: il vero saggio non si avvicina ai luoghi pericolosi.

Il Buddha allo stesso modo raccomandava di evitare le poltrone lussuose, gli amici con un cattivo comportamento, tutto ciò che potesse avere un'influenza sfavorevole.

Ci sono delle cose che non si possono evitare, ma bisogna scartare, come ad esempio i pensieri di avidità, di malevolenza, di odio. Questi pensieri sviluppano uno stato di spirito tossico, doloroso, allora conviene allontanarli, scartarli.

Come si vede, il Buddha ha dato molti consigli pratici per la vita quotidiana, per evitare le cause di sofferenza e per mantenere lo stato dello spirito in una condizione favorevole alla pratica della Via.

Vedremo domani mattina come abbia insegnato una settima categoria di cose che conviene eliminare attraverso lo sviluppo spirituale: sono ciò che vengono chiamati i sette fattori di Risveglio.

Alla fine, il miglior rimedio a tutti i *bonno* è il Risveglio cioè, per noi, una pratica di Zazen che sia direttamente lei stessa Risveglio e liberazione: cioè la pratica della concentrazione sul corpo e il lasciare la presa da tutti i pensieri, ciò che viene chiamata la coscienza *Hishiryō*, al di là di tutti i pensieri limitati; pratica che ci armonizza naturalmente con l'Ordine Cosmico, con il *Dharma* e che ci permette di tornare alla nostra condizione normale e originale.

Sabato 26 ottobre 2013 - Mondō ore 17,30

Domanda 1:

"Nella vita quotidiana e nella famiglia come si esce e cosa vuol dire uscire dalla confusione tra amare e possedere?"

Risposta:

Amare è amare l'altro per l'altro, possedere è amarlo per se stessi; questo è il punto essenziale e penso che effettivamente ci sia molta confusione a proposito dell'amore. Non so in italiano, ma in francese si può ben dire: amo il cioccolato, amare i propri figli, la propria moglie, il cinema, amare Dio, amare Zazen. Si amano molte cose. Evidentemente, ogni volta è molto diverso ed è per questo che nello Zen e nel Buddhismo in generale non si usa molto la parola amore, innamorato, perché si presta a molte confusioni. Nel Cristianesimo si utilizza la parola greca *agapè* per indicare l'amore disinteressato, l'amore incondizionato, *philia* è l'amicizia e c'è l'eros che è l'amore più la passione, che è più nell'ordine dell'avidità; è in generale il voler possedere ciò che è il nostro oggetto del desiderio per assicurarsi di poter ottenere costantemente il piacere che ne deriva, che ci aspettiamo da quello.

Allora nelle relazioni umane è importante sviluppare la lucidità a proposito di se stessi e dei propri sentimenti, distinguere qual è il vero amore che si porta verso qualcuno; non crearsi troppe illusioni.

Non è, per esempio, perché si ama fare l'amore con una persona che la si ama veramente per se stessa, ma questo non vuole dire che un amore profondo per l'altro debba escludere il lato erotico. Io penso che nell'amore ci debba essere la condivisione, questa è la cosa più importante, e che in questa condivisione ognuno debba tener conto dei bisogni dell'altro con un'attitudine non tanto di compassione, ma di capacità di mettersi al posto dell'altro, in modo empatico, con empatia.

Per ciò che riguarda i bambini, l'amore filiale, è chiaro che è assolutamente necessario che i genitori siano attaccati ai loro figli, non si può immaginare un amore verso i propri figli senza che ci sia attaccamento. L'attaccamento dei genitori è naturale e necessario, altrimenti i figli non potrebbero neanche sopravvivere se non ci fosse questo amore e, in ogni caso, non possono crescere in modo equilibrato se non c'è questo amore parentale; avranno sempre un problema nella vita se manca l'amore parentale vero che è quello che darà ai figli, che diventeranno adulti, una vera sicurezza nella vita.

Inoltre c'è spesso un amore eccessivamente possessivo da parte dei genitori verso i figli e spesso ci sono molte illusioni nel fatto di fare dei figli; per esempio si spera che i figli realizzeranno nella vita ciò che non hanno realizzato i genitori, facendone quasi il prolungamento del proprio ego. Spesso i genitori hanno un progetto per i figli e se i figli non corrispondono a questo progetto, allora i genitori sono spesso delusi. Questo è un caso ma c'è ne sono molti altri, senza fare molta psicologia, e sono casi in cui l'amore non è un amore vero; l'amore vero è amare l'altro per l'altro, non per se stessi, non per il proprio bene, non per colmare le nostre mancanze.

D'accordo? E' chiaro? Perché hai posto questa domanda? E' un problema tuo? In quanto figlio, marito; a che proposito ti serve uscire dalla confusione a proposito dell'amore? Io ho risposto in modo molto generale, ma tu?

D: In tutti i casi osservo questo: sia come figlio, sia come fratello, sia come eventualmente compagno o anche solo come amico. In questo momento come fratello ho molto bisogno di capire.

R: Spero che la risposta ti aiuti.

D: Spero anch'io.

R: Altre domande?

Domanda 2:

“La mia domanda è molto pratica e riguarda Zazen e quello che può succedere a livello di disturbo: spesso si parla di pensieri, attaccamento ai pensieri, oppure emozioni invece mi è capitato in questa Sesshin di essere molto disturbata da una musica che avevo nella testa e che continuava, continuava, continuava e mi era molto difficile liberarmene, allora appunto domando qual è il modo giusto di affrontare questo”.

Risposta:

Non bisogna affrontarlo, non bisogna volertene liberare, più la vuoi respingere e più diventa ossessione; è come gettare dell'olio sul fuoco. Allora è meglio che ti concentri su altre cose, spostare l'attenzione; bisogna lasciare la musica, bisogna lasciarla ma mettere l'attenzione su altre cose.

D: In effetti e ciò che ho fatto, cioè mi sono accorta che se cominciavo a pensare cioè mi mettevo a pensare, allora poi questa cosa spariva, però poi dal punto di vista di Zazen uno dice che non bisogna pensare...

R: E il fatto di concentrarsi sulla postura e sulla respirazione?

D: Beh sì questa è la prima cosa che facevo, ma non funzionava, ero molto concentrata e c'era comunque la musica.

R: Allora quando hai cominciato a pensare, se tu continui a pensare anche questo disturba Zazen allora, alla fine, bisogna scegliere fra il disturbo della musica e quello dei pensieri... Se è una buona musica...

(risate)

D: In questo caso lo era, era buona. In altri casi può essere una canzoncina stupida. E allora lì...

R: Ciò che bisogna abbandonare non è la musica stessa, ma il giudizio che era una canzone stupida... Ma lasciare fare, senza intervenire.

D: Va beh, d'accordo.

Domanda 3:

“Forse è una domanda stupida, ma poiché non mi lascia, la faccio. Nell'Ordine Cosmico l'uomo è l'unico che per raggiungere la condizione normale e l'armonia, deve fare un percorso. E, a pensarci, è una cosa paradossale, tutto funziona spontaneamente in armonia, perché l'uomo deve faticare?... Perché alla fine? L'uomo è una cosa...”

Risposta:

Non è una cosa...

D: Sì.

R: Fa parte dell'Ordine Cosmico, ma l'uomo ha sviluppato il mentale. Il mentale produce un modo di pensare dualista, allora si crea un fossato tra l'Ordine Cosmico e l'essere umano, che dimentica di far parte dell'Ordine Cosmico. Il problema è che l'uomo ha dimenticato di far parte dell'Ordine Cosmico. La pratica di Zazen e del Buddhismo in genere ci ricorda che noi siamo l'ordine cosmico. Per ritrovare l'armonia con l'Ordine Cosmico bisogna abbandonare il mentale dualista che crea incessantemente delle separazioni, delle opposizioni e quindi dei conflitti. Lo stato dello spirito in Zazen è lo stato dello spirito che ci permette di ri-armonizzarci con l'Ordine Cosmico. Credo che gli esseri umani abbiano un certo sentimento di nostalgia, il senso di aver perso qualcosa, come un paradiso originale. I cristiani spiegano questo con il peccato originale; tutte le religioni cercano di trovare la causa di questa mancanza di armonia con l'Ordine Cosmico. Lo chiamano Dio, Buddha; alla fine è la stessa cosa. Questo malessere dell'essere umano è l'effetto del suo funzionamento solamente, o principalmente ad ogni modo, con il cervello sinistro e con il mentale dualista. Quindi, ha perso il senso e l'intuizione della sua partecipazione alla natura e, in generale, all'Ordine Cosmico e in più ha escluso molte cose da sé per creare il suo ego personale, l'identità personale che è legata al linguaggio: gli esseri umani parlano e hanno un linguaggio articolato che possono dire me, io, mio, sono qualcuno così o colà e quindi si fanno illusioni sul proprio ego. Allora, per arrivare a creare questa identità, per arrivare ad essere un io che esiste da se stesso, a partire dall'infanzia, dall'età di tre, quattro anni, l'essere umano rigetta da sé tutto quello che è non io, non mio, con una sorta di attitudine a creare una separazione per affermare l'ego - questo non sono io, non sono d'accordo - attuando modi di rifiutare ciò che non è se stesso, con l'essere capace di affermarsi opponendosi ma, alla fine, a causa di questo, la nostra vita s'impoverisce perché si è perso completamente il senso di comunione con la natura, con l'Ordine Cosmico. Si è diventati un

essere umano limitato chiuso nella sua conchiglia, dopo aver buttato fuori tutto quello che è *'non sono io, non sono io, non sono io'*. Allora, la pratica di meditazione come lo Zazen ci aiuta a ritrovare il senso dell'unità tra noi stessi, gli altri, un albero, la natura, la montagna, Dio, Buddha... È la ragione per cui molti cristiani praticano la meditazione Zen; perché se si segue solo l'insegnamento del catechismo, per esempio, Dio è del tutto un'altra cosa. Dio ci ama, ma è completamente altro da noi stessi e il cristiano fa molta fatica a incontrare Dio: riceve la comunione, ma questo è simbolico. Sperimentare veramente l'armonia con Dio, essere uno con Dio è molto difficile, perché si è iniziato a immaginare Dio completamente diverso, completamente lontano - al di là - ed è così per tutte le cose.

L'essere umano crea il proprio malessere a causa dell'attaccamento al proprio ego, per questo suo ego e per l'attaccarsi a questo suo ego, vive continuamente nella mancanza, nel conflitto, nella nostalgia; molti sentimenti negativi che il Buddha chiamava *dukka*, il malessere; il malessere per cui non ci si sente mai completamente felici nella vita e anche quando si è felici si ha paura di perdere le condizioni della felicità, perché la nostra felicità è sempre condizionata, perché il nostro ego condiziona la propria felicità al fatto di possedere le situazioni, le relazioni, gli oggetti, etc. con cui deve riempire la sua mancanza. Dipende da queste cose e ha paura di perderle e, dal momento che tutto è impermanente, ha sempre paura. E' per questo che l'essere umano soffre molto, di una sofferenza esistenziale; non gli animali o le montagne perché non hanno un ego e non vi sono attaccati.

D: Sì, sì.

Domanda 4:

"Volevo chiedere qual è l'atteggiamento buddhista verso la morte o del Buddhismo Zen verso il fatto di dover morire".

Risposta:

Tu personalmente, qual è la tua opinione rispetto alla morte?

D: E' qualcosa che penso sia inevitabile, però allo stesso tempo credo che sia una questione che viene rimossa e soprattutto credo che nella società l'idea della morte sia molto diversa da quella che c'era cinquanta anni fa, dove l'idea della morte era parte della vita stessa. Ora credo che si cerchi in tutti i modi possibili di non pensare alla morte.

Risposta:

Il Buddhismo, al contrario, raccomanda di pensare alla morte; questo è il punto di partenza stesso della ricerca del Buddha: come risolvere il problema della coscienza dell'impermanenza e della morte. Un animale non sa che morirà, il problema è come risolvere la sofferenza umana legata all'impermanenza e alla coscienza del dover morire. La pratica del Buddhismo è questo e anche dello Zen. Credo che non si dovrebbe respingere questo pensiero come si fa oggi, ma piuttosto imparare ad accettarlo completamente, soprattutto traendone le conseguenze; cioè se devo morire - e morirò - tutto quello che possiedo dovrò renderlo, dunque non serve a niente essere possessivi; non potrò portare nella tomba e nell'aldilà tutto ciò che ho accumulato; alla fine si muore soli. Quindi bisogna imparare questa solitudine. A partire da questo si può vivere in armonia con la realtà, non più nella fuga o nel non voler vedere, ma armonizzarsi con la realtà significa essere meno avidi, meno possessivi. E' accettare completamente l'impermanenza che esiste costantemente nel nostro corpo, nel nostro spirito, e invece di vedere nella morte e nell'impermanenza un demone o un nemico, si può vedere nell'impermanenza e nella morte una fonte di liberazione e di risveglio. Bisogna vedere veramente l'impermanenza, profondamente, perché ciò ci permette di lasciare la presa dal nostro egocentrismo e ci permette di vivere liberati da tutte le angosce legate

all'impermanenza e alla morte; e non soltanto liberati ma, in positivo, vivere in uno stato di comunione con la natura e con tutti gli esseri perché, come dicevo prima, c'è un'apertura, non siamo più chiusi nella conchiglia o nell'armatura del nostro piccolo ego.

Il Maestro Deshimaru diceva molto spesso: *“Prima di iniziare Zazen praticate Zazen come se doveste entrare nella vostra bara”* perché quello è il momento in cui si possono riconsiderare tutti i nostri attaccamenti e domandarsi veramente che cosa è importante: se devo morire fra un'ora, di che cosa devo occuparmi; cosa è essenziale... Questa è una fonte di risveglio fondamentale. Non bisogna vedere questa prospettiva della morte in maniera negativa, con paura e angoscia ma, al contrario, farne un amico che permette di vivere meglio la propria vita.

Per esempio, Kōdō Sawaki diceva - e io sono pienamente d'accordo, come sempre con lui - che la cosa più terribile è morire con il rimpianto di non aver vissuto completamente: come si sarebbe dovuto, come si sarebbe potuto vivere... È terribile. Allora la pratica della Via è la pratica di imparare a vivere in modo da non avere nessun rimpianto di morire, cioè avendo vissuto completamente, avendo realizzato la propria vocazione di essere umano.

Domanda 5:

“Un elemento che mi ha avvicinato al Buddhismo e alla pratica Zen, un elemento molto mentale, è stato riconoscere come il pensiero Buddhista e la pratica Zen, non incontrino contraddizione con l'esperienza della scienza, la ricerca scientifica; anzi sembra che la ricerca scientifica approfondendosi, riconosca nella realtà molte delle intuizioni buddhiste della concezione dell'universo o della possibilità di capire il vuoto e il pieno. Mi domando se queste riflessioni che io faccio nella vita quotidiana, non durante la pratica, possano essere considerate comunque troppo mentali e quindi far parte del bonno oppure possono avere spazi?”

Risposta:

Sì, certamente. Non sono *bonno*. *Bonno* significa attaccarsi alla ricerca scientifica e rinunciare alla pratica di Zazen; non avere più tempo per fare Zazen; avere troppo attaccamento all'intelletto. Io penso, in definitiva, che l'intelletto cioè il discernimento, che è una qualità che il Buddha raccomandava molto di praticare, sia molto importante. La scienza approfondisce la capacità di discernere, di vedere ciò che è giusto, ciò che è vero. Ciò che mi colpisce particolarmente è che tutte le scoperte scientifiche del ventesimo secolo, del secolo passato, sono una conferma assoluta dell'insegnamento del Buddha e, particolarmente, del Buddhismo *Mahāyāna*, ma gli scienziati fanno queste scoperte perché ci lavorano sopra costantemente, e quindi constatano che i fenomeni non esistono da soli per se stessi, ma solo in relazioni di interdipendenza. E questo è vero per le galassie, per il sistema solare, per gli alberi e anche per l'essere e lo spirito umano: tutte le scienze confermano questo, anche la psicologia ma, usciti dall'ufficio, dal laboratorio, dalla biblioteca dove studiano, dimenticano tutto, apparentemente. Gli scienziati dovrebbero essere i più saggi, i più evoluti, i più senza ego, ma non è così; c'è come una separazione fra il pensiero razionale che fa capire chiaramente tutto quello che insegna il Buddha, e il comportamento umano che non cambia per niente, e questo è terribile.

Ciò è vero anche per il Buddhismo: ci sono persone che pur studiando il Buddhismo continuano a essere sempre molto egoisti, attaccati. Questo vuol dire che ciò che è nell'ordine della comprensione mentale è molto superficiale. Nell'essere umano ci sono delle parti più profonde del cervello o dello spirito che non sono toccate dalla comprensione mentale. Ed è per questo che si ha bisogno di una pratica assidua e costante con la totalità del corpo e dello spirito per arrivare a lasciare completamente la presa: è veramente una questione di esercizio, di pratica. E' il caso della pratica nei monasteri ventiquattro ore su ventiquattro: come imparare ventiquattro ore su ventiquattro, con il proprio corpo e spirito, a lasciare la presa dal proprio ego, dall'illusione del proprio ego.

Io credo che veramente, non soltanto nei monasteri buddhisti, ma anche in quelli cristiani, ci sia questo costante esercizio spirituale di lasciare la presa dal proprio ego. Alla fine tutte le religioni cercano di farci realizzare questo, ma l'ego è duro.

D: L'uomo è un errore evolutivo?

*R: Non credo che si possa parlare di errore, ma è una realtà con cui dobbiamo avere a che fare. Non abbiamo scelta, siamo nati esseri umani e di ciò che siamo dobbiamo farne il meglio: il meglio che possiamo fare di noi è risvegliarci, secondo me.
Sei d'accordo?*

D: Sì, ma è difficile

R: Non è un ragione per non provarci ma, invece, è una ragione per cercare di capire perché è così difficile.

Domanda 6:

“Io vorrei porre una domanda sul condizionamento. Vorrei partire dalla consapevolezza delle mancanze perché il condizionamento a volte ci induce ad essere molto meccanici e quindi si cade in questa logica di meccanicità; a volte anche per una questione di comodità, perché ci identifichiamo in un qualcosa che è più facile da affrontare e quindi non ci rendiamo conto che siamo esseri umani condizionati, meccanici anche contro la nostra stessa volontà, perché c'è il ricatto del non poter uscire fuori dal meccanismo, perché ci vuole, anche all'interno della condizione lavorativa, dell'essere come essere nel mondo, ci vuole massa meccanica, cioè persone che funzionano così e non diversamente”.

R: Allora la tua domanda ?

D: La mia domanda è che noi viviamo in questa condizione di dualità fra quello che è la necessità di dover essere in questo modo e il bisogno invece di muoversi su un altro piano che è quello forse più vicino a quello di cui si parlava stamattina, a questo nostro mondo interiore che c'è e che invece è compresso. E quindi siamo un po' costretti a vivere un po' il ricatto della vita.

R: Quale ricatto?

D: Uscire dal meccanismo vuol dire pagare, pagare perché ci si comporta in un modo diverso, perché si esce da un sistema..

R: Pagare come? In soldi?

D: Non in termini materiali, ma in termini di accettazione, l'accettazione di tutto ciò. Oggi noi viviamo in un mondo in cui tutto va contro il buonsenso, ma siamo costretti a vivere.

*R: Fare una Sesshin è una sorta di liberazione e si va nella direzione esattamente opposta a quello. Questo prova che i condizionamenti non sono assoluti, non sono totali: c'è un piccolo margine di libertà e la prova è che sei qui a fare la Sesshin. Questo margine di libertà può ingrandirsi molto con la pratica dell'attenzione e della vigilanza, cioè osservando i meccanismi del condizionamento: osservando come si è condizionati ci si può liberare da questi meccanismi, comprendendo già l'origine e i motivi per cui si è entrati in questi condizionamenti, ed è tutto un lavoro da fare su se stessi. Spesso è il lavoro dei terapeuti, di osservare i *bonno*, i propri condizionamenti, attaccamenti;*

non si è obbligati a trovarne l'origine, ma se la si trova è meglio, è molto più facile. Ad ogni modo, è possibile creare altre modalità di funzionamento. Il Maestro Deshimaru diceva spesso: “*In Zazen lo spirito ritorna al punto zero*”. Certo ci sono tutti i meccanismi mentali, i condizionamenti, i pensieri che arrivano... Ma li si guarda e non li si segue; questo permette di prendere un po' di distanza, di indietreggiare, di non esserne più prigionieri, di essere meno condizionati: dunque può apparire durante Zazen un nuovo modo di funzionare. Lo spirito può uscire da questo ingranaggio pensando: “*Fino adesso ho fatto così ma posso fare diversamente*”, può funzionare in modo diverso. Il punto importante è sviluppare la lucidità in modo da avere questa distanza e dopo, avere fiducia che sia possibile creare un altro modo. Tu ripeti: “*Il mondo attuale, il mondo è così*”, certamente ma, al tempo stesso, il mondo è fatto da esseri molto diversi. Tu non sei obbligata a essere come il mondo, anche tu sei diversa. Tu sei influenzata dal mondo, ma sei diversa e la prova è che tu ti poni questa domanda.

Ci fermiamo, questo *Mondō* è molto interessante, ma se è troppo lungo non va bene.

Domenica 27 ottobre 2013 - Zazen ore 07,00

Durante Zazen continuate a essere concentrati sulla vostra postura. Quando si è seduti in Zazen, questa esperienza di essere seduti su questo Zafu è il centro della propria vita, qui e ora. Quindi portiamo costantemente la nostra attenzione alla postura del corpo, restando pienamente coscienti di questa postura, rilassando tutte le tensioni inutili della schiena, delle spalle, del ventre, del viso, e allungando bene la colonna vertebrale e la nuca, come per spingere il cielo con la sommità del capo. Allo stesso modo si è attenti alla respirazione. Invece di seguire i pensieri che appaiono, si riporta la propria attenzione al movimento della respirazione. Questa respirazione si produce sempre nel qui e ora; allora ritornare alla respirazione è ritornare al qui e ora della nostra vita reale, senza restare nell'immaginario, nel virtuale, nelle costruzioni mentali. In effetti, quando pratichiamo così, il mentale si calma, i pensieri diventano più rari, e allora possiamo osservarli nel loro apparire e scomparire. Se siete molto attenti a ciò che appare nell'istante, la comparsa dei pensieri si calma, diventano molto più rari. Non perché si cerca di sopprimerli, di allontanarli, ma perché li vediamo chiaramente nel loro apparire e scomparire, cioè nella loro vera natura, quella di non essere altro che delle costruzioni mentali effimere, che hanno la loro utilità nella vita quotidiana, nelle ricerche scientifiche, ma che non devono monopolizzare il nostro spirito. In Zazen si impara a lasciarli passare, a non lasciare che invadano lo spirito, lasciando così lo spazio per un'altra coscienza che viene chiamata la coscienza *Hishiryō*, al di là del pensiero che misura, che compara, che giudica; in breve, al di là del pensiero che cerca di rinchiudere la realtà in nozioni, in concetti per poterla padroneggiare meglio, per appropriarsene. La trappola è che quando si è attaccati a questi pensieri, questi pensieri diventano un ostacolo al Risveglio. Ciò che vogliamo possedere, alla fine ci possiede. Praticare Zazen è lasciare la presa da questa tendenza dello spirito a voler possedere. E' il senso della posizione delle mani, il *Mudrā* di *Hokkai jo in*. “*Hokkai*” vuol dire l'oceano del *Dharma*, cioè tutto l'universo, “*jo*” vuol dire il *Samādhi* e “*in*” il sigillo, ciò che certifica. Quando ci si concentra sulla posizione delle mani in Zazen, questo aiuta a pensare con il corpo tutto intero, non solo con il cervello frontale. Il pensiero del corpo tutto intero è un pensiero che non crea dualità. Quando questo modo di pensare si stabilisce, è ciò che viene chiamato “*Samādhi*”, la coscienza come il vasto oceano, che contiene ogni cosa come tutto quello che si trova sulla superficie e al tempo stesso riflette tutto ciò che è sotto. Questo modo di praticare corrisponde a ciò che il Buddha chiamava “*i due primi fattori di Risveglio*”: l'attenzione e l'analisi delle cose cioè l'osservazione attenta delle cose.

Nella pratica dello Zen, la pratica dell'attenzione è essenziale. Non appena si entra nel *Dōjō*, si è attenti ai propri gesti. Poi in Zazen si è attenti alla postura, alla respirazione, al modo di camminare in *kin-hin*, al modo di mangiare, al modo di fare *samu*. Tutte le attività quotidiane sono l'occasione

per sviluppare l'attenzione, cioè essere sempre pienamente presenti a ciò che c'è. Alcuni chiamano questo la "piena coscienza". Questa piena coscienza deve accompagnarsi all'osservazione giusta che permette di vedere la vera natura dei fenomeni, cioè la loro totale assenza di sostanza fissa, e la loro totale esistenza in interdipendenza con gli altri fenomeni. E' questa visione giusta che permette, da una parte, di lasciare la presa dal proprio ego e, dall'altra, di aprirsi agli altri e al mondo, di sviluppare la propria capacità di compassione e di benevolenza nei confronti di tutti gli esseri. E' quindi la base di tutta l'etica Buddhista: trattare gli altri come noi stessi ameremmo essere trattati perché si percepisce che, in fondo, gli altri non sono né diversi né separati da noi. Allora, l'amore disinteressato per gli esseri non è più un comandamento ma è il frutto naturale del nostro Risveglio, del Risveglio alla nostra autentica natura, che non è soltanto nostra, ma che è ciò che condividiamo, ciò che abbiamo di più in comune con tutti gli esseri.

Domenica 27 ottobre 2013 - Zazen ore 11,00

Durante questo ultimo Zazen della *Sesshin* continuate a dare tutta la vostra energia alla pratica della postura, senza cercare di economizzare.

Dare la propria energia per la pratica della Via è la pratica dello sforzo giusto, che è il terzo fattore di Risveglio. Senza questo sforzo la Via non può essere praticata né realizzata.

Soprattutto, si tratta di continuare costantemente la pratica. Lo sforzo stesso è una Grande *Pāramitā* che permette di andare al di là dei propri limiti; perché, alla fine, lo sforzo non è qualcosa di personale che viene dal nostro piccolo ego ma è l'energia cosmica che è diretta verso la pratica della Via. Noi non esistiamo che attraverso questa energia cosmica fondamentale.

Come utilizzarla? Ci sono molti modi per sprecarla, ma fare una *Sesshin* è utilizzarla nel modo giusto per praticare la Via che ci porta al di là del nostro piccolo ego; particolarmente per il fatto che noi diamo tutta la nostra energia per la Via e, a nostra volta, riceviamo l'energia di Zazen che ci porta al di là di noi stessi, al di là dei nostri limiti.

Questa pratica di dono di se stessi per la Via, della propria energia per la Via, procura una grande gioia perché questo dono ci libera dal nostro piccolo ego.

La gioia è il quarto dei fattori di Risveglio. La Via dello Zen è una Via gioiosa perché è una Via di liberazione da tutte le cause della sofferenza e di realizzazione del senso profondo della nostra esistenza.

Allora, incontrare questa Via non può che renderci gioiosi e, tutte le volte che diamo il nostro tempo e la nostra energia per questa pratica della Via, abbiamo l'occasione di sentire questa gioia profonda.

Ogni mattina quando ci svegliamo, se pensiamo all'occasione che abbiamo avuto di incontrare questa Via, di poterci consacrare ad essa, allora non possiamo che esserne gioiosi, fin dall'inizio della giornata.

Questa gioia è una gioia calma perché non dipende da un oggetto limitato.

Anche se la gioia è una emozione profonda, non disturba la nostra serenità, non è come la gioia di qualcuno che ha vinto alla lotteria, né è tutto eccitato e si domanda che cosa può ottenere da questa vincita. Questa equanimità, questa serenità è il quinto fattore di risveglio: la serenità. Questa serenità non può che durare con la concentrazione mentale, restiamo perfettamente concentrati cioè presenti a ogni istante della nostra vita, in unità con questa vita, fidando nel fatto che siamo da sempre sulla Via che, da sempre, siamo la realtà alla quale ci siamo risvegliati. Allora questa realizzazione è talmente importante che permette l'equanimità, cioè questa capacità di attraversare tutti i fenomeni e gli accidenti della vita senza esserne perturbati. L'equanimità non vuol dire indifferenza: si sentono le cose, le situazioni, gli esseri, completamente, del tutto, ma non se ne è sconvolti perché si ha fiducia nel fatto che, alla fine, tutti gli esseri sono la natura di Buddha, sono destinati a realizzarla; che tutti i fenomeni e tutti gli accidenti della vita possono contribuire a questo.

Ad ogni modo, noi facciamo il voto di aiutare tutti gli esseri a realizzare questo, praticandolo noi stessi.

Il *Bodhisattva* non è un essere che si sacrifica per gli altri perché per lui non c'è più separazione fra gli altri e se stesso. Allora tutti i progressi che realizziamo sulla Via, noi li condividiamo con tutti gli esseri: alla fine non si può trasmettere che ciò che si è realizzato noi stessi.

Il *Bodhisattva* che fa il voto di condurre tutti gli esseri al Risveglio, al Nirvana, non può che realizzare questo Risveglio e questo Nirvana per poter aiutare gli altri a fare lo stesso. Per questo i quattro voti del *Bodhisattva* sono inseparabili e la pratica della Via del Buddha è la pratica della Via della non separazione, della riconciliazione, ed è ciò che auguro a ciascuno di noi, di continuare a realizzare al di là di questa *Sesshin*.