

*SESSHIN ZEN*

---

*GHIGO DI PRALI (TO)*

*10 - 11 - 12 ottobre 2014*

*diretta dal Maestro ROLAND YUNO RECH*



*Traduzione: Paolo Mattamira*  
*Redazione: Antonietta Zullo*

Venerdì 10 ottobre 2014 - Zazen ore 7,00

Durante Zazen, non lasciatevi distrarre dai vostri pensieri. Riportate costantemente l'attenzione alla postura, concentrandovi sui punti importanti; inclinate bene il bacino in avanti e prendete fermamente appoggio con le ginocchia sul suolo; questo deve potersi fare senza sforzo, grazie alla buona altezza dello zafu.

A partire dalla vita, tirate bene la colonna vertebrale e la nuca, come per toccare il cielo con la sommità del capo. Fate rientrare bene il mento e rilassate le spalle. Rilassate il ventre ed ispirate ed espirate tranquillamente attraverso il naso. Il viso è rilassato, in particolare le mascelle. La lingua è in contatto con il palato. Se vi concentrate sulla punta della lingua, immobile, questo vi aiuterà a calmare il dialogo interiore. In Zazen si fermano tutte le discussioni. Ci si concentra semplicemente qui ed ora. Lo sguardo è posato davanti a sé sul suolo, senza fissare un oggetto particolare. Se non ci si attacca ad alcun oggetto, nessun oggetto può disturbare la nostra attenzione. Allora non c'è bisogno di chiudere gli occhi per essere concentrati. È la stessa cosa per tutti gli altri organi di senso e per i loro oggetti. Se non ci si attacca al suono, nessun suono disturba la concentrazione, allora non c'è bisogno di tapparsi le orecchie. Se non ci si attacca ai pensieri, nessun pensiero disturba la nostra attenzione, allora non c'è bisogno di voler sopprimere i pensieri, semplicemente li si percepisce come gli altri oggetti dei sensi senza attaccarvi. Cioè li si lascia passare, semplicemente, ritornando alla concentrazione sul corpo e sulla respirazione. Così lo spirito ritrova la sua fluidità, come l'acqua dei torrenti di montagna che non ristagna da nessuna parte e scorre liberamente.

La mano sinistra è nella mano destra, i pollici orizzontali e il taglio delle mani è in contatto con il basso ventre. È la forma del *Mūdra* di *Okkai Jo In*:

*Okkai*, l'Oceano del Dharma; *Jo*, il *Samadhi* e *In*, il *Sigillo*.

Quando ci si concentra sulla posizione delle mani, su questa posizione delle mani, e specialmente sul contatto fra i pollici orizzontali, questa concentrazione influenza completamente il nostro stato di spirito. Le mani non afferrano niente, come lo spirito in Zazen, non fabbricano niente, come lo spirito in Zazen e lasciano passare tutto, come lo spirito in Zazen. Allora questo spirito realizza il *Samadhi*, questa Grande Concentrazione che non è disturbata da niente. L'agitazione mentale si è calmata, lo spirito si è chiarificato e riflette tutte le cose esattamente così come sono, senza attaccamenti o rigetto di alcunché. Corpo e spirito ritrovano la loro unità naturale, essendo perfettamente concentrati qui ed ora, e ritrovano la loro unità con tutto l'universo, con l'Oceano del *Dharma*. È sperimentare la vita senza separazione, senza tutte le separazioni prodotte dal nostro mentale.

Questa vita senza separazione è al di là della mancanza, così come dell'eccesso; non si ha più bisogno di afferrare o respingere alcunché. Così si realizza la Grande Pace dello spirito, spirito libero da tutti gli attaccamenti. Anche se li si vede manifestarsi in Zazen, non ci si attacca ad essi e non li si segue. Allora si realizza il *Nirvana* nel *samsara*, cioè la Grande Pace dello spirito liberato dai tre veleni: ignoranza, avidità e odio. Per questo il Maestro Dōgen dice che Zazen stesso è la Grande Porta del *Dharma*, è la realizzazione del Grande Risveglio perfetto, qui ed ora.

Venerdì 10 ottobre 2014 - Zazen ore 11,00

Durante Zazen continuate a concentrarvi bene sulla vostra postura. Durante Zazen non si pensa ad altro che ad essere pienamente seduti con questo corpo nella postura giusta, si lasciano passare tutti gli altri pensieri. In Zazen si pensa con il corpo tutto intero; corpo e spirito non sono più separati, grazie alla concentrazione sulla postura e sulla respirazione. Allora il pensiero giusto appare. È un

pensiero che non crea separazioni, perché è radicato nella pratica di Zazen, nella quale si abbandona il funzionamento dello spirito che separa. Concentrandosi sulla respirazione, non ci si separa più dall'istante presente, si resta costantemente presenti all'istante, a ciò che accade qui e ora, così si è completamente in unità con la nostra vita reale, mentre il mentale ordinario ci fa vivere in un'esistenza virtuale, attraverso la nostra immaginazione, le fabbricazioni mentali che ci separano dalla realtà della vita qui e ora. Quando si ritrova questa unità con la vita qui e ora appare un sentimento di pienezza, senza mancanza; allora non si ha più bisogno di correre dietro a tutti i nostri oggetti di desiderio. Lo spirito avido smette di funzionare.

Quando si è dominati dallo spirito avido, non si è mai soddisfatti, perché si corre sempre dietro a degli oggetti che non sono soddisfacenti, perché ci fanno dipendere da qualcosa, e questa dipendenza ci fa lasciare l'intimità con il nostro essere profondo, che si ritrova praticando Zazen. È come quando, dopo aver errato su ogni sorta di strada, ci si ritrova alla fine a casa, finalmente a casa propria, a casa del nostro vero sé. Infine si è in pace. E da questa pace nasce una gioia profonda, perché si sa che si può sempre ritrovarla, qualsiasi siano le circostanze, dappertutto e sempre, tutti i luoghi diventano buoni luoghi per realizzare questo, ogni momento è un buon momento per farne l'esperienza. Certo, il momento di Zazen, e particolarmente la *Sesshin*, è un momento privilegiato per questo, ma quando si ripete regolarmente questa esperienza, la si può fare dappertutto, si realizza che la Via esiste dappertutto sotto i nostri piedi. È una grande gioia, che ci dà voglia di condividere questo con gli altri; è per questo che ci si raggruppa per fare una *Sesshin*. Questo spirito di condivisione è alla base dello spirito di benevolenza di un Buddha.

Il Buddha Shakyamuni, dopo il suo risveglio, ha preso rapidamente la decisione di condividere la sua esperienza di risveglio con gli altri, e tutta la sua vita, per i quarantacinque anni successivi, è stata una vita di condivisione, una vita animata dalla benevolenza e dalla compassione, la compassione che ci spinge a voler alleviare gli esseri dalla loro sofferenza, e la benevolenza che ci spinge a condividere la gioia del Risveglio con loro, è per questo che ciò che viene chiamato il pensiero giusto è un pensiero che include la benevolenza e la compassione, non c'è vera saggezza senza benevolenza e compassione; e nella Via del Buddha ci deve sempre essere un equilibrio tra saggezza e compassione. La saggezza, che ci permette di comprendere in particolare le cause della sofferenza e, dunque, di comprendere quali sono i rimedi possibili a questa sofferenza, e anche di comprendere gli altri, come funzionano, per trovare i mezzi più giusti per aiutarli e, in ultimo, comprendere che tutti i fenomeni che costituiscono la nostra vita sono senza sostanza, impermanenti e totalmente interdipendenti con tutto l'universo.

Realizzare questo è smetterla con l'egocentrismo, e così dare una base profonda alla compassione e alla benevolenza. Compassione e benevolenza non sono doveri od obblighi morali, ma l'espressione del Risveglio. La prova e la certificazione del Risveglio, e la *Sesshin* è il momento e il luogo dove si può al meglio praticare questo e realizzarlo, praticando con il Sangha e per gli altri, non soltanto per se stessi.

Venerdì 10 ottobre 2014 - Zazen ore 16,30

Nel *Sūtra* è detto che il sesto insegnamento luminoso del Dharma riguarda la parola giusta, perché protegge dalla rinascita nei mondi cattivi, mondi dell'inferno, degli spiriti affamati, degli animali e degli spiriti guerrieri, *asura*. Questo significa che il *karma* della parola è molto importante, e che da brutte parole derivano pessime conseguenze. La pratica di Zazen stesso è il ritorno al silenzio che non è soltanto l'assenza della parola verbale ma anche il silenzio mentale, cioè la cessazione di tutte le discussioni interiori.

Tutte le nostre discussioni interiori sono il prodotto delle nostre fabbricazioni mentali, che ci impediscono di vivere veramente qui ed ora, e di ritrovare la pace dello spirito nel vero silenzio. Allora fare una *Sesshin* in montagna è l'occasione per trovare questo vero silenzio. La montagna è il luogo al di là delle fabbricazioni umane. Penetrare nella montagna è realizzare lo stato di coscienza *Hishiryō*. Quando il nostro proprio corpo diventa come una montagna, allora si possono

lasciar passare tutti i pensieri come nuvole nel cielo e vedere la realtà così com'è, al di là dei nostri pensieri.

Il Maestro Kōdō Sawaki diceva che Zazen ci permette di togliere gli occhiali colorati del nostro *karma* per vedere la realtà con occhio nuovo, non influenzato dalla nostra storia, dal nostro *karma* e guardare la realtà con spirito nuovo.

Un giorno in cui si trovava davanti ai suoi discepoli al Picco dell'Avvoltoio, il Buddha smise di parlare, prese un fiore e lo fece rigirare fra le dita, in silenzio. Tutti erano stupiti. Solo Mahakashyapa sorrise. Allora, Shakyamuni dichiarò: *“Io possiedo l'occhio del Tesoro della Vera Legge, del vero Dharma e adesso lo trasmetto a Mahakashyapa”*.

È la prima trasmissione *I Shin Den Shin*, l'origine della trasmissione Zen, la vera comunione da spirito a spirito, da cuore a cuore. La stessa percezione della realtà del fiore così com'è, non la si può spiegare a parole. Il linguaggio verbale permette di padroneggiare la realtà e di rinchiuderla in concetti; permette all'ego di tentare di imporre la propria dominazione, padroneggiando cose ed esseri attraverso il linguaggio. Zazen è l'esperienza della realtà che non può essere rinchiusa in parole, la realtà infinita, illimitata, la nostra vera natura di Buddha la cui esperienza si trasmette in silenzio attraverso la pratica di Zazen e, a partire da questa esperienza, può riapparire la parola giusta.

Venerdì 10 ottobre 2014 - Mondo ore 17,30

Se avete domande, non esitate ad alzare la mano e venire a parlarne.

Avete ascoltato bene il kusen sul silenzio e, come ho detto, infine dal silenzio può apparire la parola giusta, in particolar modo la domanda giusta.

*Domanda 1:*

*“Ho una domanda riguardo la vita e la morte e gli skanda; il legame che c'è tra le due. Se la vita è l'apparire, è l'aggregazione degli elementi e la morte è la dissoluzione, perché bruciare lo skanda del corpo, della forma?”*

*Risposta:*

È una tradizione indiana, non specificamente buddhista; penso sia piuttosto per misura igienica, ma al tempo stesso, se si assiste ad una incinerazione si può comprendere come l'incinerazione del corpo aiuti velocemente a troncare gli attaccamenti. Si può ben immaginare che, dopo la morte, il corpo marcisca e diventi uno scheletro e lo scheletro diventi poi polvere ma, nel momento della cremazione, tutto ciò è molto rapido. Un'ora dopo aver consegnato il corpo, vi portano un'urna con soltanto un po' di cenere. Allora, per le persone che assistono all'incinerazione, questa rapida trasformazione del corpo in cenere è una forte esperienza d'impermanenza. E quello che ho notato è che questo provoca una sorta di liberazione. Per esempio, le cremazioni sulla riva del Gange non hanno espressione di tristezza, ma sono una sorta di liberazione. Là si può veramente sentire che il corpo è tornato al cosmo, con le ceneri che vengono disperse nella natura. Io, ad esempio, ho fatto cremare mio padre e ho sparso le sue ceneri alla Gendronnière, intorno al lago e questo mi ha dato una grande pace di spirito. Invece, spesso, la sepoltura in un cimitero provoca molto dolore, e anche dopo le persone vanno a piangere sulla tomba. Non è lo stesso effetto.

*D:* Ma il fatto di fare un'azione per accelerare è un intervento per troncare più rapidamente, per tagliare uno *skanda*?

*R:* Sì, ma non è obbligatorio, si può anche sotterrare il corpo. Non è così importante. È piuttosto una questione di tradizione. In India anche i non buddhisti si fanno cremare.

D: Ho scoperto che in Giappone è dal 1945 che cremano i corpi.

R: Non è obbligatorio e non è particolarmente buddhista; è una tradizione orientale. Per esempio nel Tibet, dove non ci sono foreste, i corpi vengono esposti e sono gli avvoltoi che vengono ad occuparsi dei corpi.

La cosa principale è prendersi cura del proprio corpo quando si è vivi, in modo da essere in grado di continuare la pratica di Zazen con il Sangha il più a lungo possibile in buona salute, prendendosi cura del proprio corpo. È molto importante. Dopo che si è morti non è più così importante bruciare o non bruciare il corpo. A volte mi dico che bruciare il corpo contribuisce al riscaldamento climatico, il che non è necessariamente una buona cosa. La cosa pratica è, per contro, il fatto di poter disperdere le ceneri nella natura invece di rinchiudere il corpo in una bara, in una tomba. Alla fine penso che la cremazione sia comunque meglio, ma ognuno faccia come vuole, siete liberi e ripeto ancora una volta che non è una cosa importante. L'importante è come si utilizza il proprio corpo per praticare bene, questo è importante; dopo la morte non è tanto importante.

Altre domande?

*Domanda 2:*

*“Restando sullo stesso tema, ho visto la differenza tra la tradizione del buddhismo tibetano e lo Zen, nel senso che nella tradizione tibetana c'è una ricca tanatologia, cioè viene studiato attentamente il destino del principio cosciente dopo la morte, e questo avviene soprattutto al fine di evitare la rinascita o, se questo non è possibile, almeno di avere una rinascita in forma umana. Io mi chiedo come mai nello Zen questo aspetto è ininfluente”.*

*Risposta:*

Non soltanto nello Zen, ma il Buddha stesso diceva che non ci si deve preoccupare del dopo morte, della rinascita. Ciò che è importante è di concentrarsi completamente qui ed ora, praticando ciò che è giusto; risvegliarsi alla realtà qui ed ora, tutti gli altri pensieri sono completamente tempo perso, speculazioni inutili. Se c'è una vita oltre la morte - cosa che io credo -, sarà comunque la conseguenza di ciò che noi abbiamo vissuto qui ed ora in ogni istante. Se la rinascita in una vita futura è condizionata dal karma, il nostro karma è prodotto qui ed ora, ed è il qui ed ora che è importante; la pratica giusta qui ed ora, la pratica dello Zen. Preoccuparsi del dopo morte è ancora una forma di attaccamento all'ego. Credo sia veramente tempo perso. Per questo nello Zen se ne parla molto poco. Ma questo non significa che non si creda ad una rinascita e a una vita dopo la morte. Il Buddha stesso riteneva che non credere ad una rinascita dopo la morte fosse un punto di vista nichilista ed eretico, ma consigliava di non preoccuparsene.

Nello Zen lo stesso Maestro Dōgen diceva: *“Se voi non credete alla legge del karma, ai tre periodi in cui il karma può manifestarsi: in questa vita, nella vita futura ed in una vita ulteriore, allora vuol dire che non avete la disposizione di spirito per praticare la Via, perché vuol dire che avete un punto di vista nichilista. Non è la Via di mezzo che insegnava Buddha”.*

Ma, detto questo, tutto l'insegnamento di Dōgen non era assolutamente concentrato sul dopo morte. Anche il capitolo *Shoji - Vita e Morte* - non parla assolutamente del dopo morte, dice: *“Se abbandonate l'attaccamento a corpo e spirito qui ed ora, penetrate direttamente nel dominio del Buddha. In quel momento non c'è più separazione tra il samsara, cioè questo mondo di nascita e morte, ed il mondo del nirvana; diventano unità, nella realizzazione del risveglio qui ed ora, nel lasciare la presa dall'ego che si preoccupa sempre del suo destino dopo la morte”.*

La preoccupazione per il dopo morte è veramente un attaccamento; non è necessario. Ancora una volta è tempo perso. Se avete tempo per studiare, studiate invece come vivere bene qui ed ora. D'accordo?

*Domanda 3:*

*Un paio di settimane fa una mia amica, che non sta bene, non sta bene psicologicamente, mentre le parlavo di Zazen mi disse: “Sì, ma io non voglio diventare buddhista” e io le ho risposto: “Nemmeno io”. È sempre necessaria questa [caratterizzazione]... Ho letto tanti libri sul sufismo, sui monaci cristiani nel deserto... e alla fine facciamo tutti la stessa cosa: cerchiamo semplicemente di abbandonare questo ego e ritrovare l'essenza. Non riesco proprio a parlare di Buddhismo in senso di religione. Cerco una liberazione che porti a nulla, a un “non nome”. È una via giusta?*

*Risposta:*

Certo, è quello che ha mostrato Buddha. Credo che se si segue l'insegnamento del Buddha si pensa così. Cioè si segue la stessa sua direzione e la direzione che egli ha seguito è il Dharma, la verità ultima, non il Buddhismo. Il Buddha non era Buddhista. Praticare Zazen è darsi la possibilità di realizzare lo stesso risveglio di Buddha. Partendo da quel risveglio, il Buddha ha incontrato molta gente per aiutarla a liberarsi dalla sofferenza ma, dato che non tutti erano pronti a sedersi e a fare solo Zazen, allora ha dato ogni sorta di insegnamento, adattandolo a ciascuno. Ma infine lui ha continuato a praticare solo Zazen anche dopo il suo Risveglio e invitava i monaci non soltanto a seguire il suo insegnamento, ma ad arrivare alla fonte. Praticare Zazen è ritornare alla fonte del Risveglio del Buddha, che è anteriore al Buddhismo.

*Sabato 11 ottobre 2014 - Zazen ore 7,00*

Durante Zazen continuate a spingere il cielo con la sommità della testa e il suolo con le ginocchia; così il corpo nella postura di Zazen realizza l'unità fra cielo e terra, come fra la vacuità e i fenomeni della nostra vita. Se non si percepiscono che i fenomeni, il nostro spirito diventa complicato e non si può pervenire alla vera profondità; se non si percepisce che la vacuità, si perde la motivazione ad agire nel mondo dei fenomeni. Realizzare che fenomeni e vacuità sono come il palmo e il dorso della mano - inseparabili - permette di condurre una vita armoniosa, non troppo attaccata alle cose, agli esseri, ma neanche indifferente.

Per trovare questo equilibrio, bisogna praticare la meditazione giusta, trovare l'equilibrio tra la concentrazione e l'osservazione.

La concentrazione ci permette di essere totalmente presenti alla realtà dell'istante, non distratti; il nostro spirito ridiventa chiaro. Chiaro per vedere che cosa? Per vedere la vera natura della nostra esistenza. Ognuno di noi è al tempo stesso un individuo con la sua storia, il suo karma, le sue caratteristiche personali, i suoi attaccamenti, *bonnō* e, al tempo stesso, siamo totalmente in unità con tutti gli esseri dell'universo, condividiamo con tutti la stessa condizione e sentiamo totalmente la nostra completa interdipendenza con tutti gli esseri.

Comprendere questo è la fonte della saggezza, del vedere la realtà così com'è e sentirlo intimamente, non soltanto con l'intelletto ma con il cuore; è la fonte della compassione, della nostra capacità di immedesimarci con gli altri, del non restare ego-centrati. La pratica di Zazen ci permette di realizzare ciò, di diventare esseri umani completi, di armonizzarci con il *Dharma*, l'Ordine Cosmico.

Senza questa armonia, la nostra vita non può essere felice; dunque la pratica di Zazen è la Via della vera felicità. Questa pratica di Zazen realizza l'armonia fra i vari poli della nostra realtà, di tutte le nostre dualità: è ciò che si chiama “*Realizzare la Via*”, e ciò avviene nella pratica stessa.

Il sentiero e il camminare non sono più separati; la pratica e la realizzazione sono unità: è ciò che si esprime nella parola giusta, nella parola di saggezza, nella parola di compassione.

La parola giusta consiste nel dire la verità, ma dire una verità che aiuta l'altro a liberarsi dalla propria sofferenza. Così la parola giusta è la parola che esprime il Risveglio, che trasmette questo

Risveglio e, a volte, si realizza nel silenzio, nel fatto di lasciare lo spazio per l'esperienza, per la realizzazione al di là delle parole.

Sabato 11 ottobre 2014 - Zazen ore 11,00

Durante Zazen si diventa completamente intimi con se stessi, sempre concentrati qui e ora, si abbandonano tutti i rimpianti e tutte le preoccupazioni per il futuro. Si ritrova l'armonia con la nostra vera natura, così l'ignoranza è dissipata, possiamo diventare veramente noi stessi, senza avere bisogno di ottenere o rigettare alcunché. Ci si accontenta di rimanere semplicemente seduti, tutte le agitazioni si placano. Ci si accontenta di vedere la realtà così com'è, non si ha bisogno di fare niente per questo. La ruota del *samsara* si ferma e si può sperimentare il Nirvana, che non è altro che la cessazione dei Tre Veleni: l'ignoranza, l'avidità e l'odio. E, quando si ritorna alle attività della vita quotidiana, allora questi veleni si possono nuovamente manifestare.

Ma come praticare l'azione giusta? Come non tradire il Risveglio di Zazen? Come restare fedeli alla nostra vera natura nelle nostre azioni? Per questo è importante avere una visione chiara della direzione della nostra vita. Se si è decisi a seguire la Via, anche nella vita quotidiana e non solo al *dōjō*, allora, prima di intraprendere un'azione, ci si deve domandare se è conforme alla direzione che vogliamo dare alla nostra vita, cioè attualizzare il Risveglio nella vita quotidiana conducendo una vita da Bodhisattva. Allora i Quattro Grandi Voti che recitiamo mattino e sera diventano la nostra guida e il sentimento che anima tutte le nostre azioni è il sentimento di compassione e di benevolenza nei confronti di tutti gli esseri.

Se non sono questi voti a motivare le nostre azioni, se siamo motivati dall'avidità, dall'odio o dall'ignoranza, allora è meglio astenersi dall'agire e, se si è già cominciato ad agire, è meglio fermare l'azione.

E ci sono i Precetti per aiutarci. È bene nel *dōjō* ricordarli almeno una volta al mese facendo una cerimonia di *Ryaku Fusatsu*, recitando il *Kyoju-kaimon*, l'insegnamento dei Precetti dato dal Maestro Dōgen. Allora si può comprendere che i precetti non sono semplicemente delle regole o dei divieti per limitare la nostra libertà ma sono l'espressione della nostra vera Natura di Buddha.

Il senso della nostra pratica è di attualizzare costantemente questa Natura di Buddha, a partire da Zazen, fino al punto in cui i Precetti diventano inutili, perché li si realizza senza sforzo.

Non è soltanto che non devo uccidere esseri viventi, ma è che non posso più farlo. Non è che non devo mentire, ma è che non posso che esprimere la verità. Non è che io non devo prendere ciò che non mi appartiene, ma è che non posso più farlo. Realizzo che, alla fine, niente può veramente appartenermi, allora non soltanto non posso più rubare ma non posso che praticare il dono, la condivisione con gli altri di tutto ciò che ho ricevuto, e non soltanto denaro e beni materiali ma anche il *Dharma*, la Pratica trasmessa. Per vivere così non c'è bisogno di tagliarsi fuori, di separarsi dai fenomeni del mondo, di volersi rinchiudere in un monastero; non si ha paura della sporcizia del mondo che scorre su di noi, come l'acqua sulle piume di un uccello. Così ciascun fenomeno che incontriamo nella vita quotidiana diventa un *kōan*, cioè l'occasione per risvegliarci e praticare questo Risveglio, adottando un'azione giusta, naturalmente.

...Non dormite. Se avete sonnolenza concentratevi sull'inspirazione.

Sabato 11 ottobre 2014 - Mondo ore 17,30

*Domanda 1:*

*“Vorrei fare una domanda a proposito della mia esperienza di vita attuale. Quando ci si lega ad una persona per amore, si sviluppano anche molti legami, molti attaccamenti... In Zazen e nella vita quotidiana questo si vede molto bene e si osservano ricordi, aspettative, desideri, e anche mancanze... Spesso si sente dire che tutte queste esperienze emotive sono segni d'amore, però a me*



*sembra che siano dukka, sofferenza.. E allora vorrei sapere, vorrei domandare come è possibile vivere una relazione sentimentale il più possibile priva di questi attaccamenti”.*

*Risposta:*

È difficile ma non è impossibile. C'è sempre una parte di attaccamento in una relazione sentimentale, amorosa, ma questa parte di attaccamento può essere, come dire, sublimata, se c'è un vero amore. È sempre la stessa questione, ne ho parlato spesso, e la domanda bisogna farla a se stessi prima di tutto: *“Cosa succede quando io credo di amare qualcuno? Io amo questa persona per lei stessa o per me?”*. Evidentemente se è molto "per me" vuol dire che l'altra persona verrà utilizzata come un oggetto di piacere, di soddisfazione. Questo vuol dire che si è attaccati al fatto che corrisponda al nostro bisogno e, se non è come si desidera, allora non si è contenti e si hanno dei litigi. Ma, in realtà, quel che succede in quel momento è che non si ama veramente l'altro per ciò che è, ma lo si ama per la soddisfazione che ci porta. Quindi, in realtà, vuol dire che ci si ama, si ama se stessi e si utilizza l'altro per soddisfare se stessi. Per me questo è esattamente un'illusione di amore. Se si ama veramente l'altro, lo si ama per com'è. Questo non vuol dire che non si vedano i suoi difetti e non lo si voglia eventualmente aiutare a progredire; e ciò reciprocamente. Perché in una relazione d'amore ci sono molte occasioni di aiutarsi l'un l'altro per procedere. Quando si è molto intimi ciascuno vede subito ogni difetto dell'altro. Non bisogna nascondersi troppo. L'importante è che i due partner siano sulla Via spirituale; allora può funzionare. Se questo non è il caso, allora può diventare più difficile perché vuol dire che è una relazione passionale, una relazione in cui il primo legame è dato dall'attaccamento, mentre normalmente dovrebbe essere la benevolenza. D'altronde in italiano si dice *“ti voglio bene”* e noi traduciamo in francese *“ti voglio del bene”*. In questo caso vuol dire che voglio il tuo bene. Per me *“ti voglio bene”* vuol dire *“voglio il tuo bene”*. Se è così che comprendete la relazione allora, anche se ci sono attaccamenti, un po' di attaccamenti e un po' di sofferenza allora questa è molto piccola, limitata. Ti invito a riflettere su qual è la qualità della vostra relazione amorosa.

*D: Grazie.*

*R: Altre domande?*

*Domanda 2:*

*“La mia domanda si basa sull'osservazione. Nel samu sono fondamentali osservazione e concentrazione. Quando faccio Zazen, se mi focalizzo sull'osservazione, perdo la concentrazione...”*

*Risposta:*

Questo vuol dire che bisogna iniziare veramente focalizzandosi sulla concentrazione. In Zazen è la cosa più importante; la concentrazione deve venire per prima e l'osservazione deve venire soltanto a partire dalla concentrazione ma, se l'osservazione fa perdere la concentrazione, allora bisogna fermare l'osservazione. Detto in altro modo si può ben osservare in Zazen solo restando concentrati. Invece, sovente, quello che succede è che, quando si pratica l'osservazione, si inizia ad attaccarsi ai propri pensieri, si pensa al soggetto dei propri pensieri, allora si mette in moto tutto un discorso e si perde la concentrazione. Si deve cercare di praticare un'osservazione immediata, ben concentrata e osservare che cosa succede, che cosa appare e, quando qualcosa appare, che sia un pensiero, un ricordo, un'immagine, semplicemente vederla così com'è non cominciando a fare dei concatenamenti della serie che questo mi fa pensare ad un'altra cosa e via così, ma tornare subito alla concentrazione. L'osservazione deve essere come un flash e subito ritorniamo alla concentrazione.

*D: Ma non è facile...*

R: No, ma se non lo si fa è ancora meno facile.

D: Grazie.

*Domanda 3:*

*“Volevo chiedere, fino a che punto dobbiamo tenere in considerazione il karma. Karma è una legge fisica: ad un’azione corrisponde una reazione”...*

*Risposta:* Non è solo fisica è una legge psichica.

*Domanda ...” si vedono parecchie situazioni di persone alle quali, nella vita, tutto va bene, mentre ce ne sono altre che incontrano molte difficoltà, e questo probabilmente è legato a un qualcosa di passato, o addirittura a un'esistenza precedente, se ragioniamo in termini di più vite...*

*Risposta:* È il risultato di un cattivo karma passato.

*Domanda: ...“Allora, fino a che punto questo lo dobbiamo accettare ma non subire? Cioè, se io mi ribello contro la mia situazione e batto la testa contro il muro o se d'altronde dico: “È così” e sto lì e aspetto le disgrazie, ugualmente non va bene... Quindi, qual è secondo te, secondo l'insegnamento, secondo gli uomini che praticano la Via, qual è l'atteggiamento giusto da tenere”.*

*Risposta:*

Credo che accettare non sia subire. Accettare è ritrovare la libertà interiore in rapporto alla sfortuna, al malessere. Allora, se si pensa che la situazione sia il risultato di un cattivo karma passato e lo si accetta non come qualcosa di ingiusto, che ci fa rivoltare e che quindi ci provoca ancora più sofferenza perché siamo in rivolta, ma se lo si accetta come qualcosa di normale, allora già la sofferenza attuale diminuisce. Questo non vuol dire subire: accettare non è subire.

Poi bisogna cercare, qui ed ora, di condurre la miglior vita possibile, perché tutto ciò che si fa di bene in questa vita è buon karma; allora si ristabilisce l'equilibrio se c'è stato in una vita anteriore un cattivo karma, pesante. Qui un buon karma è una legge anche psichica.

Per esempio, se qualcuno ti fa del male, o ti ha fatto del male in passato, se odi questa persona, questo odio diventa un veleno per te stesso. Se, invece, riesci a perdonare questa persona, allora soffri molto meno. Il perdono ci fa del bene; è molto difficile ma se si riflette bene è la soluzione migliore per non subire, per accettare senza subire. Detto in altri termini, è un modo per trasformare il karma; è molto importante. Si utilizzano le difficoltà che s'incontrano in questa vita causate da un cattivo karma passato per cambiare e condurre ora una vita più generosa, altruista e produttrice di un karma migliore. Io penso che sia d'altronde quello che tu fai.

D: In questo la Via aiuta molto, grazie.

R: È una cosa che si può dire solo a se stessi, io te lo dico perché tu me l'hai domandato, ma normalmente non dico a nessuno che sta male: *“È normale, è il risultato del karma passato”*. Perché se la persona lo capisce da sola, questo l'aiuterà a liberarsi ma, se glielo dice qualcun altro, questo può aggiungere altra sofferenza. Perché non solo soffro, ma mi sento anche colpevole. Allora ciò può diventare molto pesante. Si può pensare così soltanto se si ha una forte pratica di Dharma, cioè se si ha la capacità di trasformare il karma passato. Per esempio, nel trattato di Bodhidharma c'è un capitolo su questo tema che dice esattamente questo: se, per esempio, vengo criticato, insultato, attaccato da altre persone, invece di mettermi in collera, lo accetto dicendo: *“È il risultato del mio cattivo karma”*.

D: ...Di un karma che si estingue.

R: Bodhidharma stesso pensava così e per lui era un cammino di liberazione, faceva parte del cammino.

Come ho già detto ieri, nello Zen non ci si concentra sul karma, anche se, certo, a volte ci si pensa, nella misura in cui questo aiuta nell'accettazione, ma allora non si comincia a indagare su quale fosse il karma passato, analizzando le vite anteriori del passato. Come dicevo ieri, questo genere di attitudine è una forma di attaccamento e di perdita di tempo, perché per rimediare al cattivo karma passato non è che si debba ritornare al passato; non si deve ritornare indietro ma concentrarsi sul karma attuale, cioè cercare di vivere nel modo più giusto possibile ora, creando un buon karma. Quindi, quando si vive in questo modo giusto, non bisogna dirsi: "Ah, farò questo perché è un buon karma", non si deve calcolare. Se ci si dice: "Ah, soffro a causa del mio cattivo karma passato e adesso aiuto gli altri, così creo un buon karma per me e andrò meglio", questo spirito di calcolo dell'ego non è buono. Si deve essere il più possibile *mūshotoku*. Non si è mai al cento per cento *mūshotoku*, perché si è sempre nell'ego ma, il più possibile, bisogna abbandonare lo spirito di calcolo e fare il bene senza attendere ricompensa, allora diventa il vero bene; altrimenti è un calcolo, un baratto, siamo come i commercianti.

*Domanda 4:*

*A proposito del karma e in relazione alla pratica della Via, il Maestro Dōgen parla delle persone che incontrano la Via ma non la praticano a causa dei loro antecedenti karmici. Noi lo vediamo nel dōjō dove è una persona su cento che poi si ferma e pratica. Questa è la funzione karmica?*

*Risposta:*

In parte. Bisogna fare attenzione: non tutto ciò che accade nella vita umana è karmico.

Ma è vero che il fatto che la persona venga al dōjō, incontri la pratica - il che è segno di buon karma - è cosa rara. Però se la persona perde questa chance di entrare nella pratica, che ciò voglia dire che un cattivo karma passato crea ostacolo è una possibilità, ma non è forzatamente la spiegazione. Ci sono altre spiegazioni possibili. Ci sono molti ostacoli ad entrare veramente nella pratica della Via, indipendentemente dal karma passato.

D: ... specialmente in questa civiltà...

R: Sì, esattamente. Ciò che ci proponiamo di sperimentare di vivere con la pratica di Zazen va completamente contro corrente per il modo comune di pensare. È un po' una rivoluzione. Allora, il fatto che la gente non continui la pratica non è soltanto dovuto all'ostacolo karmico, ma anche al fatto che c'è un modo di pensare che influenza e crea un ostacolo, anche se non è il risultato del karma.

D: ... Allora a partire dal Dharma si potrebbe creare veramente una civiltà completamente nuova...

R: Certo, è quello che il Maestro Deshimaru si augurava. Sperava che la pratica di Zen aiutasse il cambiamento della civiltà attuale. Credo che avesse ragione e che ci siano delle possibilità; quel che facciamo è seminare dei semi, dei piccoli semi. Io pratico da più di quarant'anni e vedo la mentalità della gente intorno a me, la gente che non pratica, e trovo sempre più persone aperte alla dimensione spirituale, forse giustamente a causa della crisi. Effettivamente, quando la civiltà entra in contraddizioni via via più forti questo genera molta sofferenza, disperazione e molte persone si chiedono quale senso abbia la vita e soffrono per non trovare la risposta a ciò. Lavorano come buoi che tirano un carro.

D: ...viene stimolata ancor più l'avidità...

R: Sì, l'avidità viene stimolata perché chi è sfortunato cerca di consolarsi dandosi piacere. Come quelli che mangiano le praline al cioccolato, perché sono tristi o hanno appreso cattive notizie: questo piacere è rapido. La civiltà funziona molto con questo meccanismo, propone tanti oggetti di consumo che sono consolazioni rapide al malessere, ma il problema è che la maggior parte delle persone evita di andare a fondo del problema stesso. Appena trovano qualcosa che soddisfa un po' ciò permette loro di continuare allo stesso modo ma, ad un certo momento, questo non funziona più. Per esempio capita che una persona lavori ma non riesca a fare la carriera che desiderava, o scompaia l'amore o per ogni sorta di ragione. Allora ecco che la situazione diventa un po' deprimente ma è esattamente in quel momento che ci si può veramente mettere in discussione e cercare un'altra direzione. Spesso è così che le persone arrivano alla pratica, attraverso una riflessione profonda sul fatto che non ci possa essere un altro modo di essere.

Ma, la maggior parte del tempo, le persone piuttosto cercano un'altra fonte di soddisfazione. Mediamente cercano altre cose, sempre un altro oggetto.

Kōdō Sawaki ha molto ironizzato su questo tema. Era un grande osservatore di questo modo di funzionamento: i bambini iniziano a desiderare prima le caramelle, poi i giochi, poi le auto, poi un bel marito, una bella moglie, la carriera e poi una bella bara.

*Domanda 5:*

*La mia domanda è sul perdono. Io so che il perdono è una liberazione che noi concediamo principalmente a noi stessi. E mi rendo conto però che, molto spesso, io perdono mentalmente ma non profondamente, fino in fondo. Questo lascia in me un risentimento nei confronti delle persone che non riesco a perdonare fino in fondo. In me ciò suscita a volte degli atteggiamenti stizzosi o risposte dure. Provoco molta sofferenza a me e alle altre persone. Vorrei sapere come uscire da questa situazione, e se il perdurare di questa situazione può impedire che io chieda l'ordinazione come Bodhisattva.*

*Risposta:*

Ah certamente no, ma dopo parleremo di quest'ultimo aspetto della domanda.

La prima domanda è come riuscire a perdonare veramente e profondamente. Io credo che la sola soluzione sia dirsi che, infine, l'altro non ha fatto il male volontariamente per fare male, ma è lui o lei stessa vittima del proprio karma. È come Cristo che, al momento della crocifissione, dice: "Perdonali Padre perché non sanno ciò che fanno". E credo che questo sia il buon modo di perdonare. L'altra persona non è cattiva in sé ma, se agisce male, se ti fa soffrire, è a causa del suo proprio cattivo karma passato, quindi bisogna piuttosto pregare perché riesca ad oltrepassare questo cattivo karma passato, riesca a guarirlo, a curarsi. Questa è la prima cosa.

Per l'ordinazione, al contrario, credo che, se tu domandi l'ordinazione da Bodhisattva, tu stessa già reciterai il *San Ge Mon*, il Sūtra del Pentimento e farai il Grande Voto di Compassione: "Per quanto numerosi siano gli esseri sensibili, faccio il voto di aiutarli a liberarsi". In quel momento tu puoi includere in quel voto, se vuoi farne veramente il filo conduttore della tua vita, puoi includere evidentemente in questo voto le persone che ti hanno fatto soffrire e così tu soffrirai di meno e farai meno soffrire gli altri. L'ordinazione non è condizionata dal fatto che tu riesca a sormontare questo problema ma ti aiuterà a superarlo.

Spesso le persone pensano che per farsi ordinare si debba aver risolto tutti i *bonno*, avere un buon karma, mentre è piuttosto il contrario: ci si rende conto che contando solo su se stessi si fa molta fatica a guarire dai *bonno*, è difficile, ma ci si rende conto che grazie all'ordinazione, creando questa relazione di trasmissione fino al Buddha si riceverà l'aiuto di tutto il lignaggio, sino al Buddha. L'ordinazione dà una dimensione più profonda e vasta alla nostra pratica, quindi ci aiuterà a risolvere i nostri *bonno*.

Il secondo voto dell'ordinazione di Bodhisattva, "Per quanto numerosi siano i *bonno*, faccio il voto di risolverli, di interromperli", si può comprendere questo come sviluppo della saggezza.

Il fatto che, se voglio soffrire meno, devo risolvere i *bonno*, sembra implicare che in qualche modo io debba guarire dalle mie "malattie", ma il secondo voto del Bodhisattva, riguardante il voler risolvere i propri *bonno* è fatto per cessare di far soffrire gli altri, e anche per trovare il buon metodo per risolvere le cause della propria sofferenza. Se si arriva a risolvere i propri *bonno*, per esempio se tu arrivi veramente a perdonare, allora potrai aiutare le persone che sono nella stessa situazione, hanno sofferto e fanno fatica a perdonare. Il fatto di risolvere i tuoi *bonno* ti aiuta a risolvere quelli degli altri. È per questo che il secondo voto del Bodhisattva fa parte del voto altruista. Se si vogliono aiutare tutti gli esseri a salvarsi, a liberarsi dalla propria sofferenza che è il primo voto - il principale -, noi stessi dobbiamo sperimentare la risoluzione dei *bonno* per aiutare gli altri a fare la stessa cosa. Non si può risolvere i *bonno* degli altri cercando di risolvere i propri, ma si può mostrare il metodo giusto, il buon metodo, soprattutto se lo si è sperimentato. Se uno dice "Ho letto questo in un Sūtra e il Buddha dice questo, questo e questo" ciò è limitato ma se tu l'hai sperimentato veramente, allora il tuo consiglio, il tuo aiuto saranno più profondi.  
Altre domande?

*Domanda 6:*

*Io faccio parte di un gruppo di Vicenza...*

*Risposta:*

Un gruppo? Di Vicenza? Gruppo di Zazen?

*D:* Sì.

*R:* Ci sono molti gruppi a Vicenza, bisogna precisare quale gruppo...

*Domanda:*

*...il gruppo di Luis Matteo. Non abbiamo ancora un nome. Infatti, volevamo chiedere un suggerimento anche sul nome.*

*La mia domanda è questa: Prima parlavi di lanciare piccoli semi per poter far sì che questo gruppo possa crescere, anche il nostro. Qual è il modo, oppure se c'è un modo per poter lanciare questi semi nel modo corretto. E, nel momento in cui si accolgono delle nuove persone, qual è il criterio corretto per insegnare loro Zazen.*

*Risposta:*

Ci sono sempre due aspetti e spesso se ne dimentica uno dei due, ma la grande arte è di associare i due.

La prima cosa è motivare le persone alla pratica. Quindi parlare dei meriti di Zazen perché le persone che vengono nel dōjō non sono persone particolarmente risvegliate, vengono perché sperano di trovare la soluzione ai loro problemi, allora bisogna essere capaci di spiegar loro che Zazen può veramente aiutarli a risolvere i loro problemi. E poi bisogna anche insegnare *mūshotoku*. Cioè insegnare che, se noi vogliamo veramente che Zazen ci aiuti a risolvere i nostri problemi e le nostre sofferenze, bisogna praticare uno Zazen puro. Il vero Zen, cioè lo Zen in cui lo spirito che calcola, lo spirito avido di profitti e di risultati è abbandonato. È questo il punto delicato perché molta gente fa fatica a capirlo, allora bisogna insegnarlo con delicatezza. Non bisogna mai separare questo insegnamento di *mūshotoku* dall'insegnamento dei meriti di Zazen. Perché sono legati. Non è soltanto una sottigliezza dialettica. È vero che l'autentico merito di Zazen è liberarci dall'avidità e, se si diviene *mūshotoku*, la maggior parte delle nostre sofferenze scompaiono ma, se si è troppo attaccati a voler risolvere la nostra sofferenza, per cui si cercano mezzi e tecniche, allora Zazen non è più il vero Zazen, perde la sua efficacia. In francese si dice che è come spararsi nei piedi, cioè ci si impedisce di fare ciò che si vorrebbe: si vorrebbe liberarsi ma, in effetti, facciamo

ciò che ce lo impedisce. È lì che il ruolo degli insegnanti anziani è importante; questa è la cosa capitale che bisogna tentare di far comprendere. Dico che il ruolo degli anziani è importante perché sono a testimonianza, e ciò può dare fiducia, del fatto che sia efficace, altrimenti usando il nostro modo abituale di pensare, ci sembrerebbe così contraddittorio che si farebbe fatica a crederlo.

Domenica 12 ottobre 2014 - Zazen ore 7,00

Quando si entra in un dōjō ci si inchina in *gassho* di fronte al Buddha ed al tempo stesso si saluta il maestro Deshimaru. Poi ci si siede in Zazen, ci si siede nella postura del Buddha, ci si concentra in questa postura e sulla respirazione come ha fatto il Buddha Shakyamuni. È con questa pratica che il Buddha Shakyamuni è diventato un risvegliato, un Buddha. È questa pratica di risveglio che il Maestro Deshimaru ha trasmesso. Anche inchinandoci in *gassho*, entrando nel dōjō, noi testimoniamo la nostra fiducia in questa trasmissione e questa fiducia ci aiuta a praticare, praticare la meditazione nella forma più elevata, cioè non soltanto come una tecnica psicosomatica per ridurre lo stress, per esempio, ma come pratica del risveglio alla dimensione più profonda della nostra esistenza.

Il mattino quando ci si sveglia, crediamo di esserci svegliati, ma non si è veramente svegli, perché percepiamo noi stessi e la realtà intorno a noi attraverso le nostre fabbricazioni mentali: non si percepisce mai la realtà in se stessa, così com'è; ciò che percepiamo sono le nostre rappresentazioni a proposito della realtà, la realtà riflessa nel nostro spirito, così come percepiamo forme e colori attraverso la rappresentazione di queste forme e di questi colori nel nostro cervello. Anche le nostre percezioni sono sempre associate al nostro Karma passato, alla nostra storia, ai nostri condizionamenti, aggiungiamo sempre i nostri pensieri, le nostre percezioni.

Praticare Zazen è imparare a vedere la realtà con occhio nuovo lasciando cadere, per quanto possibile, le nostre fabbricazioni mentali ed evitando di proiettare sulla realtà i nostri pensieri.

I nostri pensieri sono condizionati dai nostri desideri e dalle nostre avversioni, così quando incontriamo una persona o una cosa abbiamo sempre la tendenza a domandarci se questa persona o questa cosa sia favorevole o no al nostro ego, questo ego che è anch'esso una nostra fabbricazione mentale, non esiste da se stesso, è la somma dei nostri pensieri a proposito di noi.

Ci si fa un'immagine di se stessi, una rappresentazione, differenziandosi da ciò che non è se stessi, discriminando: "*Questo è io, questo non è io*", "*Questo è bene per me, questo non è bene per me*". Certo abbiamo bisogno di creare questo ego ed abbiamo anche bisogno di amarlo e proteggerlo, ma bisogna vederlo per ciò che è realmente, una nostra costruzione mentale, non la realtà così com'è.

In Zazen, ci si può risvegliare a questo: vedere il nostro ego così com'è e non essere più rinchiusi in esso. In Zazen il nostro spirito si apre ad una dimensione più vasta della realtà di cui il nostro ego fa parte, ma di cui non è il centro. In effetti non c'è un centro, c'è semplicemente il grande gioco dell'interdipendenza; se stessi e tutto l'universo formano una sola realtà, senza centro, e tutti i fenomeni e tutti gli esseri che incontriamo, compresi noi stessi e i nostri pensieri, fanno parte di questa realtà che ci mostra ciò che è realmente: il gioco dell'interdipendenza.

Allora, il risveglio di Zazen a questa realtà così com'è ci permette di andare al di là del nostro piccolo ego e lasciar cadere il nostro egocentrismo e vivere la realtà della nostra totale unità con tutte le esistenze, con tutti gli esseri. Allora, diventa molto più facile e naturale mettersi nei panni degli altri, provare empatia per tutti gli esseri sensibili e sentire il desiderio di aiutarli a liberarsi dalla loro sofferenza, dalle loro illusioni e a realizzare la vera felicità.

Cioè, ci armonizziamo con la realtà così com'è attraverso la propria esperienza e non aderendo ad una teoria oppure ad una credenza. Neanche il Buddha Shakyamuni può darci il risveglio, ma ci ha mostrato il cammino, il metodo e, se seguiamo questo cammino e pratichiamo questo metodo con fiducia, possiamo realizzare il Suo stesso Risveglio, divenire noi stessi Buddha il che è il senso della nostra pratica.

Quando pratichiamo Zazen, ci doniamo la possibilità di realizzare lo stesso Risveglio del Buddha Shakyamuni. Risvegliarsi non significa soltanto capire intellettualmente: studiando i Sūtra si possono capire intellettualmente i Dharma, cioè l'insegnamento del Buddha a proposito della realtà alla quale si è risvegliato. Questa comprensione è tradotta da due leggi fondamentali: tutto ciò che esiste è legato a cause e condizioni e, di conseguenza, è totalmente interdipendente con tutto il resto dei fenomeni dell'universo. Detto ancora in altro modo, niente esiste di per sé. L'esistenza, la vita, non sono fatte che di relazioni. Questo lo si può capire intellettualmente. Ancora di più perché al tempo attuale tutte le scienze confermano questa grande legge dell'interdipendenza.

Buddha lo aveva compreso intuitivamente attraverso la sua pratica di Zazen.

Questa comprensione intuitiva significa che possiamo comprendere con il corpo, non soltanto con la mente: con corpo e spirito in unità. Allora, in quel momento questa comprensione invece di restare puramente mentale, superficiale ci impregna completamente e la si può incarnare nella nostra vita reale e possiamo vivere concretamente in armonia con questa comprensione.

La Via che il Buddha ha seguito, lui stesso ha detto che non l'ha inventata lui: non ha fatto che riscoprirla, perché era stata percorsa da tutti i saggi dell'umanità, i Buddha del passato. Seguire l'esempio del Buddha non vuol dire seguire il Buddha come persona, ma seguire la Via che lui stesso ha seguito, scoprire la realtà che lui ha scoperto.

Ma non è soltanto il Buddha che ci mostra questa realtà, non è soltanto il Dharma contenuto nei Sūtra, l'insegnamento, perché tutti i fenomeni manifestano questa stessa realtà.

Per questo il Maestro Dōgen aveva scritto un capitolo nello Shōbōgenzō che si chiama *San Sui Kyo* che vuol dire "Il Sūtra delle montagne e dei fiumi".

Le montagne in cui noi pratichiamo in questa *Sesshin*, i torrenti che scorrono nella valle ci mostrano la realtà così come è. Al tempo stesso esistono in modo unico e al tempo stesso manifestano l'impermanenza, la totale interdipendenza con tutti gli esseri.

Contemplare la natura è anche quindi anche un grande insegnamento. Alla fine non c'è niente di misterioso o nascosto nel Dharma del Buddha; è sufficiente aprire gli occhi per vedere le stesse cose che ha visto lui, per vedere nello stesso modo.

Il problema degli esseri umani è che, anche se vedono la realtà, continuano a seguire i loro sogni. I nostri sogni esprimono i nostri desideri e sono, alla fine, più forti della realtà. Per questo ci vuole una vera rivoluzione spirituale per risvegliarsi, cambiare il punto di vista, sbarazzarsi della visione limitata del nostro ego e vedere dal punto di vista delle montagne e dei fiumi, della luna e delle stelle. Questo vuol dire abbandonare il nostro egocentrismo, abbandonare la nostra visione limitata e risvegliarsi allo spirito vasto.

Abbandonare il nostro punto di vista egocentrico non è un sacrificio, ma una liberazione. Troppo spesso siamo come delle rane in fondo a un pozzo: anche se guardiamo verso il cielo non ne vediamo che una piccola parte, la nostra visione è limitata.

Il senso della pratica di Zazen è di aprirci a una visione più vasta, liberarci dalle nostre fabbricazioni mentali e ricevere l'insegnamento della natura e di tutti i fenomeni dell'universo, non chiedendoci come possiamo sfruttarli, trarne profitto per il nostro profitto personale, ma come possiamo farci risvegliare grazie ad essi.

Se amiamo veramente noi stessi, questo è il miglior regalo che possiamo farci: realizzare la vera dimensione della nostra vita e poterla vivere con generosità, con uno spirito completamente aperto agli altri e alla natura, in empatia con gli esseri sensibili.

È questa empatia che dà il vero valore alla nostra vita. Sono i valori che permettono di orientare la nostra vita, di fondare una nuova etica di vita sulla solidarietà vissuta con tutti gli esseri viventi

È andare fino in fondo alla nostra scoperta della verità, non lasciarla allo stato di idea, ma il farne la forza che anima la nostra vita, che dà ad essa una direzione profonda. È ciò che auguro a ciascuno di realizzare, e ciò che credo Zazen ci aiuti a realizzare.