



## KUSEN 1° APRILE alla SESSHIN DI VITORCHIANO

### MAESTRO ROLAND YUMO RECH

Durante zazen, non perdetevi il vostro tempo a seguire i vostri pensieri, riportate costantemente l'attenzione alla postura del corpo.

Basculate bene il bacino in avanti e prendete fermamente appoggio con le ginocchia al suolo, distendete il ventre e lasciate pesare il peso del vostro corpo sullo zafu, state seduti come se voleste che l'ano non tocchi lo zafu e il punto che preme sullo zafu è situato al centro del perineo, punto sorgente di energia come anche i punti delle ginocchia che si trovano a contatto con la terra.

In questo modo anche se si dona molta energia alla postura, la postura ridona una energia fresca, ecco perché si può restare seduti in zazen senza stancarsi.

Per questo tutti i monaci e le monache hanno scelto per la meditazione la postura di zazen..

A partire dalla vita si distende bene la colonna vertebrale, rilasciando tutte le tensioni della schiena, il mento è rientrato e si tira bene la nuca, come se volessimo spingere il cielo con la sommità della testa, simultaneamente le spalle sono bene rilassate, il viso è disteso, non si serra la fronte né le mascelle, lo sguardo è posto giusto davanti a sé sul suolo, gli occhi non sono né chiusi ma nemmeno troppo aperti, semi chiusi, si vede chiaramente quello che è davanti a sé, ma non ci si attacca agli oggetti visuali., le percezioni visuali non ci danno da pensare, si abbandona ogni commento interiore.

In zazen lo spirito non discrimina, non giudica alcuna cosa, ci si accontenta di accogliere quello che si presenta, senza attaccarvisi o rifiutare, lo stesso per i pensieri, le emozioni.

Lo spirito funziona come lo specchio che non deforma la realtà, che non trattiene niente e resta dunque disponibile ad accogliere quello che si presenta senza attaccarvisi, se uno

specchio si attaccasse ad una immagine, non sarebbe più uno specchio, ma sarebbe come un apparecchio fotografico, così quand'anche un'immagine nuova apparisse non potrebbe più rifletterla e diventa rapidamente la confusione.

Questo succede al mentale, se ci si attacca ai propri pensieri, non si può più vedere la realtà per come si presenta, ma solo attraverso le nostre fabbricazioni mentali, cioè deformandola a causa delle nostre discriminazioni, delle nostre avversioni, delle nostre preferenze ed è una delle cause principali della sofferenza: il dipendere dalle nostre avversioni e dalle nostre preferenze.

Per questo, il maestro Sozan diceva: che penetrare la via non è difficile, non ci vuole nè amore, nè odio, nè scelta, nè rifiuto, ed è quello che realizziamo in zazen.

Lo spirito è aperto a tutte le percezioni, a tutte le sensazioni, ai pensieri, ai desideri anche ai ricordi, ma ci si contenta nell'osservare un istante quello che appare e si torna alla postura, alla respirazione.

Se non ci si attacca ai fenomeni, essi passano rapidamente poiché sono senza sostanza, senza niente di fisso.

Passano così come le nuvole nel cielo e lo spirito resta costantemente libero, disponibile come il vasto cielo, che include ogni cosa senza attaccarsi ad alcuna.

Ciò che rende a volte questo difficile, è che siamo prigionieri del nostro funzionamento mentale, del pensiero dualista, basato sul linguaggio.

Spesso si intrattiene un discorso interiore, una discussione con se stessi, concentrarsi sulla sensazione del contatto della lingua contro il palato, aiuta a calmare questo discorso interiore, perché la lingua è sempre associata al pensiero verbale.

In zazen si pensa con il corpo tutto intero, non solo con le parole.

Per questo torniamo costantemente alla concentrazione sulla postura del corpo, senza stagnare sui pensieri, se noi non diamo loro energia essi diventano più leggeri e passano più rapidamente.

Questo modo di funzionare si estende a tutto il resto della vita quotidiana.e specialmente durante una sesshin, tornando il più frequentemente possibile alla concentrazione sul corpo, sui gesti, sul silenzio del mentale evitando le discussioni inutili con se stessi e con gli altri. La sesshin è il ritorno al silenzio, alla pace dello spirito.

Alla fine si mette tutta la propria attenzione alla postura delle mani, la mano sinistra nella mano destra, i pollici orizzontali, il taglio delle mani in contatto con il basso ventre, i pollici formano con gli indici un largo ovale, i pollici sono all'altezza dell'ombelico, sono orizzontali vuol dire che non formano né montagne, né valli.

Questo aiuta ad mantenere uno spirito stabile, equilibrato, né agitato, né addormentato: né sanran né kontin, ma una vigilanza chiara che permette di osservare se stessi.

In zazen le mani non afferrano niente, non fabbricano niente e anche questo influenza lo spirito che non afferra niente e non fabbrica niente, in zazen non si cerca di agire sullo spirito direttamente ma ci si concentra sul corpo.

Il corpo è rappresentato nel cervello, le parti del corpo che occupano il maggior spazio nel cervello sono la lingua e le mani, tutto ciò che fa dell'uomo un fabbricatore.

La difficoltà è che questo spirito fabbricatore ha invaso la totalità del funzionamento dello spirito ed è per questo che siamo caduti in una civilizzazione materialista.

Il maestro Deshimaru insisteva molto a questo proposito, parlava di stimolare il cervello destro, il cervello dell'intuizione, della percezione globale, immediata, del pensiero non dualista, che è stimolato dalla pratica di zazen, mentre il cervello sinistro, quello del linguaggio, della discriminazione, è messo a riposo.

Così un diverso funzionamento dello spirito è reso possibile, lo spirito che realizza la sua unità con tutto l'universo e che permette di armonizzarsi con questo, è il senso della sesshin.

Sesshin significa diventare intimi con il vero spirito, lo spirito risvegliato, lo spirito del Buddha, lo spirito che non separa. .

Durante Zazen continuate ad estendere bene il vostro corpo tra cielo e terra, spingete il cielo con la sommità della testa e la terra con le ginocchia, distendete bene il ventre, ispirate ed espirate in modo calmo attraverso il naso e lasciate passare tutti i pensieri. E se i pensieri non passano domandatevi da dove essi vengono.

L'origine dei pensieri è inafferrabile, se si realizza questo intimamente non ci si attacca più a questi pensieri, si può lasciarli passare facilmente, non disturbano più.

Il cielo che noi spingiamo con la sommità della testa, lo spazio infinito è anche la vacuità, l'origine inafferrabile di ogni cosa, la terra che noi spingiamo con le ginocchia appartiene all'ordine di Shiki: le forme, i fenomeni.

Questi fenomeni, queste forme sono senza sostanza, ma esistono.

La principale caratteristica è di essere vacuità, esistenza senza sostanza, senza niente di fisso di autonomo, soltanto il gioco dell'interdipendenza: come l'alto il basso, il cielo e la terra sono differenti ma inseparabili, l'uno non può esistere senza l'altro, la vacuità da sola non esiste, è l'essenza di tutti i fenomeni che sono inseparabili come il palmo e il dorso della mano, il dritto e il rovescio di un foglio di carta.

La più parte del tempo noi non vediamo che un solo aspetto, siamo attaccati alle forme. Ai fenomeni e non vediamo la loro vacuità, allora creiamo molto attaccamento e molta sofferenza.

In Zazen possiamo prendere coscienza di questo, sperimentarlo profondamente e così imparare ad armonizzare tutti i poli delle nostre dualità.

Come il fatto di essere così differenti gli uni dagli altri siamo comunque del tutto simili.

Il Sandokai che abbiamo cantato stamattina esprime questo, è stato scritto dal Maestro Sekito vissuto nell'ottavo secolo in Cina.

Sekito era stato ordinato monaco da Eno all'età di dodici anni, ma il Sesto Patriarca è morto poco dopo e così venne seguito da un anziano discepolo di Eno di nome Seigen, è lui che rimonta la linea dello Zen Soto.

Eno, Seigen, Sekito Yakusan, Ungan e Tozan e tutto il seguito dopo, lignaggio che abbiamo recitato stamattina.

Ma all'origine, all'epoca di Sekito, non c'era questione di lignaggio Soto o Rinzai, c'era una separazione tra quello che veniva detto lo Zen del Nord e lo Zen del Sud, Zen progressivo e Zen immediato.

Sekito non era d'accordo con queste opposizioni, con queste differenze .

E' per mostrare la via per sormontare queste questioni che scrisse il San Do Kai.

San vuole dire differenza: per esempio fenomeni e vacuità, luce ed oscurità, l'alto e il basso, il cielo e la terra, se stessi e gli altri, risveglio ed illusione, Budda ed essere umano.

Do significa identità, come delle cose così differenti possono essere in fondo identiche come il corpo e lo spirito, satori e illusione, Budda e gli esseri umani ordinari.

Per vedere l'identità al di là delle differenze, bisogna cambiare di livello, al livello di coscienza ordinaria si vedono le differenze, perché il nostro ego è condizionato a vedere le differenze, a fare discriminazioni, poiché è anche necessario, per esempio per nutrirsi in natura è giusto discriminare tra ciò che è commestibile e ciò che è velenoso, per sopravvivere è necessario discriminare tra quello che è buono per se stessi e quello che è nocivo.

I fenomeni già esistono a livello delle cellule, i fenomeni di discriminazione, quello che è buono lo si accetta quello che è cattivo viene rifiutato.

Ma ad un livello più profondo, a livello della coscienza Hishiryo appare un altro aspetto della realtà, la totale interdipendenza di tutti i poli, di tutte le dualità, non c'è l'uno senza l'altro, non c'è me senza te, non c'è luce senza oscurità e viceversa.

Tutto quello che esiste, esiste in relazioni di interdipendenza, è il senso ultimo della vacuità , l'assenza di esistenze separate.

Questo livello di comprensione, di percezione è Do: l'identità.

Tutti i fenomeni sono interdipendenti e quindi vuoti di sostanza: vacuità, Do.

La vacuità non esiste sola, ma implica l'esistenza dei fenomeni di cui è la principale caratteristica.

Non si possono quindi separare i due aspetti, al contrario dobbiamo imparare ad armonizzarli questo è Kai: riunire i poli apparentemente opposti, Budda e l'essere umano, Dio e la creatura. Ciò si realizza incoscientemente e naturalmente nella pratica di zazen.

Questo spirito, questa realizzazione è stata trasmessa a partire dal Budda.

Nella prima frase del San Do Kai, Sekito dice: "Lo Spirito del Grande Saggio dell'India si è trasmesso intimamente dall'ovest all'est" detto in altri termini, dall'India alla Cina, dalla Cina al Giappone ciò che Shiakiamuni Budda ha realizzato in Zazen. è stato trasmesso in seguito, dal Giappone in Europa e in America.

Lo spirito di Budda non è solo lo spirito di Shiakiamuni, è lo spirito profondo di ogni essere che si rivela nella pratica di Zazen.

Dunque quello che è stato trasmesso dall'Ovest all'Est è la pratica che permette di realizzare questo spirito risvegliato, lo spirito del Budda e questo è stato trasmesso intimamente.

Per evocare questa intima relazione si parla di quella tra la madre e il proprio bambino, ma la trasmissione del Budda è ancora più intima di quella tra la madre e il proprio bambino perché non è qualche cosa che è trasmessa ma è una esperienza che non può non essere realizzata che da se stessi, totalmente intimi con se stessi quando si smette di creare in sé delle separazioni e questo permette il ritorno alla non dualità.

Per questo si parla alla fine di una trasmissione da stesso a se stesso il Dharma trasmesso non è un oggetto, non si può dare a qualcun' altro, è la nostra vera natura, la vera natura di tutto l'universo.

La realizzazione di questa vera natura, la sua scoperta, che si realizza quando si diventa veramente intimi con se stessi, è l'esperienza non solo di Zazen, ma della Sesshin, quando si praticano tutte le attività della vita quotidiana con la stessa attenzione, è l'attenzione che permette questa scoperta, questa intimità.

Rientrate bene il mento, non lasciate che la testa pendano in avanti, né seguite i vostri pensieri, contentatevi di osservare la loro comparsa e la loro scomparsa, senza identificarsi ad essi.

In zazen non ci si dice: "Io sono qualcuno che pensa a questo o a quest'altro": ci sono dei pensieri, non ci si appropria di questi pensieri.

"Io penso a questo o a quello", è soltanto un pensiero senza realtà sostanziale.

Se si sperimenta questo in zazen si può lasciare la presa con l'ego, che non ha niente di sostanziale soltanto dei pensieri coagulati.

Realizzare questo è risvegliarsi dalle proprie illusioni, non essere più rinchiusi da esse in una visione ristretta della nostra vita.

Si realizza lo spirito vasto, il vero spirito, che non è limitato da nessun pensiero, che è sempre nuovo e può accogliere quello che si presenta in ogni istante nella propria novità.

E in questo spirito vasto, tutto può esistere senza essere deformato dalle nostre emozioni, dai nostri giudizi, dalle nostre scelte, dalle nostre avversioni.

Lo spirito risvegliato è trasmesso intimamente nel dojo.

Lo spirito liberato dai tre veleni: l'avidità, l'odio e l'ignoranza.

Tre veleni che impediscono di vedere la vera natura della nostra esistenza.

Si crede di vedere le cose così come sono o gli esseri egualmente, ma spesso la nostra visione è deformata dalle nostre preferenze, dalle nostre avversioni.

Quando si incontra qualcuno, è raro che si incontri la persona in sé, soprattutto se la si è incontrata prima e se ne è fatta una certa idea, quando la rivediamo sono queste idee, questi ricordi che ritornano.

E' la stessa cosa quando, girando lo sguardo all'interno di noi e guardando in noi stessi, abbiamo l'impressione di conoscerci e ci si dice: "Sono una persona così, con determinati valori, con una storia", questo è ciò che chiamiamo la personalità, l'ego, che non è che una costruzione mentale.

Confondere questa costruzione mentale con la vera natura della nostra esistenza, condiziona lo spirito ordinario, lo spirito non risvegliato.

A causa di questa confusione ci si sente limitati, condizionati, e si perde il contatto con la vera libertà dello spirito, che si realizza nel lasciare la presa, nella non identificazione a qualunque pensiero ci sia.

Quello che il maestro Dogen chiama “Shin jin datsu raku”, il senso del suo risveglio: corpo e spirito spogliati da ogni attaccamento

Non è una esperienza da fare una volta ed in seguito attaccarvi, ma l'essenza stessa della nostra pratica, che deve costantemente rinnovarsi d'istante in istante, d'inspirazione in espirazione.

Questo si confonde con la vera pratica, il risveglio non è il risultato della pratica ma è la pratica stessa, quando è giusta, quando è la pratica di lasciare la presa, lasciare la presa anche dal nostro desiderio di risveglio, in zazen non ci si pensa, si pratica, si realizza d'istante in istante, vedendo chiaramente la vacuità di tutte le nostre fabbricazioni mentali e lasciandole cadere tornando alla postura, alla respirazione, alla presenza nell'istante, alla propria novità.

### **Mondo 1 Aprile 2011 zazen h. 16.30 sesshin Vitorchiano maestro Yuno Rech**

Domanda

. Lo Zen può provocare della frustrazione quando lo si deve spiegare agli altri.

Risposta

D'accordo, quale è la tua domanda?

Domanda continua

Non saprei esattamente cosa dire a proposito dello zen.

Risposta

Beh la cosa migliore è dire questo, che lo zen non lo si può spiegare, tutto quello che si può fare è mostrare il modo di praticare.

Quello che si può spiegare dello zen non è che il riflesso lontano dell'esperienza reale che si fa, dunque la cosa migliore, invece di dare molte spiegazioni, è invitare a farne l'esperienza.

In primo luogo non si deve parlare dello zen a qualcuno che non è interessato.

Se la persona non è interessata, non sarà recettiva dunque si perde il proprio tempo, in questo caso.

bisogna subito smettere di parlare, al contrario se la persona è interessata e ci accorgiamo che, come tu dici, non è facile spiegare che cosa è, allora è meglio portarla al dojo o mostrarle, se è il caso, dove ci si trova come fare zazen e che quindi possa farne l'esperienza.

Come se tu avessi una bottiglia di vino, è difficile spiegare il suo gusto, ma se tu servi un bicchiere facendolo gustare allora è tutto più semplice.

Il Maestro Deshimaru diceva sempre :”Lo zen è zazen, se volete scoprire che cosa è lo zen, fate Zazen”.

Così lo si può spiegare, ma se la persona non lo fa non capirà mai che cosa è.

Domanda

Vorrei che mi parlassi dell'importanza della respirazione e di quel preciso punto, che esiste, tra la fine della espirazione e l'inizio della inspirazione.

Risposta

Prima di tutto bisogna osservare come si respira normalmente, osservare la respirazione coscientemente, questa è prima di tutto la respirazione zen.

Il Buddha ne ha molto parlato ed ha sempre parlato della osservazione della respirazione.

Perché è importante osservare la propria respirazione?

Perché la respirazione si produce sempre nell'istante presente, quando si è attenti alla respirazione automaticamente lo spirito diviene presente, non pensa più al passato, al futuro, alle proprie preoccupazioni, ad altro; l'attenzione alla respirazione ci riporta completamente al qui e ora.

In più quando si osserva la propria respirazione spesso ci si accorge che è troppo corta o bloccata, che non si può espirare profondamente e quindi non si arriva a inspirare profondamente.

E' l'occasione per osservare che si è troppo tesi.

La respirazione è il barometro del nostro stato, quindi, se ci si accorge che è troppo corta, bisogna cercare di distendersi, non bisogna necessariamente volere approfondire la respirazione, ma piuttosto lasciare cadere gli ostacoli ad una respirazione fluida, tornare alla postura, non avere una postura rigida ma morbida, tirare bene la colonna vertebrale, distendere la zona del plesso solare e rilassare le spalle.

In seguito si può fare, come diceva il Maestro Deshimaru, cercare di concentrarsi, ma solo per un po' di tempo, fino alla fine di ogni espirazione, eventualmente spingendo sulla massa addominale verso il basso, come si fa quando si ha bisogno di andare alla toilette.

Questa maniera di espirare somiglia al muggito della mucca: muuum...

A volte, per esempio, nel Rinzai, quando si dà a qualcuno il koan Mu non è tanto per riflettere su quanto voglia significare Mu, ma piuttosto per espirare: muuum....

Evidentemente se si fa questo, si diventa consapevoli del momento in cui termina l'espirazione ed inizia l'inspirazione. Questo punto è il punto zero, dove non ci sono più pensieri, e il mentale è abbandonato.

Eventualmente, con la inspirazione nel momento seguente, può sorgere un nuovo pensiero, non è obbligatorio ma è quello che succede, allora in quel punto lo si accoglie un istante, il tempo dell'inspirazione per esempio, il tempo per prendere coscienza di quello che succede e con l'espirazione seguente lo si lascia passare.

Questo può essere un buon metodo, accogliere i fenomeni sulla inspirazione, e lasciarli andar via sulla espirazione e nello stesso tempo rendersi conto che è una tecnica e che mentre lo facciamo l'ego è presente, il mentale attivo, nel suo aspetto positivo.

L'ego non è sempre cattivo, quando vuole praticare la via è un'agente attivo per la pratica, ma rende la pratica qualcosa di limitato, perché ci sono io che voglio andare fino al fondo della mia espirazione, dunque questa pratica non è libera, non è la vera liberazione, ma può aiutare per un po'.

Se abbiamo lo spirito troppo agitato, può aiutarci a ritrovare la calma, se abbiamo la tendenza ad essere bloccati a livello del plesso solare può aiutare a rilasciare, ma dopo un po' bisogna abbandonare questa tecnica.

Il senso di questa tecnica è che ci permette di anticipare quella che è la vera respirazione che si produce inconsciamente ed automaticamente.

Poiché abbiamo molti ostacoli ad avere una respirazione giusta in modo naturale, delle volte va bene esercitarsi.

Gli occidentali e gli indiani amano molto le tecniche, tecniche per raggiungere uno scopo, un risultato.

Il senso del risveglio del Buddha è al di là di questo, è nell'abbandono di ogni tecnica, di ogni volontà di ottenimento di qualsiasi cosa.

Dogen, che aveva ben compreso questo, insisteva sulla pratica realizzazione, non la pratica come tecnica per arrivare da qualche parte, ma la pratica, come prima ho detto, di lasciare la presa con qualsiasi intenzione.

E' la ragione per cui nel Fukazazengj Dogen sulla respirazione è molto semplice dice "Inspirate ed espirate in modo calmo con il naso" e basta.

Domanda

Mi puoi spiegare la differenza tra la attenzione giusta e la concentrazione giusta?.

Risposta

E' quasi la stessa cosa , nell'attenzione c'è sempre un oggetto.

Nel sutra del Sathipathana, il sutra dell'attenzione giusta, per esempio, il Budda parla dell'attenzione al corpo, ai differenti stati dello spirito, in ultimo agli oggetti mentali e poi dettaglia gli oggetti mentali, per esempio: i differenti fattori del risveglio sono oggetti mentali, le Quattro Nobili Verità possono diventare oggetti mentali, qualche cosa alla quale siamo attenti, che osserviamo.

Si può praticare l'attenzione giusta anche senza avere un oggetto mentale, come facciamo in zazen, shikantaza è solo essere attenti a ciò che si presenta all'istante, non è scegliere:"Ora sarò attento alle sensazioni soltanto le sensazioni, solo alo corpo, solo alla respirazione, solo ai differenti stati di spirito, soltanto gli oggetti mentali", si accoglie quello che viene e si resta, si è solamente attenti, presenti a quanto succede, questo conduce ad uno stato di concentrazione, cioè lo spirito poco a poco, non è più disperso.

La concentrazione nello zen, nel buddismo in generale, non consiste nel concentrare la propria attenzione per esempio su di una fiamma, su di una immagine, ciò può portare alla concentrazione, attenersi ad un oggetto ed eliminare tutto il resto, vuole dire concentrato.

Concentrato rispetto all'attenzione è focalizzare l'attenzione su di un solo oggetto, se si continua a praticare così il funzionamento mentale si arresta e si arriva ad uno stato di samadhi, la parola concentrazione si traduce talvolta in samadhi.

Samadhi è uno stato al di là del pensiero, senza oggetto particolare, si utilizzano delle immagini per evocare il samadhi, si parla del samadhi dello specchio, che in effetti corrisponde ad un modo di funzionamento dello spirito, quando lo spirito si mette a funzionare come uno specchio, cioè a riflettere esattamente quello che si presenta, senza scegliere, senza afferrare, senza nemmeno fare l'atto di prendere coscienza se si tratta di emozione, di pensiero, è soltanto vedere come lo specchio.

Si parla delle volte del samadhi dell'oceano, è un immagine per cercare di evocare il samadhi, il samadhi dell'oceano è quando lo spirito diventa vasto come l'oceano, senza essere disturbato da niente, quando diviene chiaro fino in fondo, quando riflette tutto il cosmo sulla sua superficie calma.

E' un'altra immagine che traduce piuttosto l'idea di concentrazione, non c'è più osservazione. Nell' attenzione c'è osservazione, dunque nell'attenzione c'è più l'idea di essere attenti a qualche cosa.

Nella concentrazione non c'è più dualità, non c'è più io che mi concentro su un oggetto, ma la vera concentrazione.

Sicuramente all'inizio l'esercizio di concentrazione implica , come anche l'attenzione implica, la volontà di un io, per esempio quando si dice: "Mi voglio concentrare sulla mia postura" allora si pensa alla postura e si è attenti alle sensazioni che ci arrivano dalla postura, tensioni muscolari etc., tutti i punti importanti della postura.

Ma la vera concentrazione sulla postura, a forza di praticare tutto ciò, è diventare completamente assorbiti dalla postura, si diventa completamente uno con la postura, non c'è più il mentale, l'ego che pensa:"Ah! La postura è buona, non è buona, è troppo così, troppo così...".

Il corpo spirito, diventa completamente uno e non ci sono più pensieri a proposito della postura, né coscienza di essere coscienti di qualche cosa, soltanto uno, ma anche detto questo, è ancora approssimativo.

Si arriva ad un punto in cui non si può più spiegare, perché fino a che lo si può spiegare si è nella dualità.

Continua domanda

Il mio problema a capire, è perché... è come se ci fosse una zona di sovrapposizione tra attenzione e concentrazione, perché uno può stare attento alle sensazioni, attento alla postura e concentrarsi sulla postura.

Risposta

In questo caso vuole dire la stessa cosa.

Continua domanda

Va bene che vuole dire la stessa cosa, però dato che il Buddha le mette come due parti diverse, due rami diversi dell'Ottuplice Sentiero.

Se li divide ci sarà un motivo, se ha diviso attenzione e concentrazione lo ha fatto per un motivo che forse non capisco io.

La retta parola, la retta azione, sono tutti divisi perchè sono uguali come radici, ma diversi come cosa, quindi se ha diviso l'attenzione e la concentrazione, o come erano tradotti, immagino che ci fosse...

Risposta

Nell'Ottuplice Sentiero l'attenzione giusta è l'attenzione come settimo Sentiero, che Buddha spiega nel Sathipatana sutra con i quattro oggetti dell'attenzione: il corpo, differenti stati di spirito, gli oggetti mentali. La concentrazione in effetti è la meditazione è dyana e nel dyana Buddha ha spiegato quattro tappe.

Nella spiegazione dell'Ottuplice Sentiero, quello che noi chiamiamo concentrazione in realtà è il dyana, che Buddha ha spiegato con molti dettagli in diversi sutra, è anche l'origine della parola Chan, della parola zen.

Dunque lo zazen è il dyana seduto e Buddha l'ha spiegato in particolare nel sutra dove parla della realizzazione del suo risveglio, e di quattro tappe del dyana.

La prima tappa è quando si abbandonano le preoccupazioni della vita quotidiana, il mentale si calma.

La seconda tappa è quando si lasciano cadere le varie emozioni e resta il funzionamento mentale, l'intelligenza. La terza tappa è la tappa nella quale dimora solamente la gioia.

La quarta tappa, se ben mi ricordo, è quella dove non c'è niente di speciale, anche al di là della gioia.

Prima tappa dunque: al di là delle preoccupazioni dove resta il pensiero, la logica.

Poi è al di là del mentale dove resta la gioia, la felicità della pratica e ci si può ancora attaccare a questo stato, lo stato dei Deva, di beatitudine e per questo non ancora liberazione.

Al di là di questo stato c'è lo stato di equanimità, quarta tappa del dhyana.

In altri sutra ha spiegato altre quattro tappe, devo davvero fare appello alla memoria, tappe nelle quali si entra inizialmente concentrandosi sullo spazio infinito, polarizzando lo spirito sullo spazio infinito, si passa poi ad altri differenti tipi di concentrazioni, dove si eliminano i limiti, quindi dallo spazio infinito alla vacuità.

Ma alla fine Budda dice che tutto questo non è ancora il vero risveglio.

Il vero risveglio è quando non si è più attaccati a niente, quando si realizza la vacuità e l'impermanenza di tutte queste tappe, ciò che facciamo in zazen, poiché in zazen non abbiamo lo spirito metodico degli indiani, non abbiamo bisogno di tappa numero uno, tappa numero due, tappa numero tre, né dapprima ci concentriamo su una cosa, poi su un'altra, abbandoniamo poi una cosa, ne prendiamo un'altra.

Questa fa parte di una mentalità speciale e il Budda insegnava in funzione della mentalità dei propri interlocutori. Dunque il suo insegnamento era orientato per essere compreso dai propri interlocutori.

Ma quando lo zazen è entrato in Cina, dove i cinesi non pensano in una maniera del genere, che lo zen è comparso.

Al tempo in cui l'insegnamento del Budda è arrivato in Cina, monaci come Bodhidharma, se volevano spiegare lo zazen ai cinesi non potevano parlare in quei termini, è là che sono apparse espressioni come hishiryo. Ma alla fine l'esperienza in fondo è la stessa, si tratta di modi di dire.

Hishiryo è traversare direttamente tutte le tappe, andare costantemente al di là dell'al di là di ogni attaccamento, non dimorare su niente: traversare le preoccupazioni della vita quotidiana, traversare le riflessioni intellettuali senza attaccarvi, traversare le emozioni, traversare la beatitudine, lo stato nel quale si ha l'impressione di stare in contatto con lo spazio infinito etc. etc., traversare tutto ciò senza stagnare su niente: questo è hishiryo.

Domanda continua.

Quindi diciamo che tutte queste fasi sono fasi, tra virgolette, fisiologiche, che possono comparire durante la meditazione e che però bisogna andare al di là di questo.

Risposta

Si.

### **Kusen h. 7.00 2 aprile 2011 sesshin Vitorchiano maestro Yuno Rech**

In questo dojo diverse persone praticano già da dieci venti trenta, quaranta anni altre iniziano, ci sono uomini e donne e ciascuno è differente.

Ciascuno ha una storia, un karma differente e le capacità differenti, più o meno intelligenza, ma pratichiamo tutti la via nello stesso modo, ci si concentra sulla stessa postura si è attenti alla respirazione e s'impara a lasciar passare i pensieri ed osservarne la vacuità, osservare la vacuità di tutto quello che costituisce le nostre differenze, perché queste differenze sono condizionate dai tipi di interdipendenza che abbiamo vissuto, e che viviamo ancora adesso. Questo vuole dire che quello che ci costituisce non ha sostanza propria e comunque noi condividiamo il fatto di esistere con tutti gli esseri.

L'interdipendenza delle nostre vite è quello che ci caratterizza, così come l'impermanenza.

Il maestro Sekito diceva: "Ci sono delle differenze tra le capacità umane che sono più o meno vive, acutizzate, ma nella via non ci sono né Patriarchi del Nord, né Patriarchi del Sud.

In Cina come in Italia, in Francia dappertutto ci sono differenze tra il Nord e il Sud le persone del Nord e del Sud hanno caratteristiche un po' differenti.

Quando il giovane Hui Neng-Eno è andato a visitare il quinto Patriarca Konin questi gli ha chiesto: "Da dove vieni?" "Vengo da Reinan, dal Sud della Cina.." "Che cosa vieni a fare qui" " Voglio realizzare il risveglio, voglio diventare Budda."

Allora Konin gli ha risposto: "Le persone del Sud, non hanno la natura di Budda, come potresti tu diventare Budda?"

Allora Eno ha risposto: " Nella via il Nord e il Sud non esistono più"

Così Konin ha realizzato che Eno anche se giovane praticante, non ancora monaco, aveva una profonda realizzazione del Darma.

Questo mondo è diventato un Koan molto celebre, che il Maestro Dogen ha sviluppato nel capitolo dello Shobogenzo intitolato Bussho.

Le genti del Sud non hanno la natura di Budda mu-bussho.

Realizzare mu-bussho è realizzare che la natura di Budda non è qualcosa che si può possedere, in fondo nessuno ha la natura di Budda, possiamo realizzare in pratica che noi siamo la natura di Budda, la vita senza separazione, cioè in totale interdipendenza gli uni con gli altri e realizzare questo diventa la sorgente della vera compassione.

L'assenza di natura propria della nostra esistenza è ciò che permette di evolvere, se il nostro ego fosse una natura permanente anche le nostre illusioni sarebbero permanenti e non potremmo mai risvegliarci, liberarci.

L'impermanenza è la sorgente della creatività, della trasformazione possibile.

In Zazen si impara ad armonizzarsi con questa impermanenza realizzando uno spirito che non stagna su niente, allora anche se le capacità umane sono diverse, nella via non ci sono differenze, tra uomo e donna, tra anziani e nuovi praticanti, Patriarchi del nord, Patriarchi del sud.

Le differenze sono solamente in superficie, in profondità non ci sono differenze.

I discepoli di Eno si sono molto opposti a quello che chiamavano la scuola del Nord, pretendendo che il proprio maestro Eno fosse il vero, l'unico Sesto Patriarca e che quelli di Jinshu fossero inferiori.: il risveglio progressivo inferiore quindi, al risveglio immediato.

Il risveglio è sempre immediato, la pratica ha sempre luogo qui e ora, così è la ripetizione della pratica, il gyoji, che permette di eliminare gli ostacoli al risveglio.

Se i nostri bonnos, le nostre illusioni, il nostro Karma sono troppo pesanti è difficile vedere chiaro e permettere alla nostra trasmissione di vedere la vera natura e anche se si realizza il risveglio immediato e si percepisce la vacuità del nostro ego, se non si continua a praticare regolarmente il gyoji, questa comprensione diverrà rapidamente un ricordo nella memoria, non ciò che anima la vita di ogni istante e saremo facilmente ripresi dalle nostre vecchie abitudini, dal nostro vecchio karma, ciò vuole dire che bisogna praticare molto di più dopo il risveglio, per permettere a questo risveglio di continuare ad animare la nostra vita.

Quindi la pratica progressiva, la pratica continua, il risveglio che progredisce, sono inseparabili dal risveglio immediato, non vi è alcuna opposizione tra questi due approcci, conviene al contrario armonizzarli.

E quello che insegna il maestro Sekito e che è divenuto uno dei principi fondamentali della scuola Soto.

### **kusen h.11.00 2 aprile 2011 Sesshin Vitorchiano Maestro Roland Yuno Rech**

Durante Zazen continuate a concentrarvi bene sulla respirazione, espirando si diviene totalmente questo corpo spirito che espira, quando si inspira si diviene questo corpo spirito che inspira, ogni altra preoccupazione è abbandonata, se ci si concentra sulla respirazione è come il vento che spazza tutte le nuvole e permette allo spirito di ritrovare la propria chiarezza originale.

La chiarezza originale dello spirito prima che ci si attacchi ai propri pensieri, alle proprie sensazioni, alle proprie emozioni, in Zazen, quando si seguono i propri pensieri, lo spirito si oscura, si diventa confusi.

Fino a che ce ne accorgiamo e ci si riconcentra sulla postura e sulla respirazione, naturalmente si lascia così la presa da tutto quanto ingombra il nostro spirito e si può tornare alla sorgente pura.

Il maestro Sekito, nel Sandokai dice "La sorgente spirituale brilla chiaramente nella luce, gli affluenti scorrono nella oscurità."

La sorgente spirituale è ReiGen essa evoca la nostra capacità a risvegliarci, ed è poiché questa sorgente spirituale esiste in ciascuno di noi che possiamo abbandonare le nostre illusioni, ritornare alla realtà così come è.

La sorgente spirituale non è qualche cosa, un oggetto da ottenere, è solo un' immagine per evocare quello che succede durante zazen, quando si è concentrati sul punto che è subito prima dell'insorgere dei pensieri.

Da dove vengono i nostri pensieri, le nostre sensazioni, le nostre percezioni, le nostre emozioni, da dove?

In Zazen non si cerca di riflettere sulla loro origine, non si cerca di analizzare, ma si resta su una perfetta concentrazione, si osserva l'apparizione di ogni fenomeno, si resta in quell'attitudine di vedere apparire, vedere sparire, senza afferrare o rifiutare alcunché. Quello che appare è in realtà inafferrabile, non c'è bisogno né di afferrarlo, né di rifiutarlo, soltanto attenersi ad una perfetta attenzione al di là di ogni pensiero, di ogni commento. Shakyamuni Buddha ha insegnato molte cose a proposito del Dharma, ma un giorno ha smesso di parlare, ha semplicemente preso un fiore tra le sue dita e lo ha fatto girare, contemplandolo.

I discepoli che assistevano alla scena rimasero stupiti, non comprendendo e si aspettavano il seguito del discorso, solo Mahakasyapa ha sorriso, nella gioia della realizzazione dello stesso risveglio di Shakyamuni, tutti e due, in quel momento, comunicavano nella pura percezione del fiore così come è al di là di ogni pensiero.

Questo ha dato origine alla trasmissione chiamata I Shin Den Shin, dalla mia Anima alla tua Anima, specifica della scuola zen, a volte trasmissione speciale al di fuori delle scritture, al di là dei pensieri: Hishiryo che è un modo particolare di coscienza, un modo particolare di funzionamento dello spirito.

Questa speciale trasmissione non ha niente di misterioso, misterioso è soltanto per coloro che non sperimentano questo, ma tutti quelli che fanno zazen lo possono realizzare nell'istante in cui si smette di attaccarsi ai propri pensieri, nell'istante in cui si smette di seguirli e si ritorna alla sorgente.

Il maestro Isan aveva detto un giorno al suo discepolo Kiogen : "Hai molto studiato i Sutra, hai capito molte cose, mostrami il tuo vero volto prima della nascita dei tuoi genitori."

Il vero volto non lo possiamo afferrare con dei concetti, con delle parole, ma si può divenire "intimi con", durante Zazen, Samu, quando il corpo e lo spirito ritrovano la loro unità nell'istante presente al di là di ogni pensiero.

Realizzare questa esperienza è il senso della Sesshin; quindi non perdetevi il vostro tempo a ruminare i pensieri, ritornate alla sorgente da dove sorgono tutti i pensieri, allo stato di prima di ogni attaccamento cioè a qui e ora, esattamente a qui e ora.

## **Mondo 2 aprile Zazen 16.30 sesshin Vitorchiano maestro Yunon Rech**

Domanda

Ieri durante il mondo si è accennato al risveglio quale termine degli attaccamenti.

Volevo chiedere quale è la differenza con il Nirvana visto che per il Nirvana si parla di estinzione, della cessazione della catena delle 12 Innen.

Il risveglio ha un significato diverso, o risveglio e Nirvana sono due modi di definire una medesima condizione?

Risposta

Ho capito. Il risveglio è ciò che permette di realizzare il Nirvana, essere nello stato risvegliato è essere nel Nirvana.

Il modo più semplice di comprendere questo è effettivamente di comprendere che ciò che chiamiamo risveglio, è risvegliarsi dalle proprie illusioni, vuole dire essere liberati dai tre principali veleni che sono: l'avidità, l'odio, l'ignoranza.

Quando si realizza questo principalmente non riguarda risvegliarsi soltanto dalle proprie illusioni e dal fatto che la ignoranza è dissipata, ma ci si risveglia anche alla realtà.

A questo punto lo spirito è completamente pacificato, non si ha bisogno di cercare altre cose, si può sentire veramente che il senso profondo della nostra vita è realizzato. e di colpo è l'estinzione di quanto ci fa continuamente cercare altre cose.

Quando questo si realizza si è liberati anche del nostro egocentrismo e dunque può sviluppare la simpatia e la compassione per tutti gli esseri.

A partire da ciò, non si ha più il desiderio, come certi altri buddisti, di sfuggire al Samsara e di rifugiarsi nel Nirvana, che sarebbe l'estinzione di tutte le forme di esistenza terrestre.

Quello che ci fa rinascere, continuare ad esistere nel mondo dei fenomeni, non sono più i nostri attaccamenti, il nostro karma, ma il nostro voto di venire in aiuto a tutti gli esseri, così non si è spinti dal karma ma ispirati dalla compassione e finalmente restiamo in contatto con il mondo dei fenomeni.

D'altra parte nello zen come nel buddismo Mahayana non si oppone il Samsara al Nirvana.

Il Nirvana è un altro modo di vedere il Samsara, non è un luogo, non è un altrove da qui e ora, ma qui e ora quando lasciamo la presa con i nostri attaccamenti, è il Nirvana.

Domanda continua

Però questa condizione del risveglio, come diceva stamattina nel kusen, va costantemente mantenute, le condizioni al risveglio vanno esercitate con la pratica in continuazione.

Risposta

Sicuramente, credo che credo che la nostra esistenza è impermanente e tutto quanto succede nella nostra esistenza è impermanente, anche il risveglio è impermanente, dunque deve essere costantemente rinnovato.

Accettare l'impermanenza fa parte del risveglio, se si fa del risveglio qualche cosa di permanente alla quale attaccarsi non è più risveglio ma una nuova forma di illusione, qualcosa di sostanziale, che pensiamo di avere acquisito, o di averne preso possesso.

La totale accettazione della impermanenza è il risveglio e istantaneamente Nirvana.

Ciò che non ci permette di essere in pace è che non accettiamo l'impermanenza, allora vogliamo sempre attaccarci a qualcosa di stabile, che vogliamo possedere e che ci spinge a desiderare qualcosa di nuovo e ad odiare tutto ciò che ci disturba.

Il Nirvana è cessazione di questo attraverso l'accettazione dell'impermanenza, se ci si attacca al Nirvana, è perduto.

## Domanda

Una domanda sulla collera. Perché non andare in collera come un precetto?

## Risposta

Perché andare in collera crea molta sofferenza, spesso quando si è in collera si diventa violenti, spesso la collera è dovuta a motivi egocentrici, ma non sempre.

Spesso ho fatto questa considerazione, che c'è una collera egoista, quando non si può ottenere l'oggetto di un desiderio, come un bambino che va in collera perché non riesce ad ottenere un gioco, un regalo.

Ma c'è anche una santa collera evidentemente, quella per esempio contro l'ingiustizia, contro gli errori che provocano sofferenza, in questo caso la collera è una forte energia che possiamo canalizzare.

Questa collera non è cattiva a condizione di vederne bene la causa e cercare di rimediare.

Il problema è che la collera è difficile da canalizzare, si diventa velocemente violenti quando si è in collera.

Anche se si è in collera per una ragione giusta, se si agisce a partire da essa si rischia di commettere degli errori, per questo bisogna calmare la collera, almeno canalizzarne l'energia, in modo da poter agire in modo giusto.

La maggior parte delle volte che si è in collera non si agisce, si reagisce, si rischia di aggiungere ancora errori nelle situazioni.

Per esempio, motivo di collera può essere un'ingiustizia nei confronti di qualcuno, in questo caso quello che ci dovrebbe far agire potrebbe essere la compassione, per la persona vittima di questa situazione, ma anche per quella che ha creato questa situazione.

Perché le persone che commettono il male, che fanno soffrire gli altri, hanno anche loro un cattivo karma e soffrono anche per le loro azioni, ecco la ragione per cui bisogna agire a partire dalla compassione, per chi subisce e chi commette il male.

A questo punto la propria azione può essere giusta, equilibrata invece che una reazione collerica

Perché hai posto questa domanda?

Domanda continua

Capisco che è sbagliato andare in collera come reazione verso un'ingiustizia, a volte, mi sembra però innaturale, non andare in collera, magari tenersi le cose dentro potrebbe essere negativo per se stessi, e a volte in caso di ingiustizia mi sembra anche uno strumento normale

Risposta

Ho già risposto bisogna canalizzare questa energia.

Nella Bibbia si parla della santa collera; Quella di Mosè per esempio quando distrugge il vitello d'oro, o quando Gesù si mette a scacciare i mercanti dal tempio, questa è una santa collera.

Sembra che Shiakyamuni Budda non andasse molto in collera, non ci sono molti esempi, poteva agire energicamente per esempio per evitare la guerra, ma veramente per compassione, non per collera.

Domanda

Nei gruppi di yoga che frequento a volte pratichiamo zazen e ci sono donne in gravidanza, la domanda è se ci possono essere problemi per le mamme, a praticare zazen se la gravidanza è normale, fisiologica.

Risposta

Al contrario, fa bene, conosco donne che hanno praticato zazen fino all'ultimo giorno della gestazione.

Il bambino nel ventre della madre è in completa simbiosi.

Se la mamma pratica zazen è una buona influenza per il bambino, aiuta anche nel parto proprio perché in zazen siamo concentrati sull'espiazione accompagnandola e spingendola verso il basso sulla massa addominale ed è quello che serve al momento del parto.

Conosco anche una monaca che aveva creato un gruppo di zazen per le donne incinte ed andava molto bene, certo che se il bambino nasce sullo zafu...

A Nizza c'era una monaca, italiana tra l'altro, Aurora, lei ha partorito in macchina ed è arrivata in clinica con il bimbo tra le braccia.

Spesso fare zazen può rendere più facile il parto, ma se il bambino si presenta in un cattiva posizione questo non può succedere.

Più importante in zazen è partorire se stessi, come Budda.

Domanda

Una cosa che non ho mai capito in questi anni di pratica è quale è il vero significato della coppia, parlo del rapporto d'amore specifico con una persona, all'interno dello zen..

Risposta

Cosa non hai capito?

Domanda continua

Come si collega il fatto di perdere tutti gli attaccamenti, con questo fatto che è forse d'altra parte un forte attaccamento, quello che non riesco a capire è se la relazione della coppia va contro alla condizione di risveglio, di nirvana.

Nella coppia comunque c'è un momento di forte attaccamento, di gelosia, componenti del genere.

Risposta

Non solo un momento... è sempre così!

Però nello zen è molto importante essere fedele, è molto importante.

E' evidente che al momento della nascita di una coppia c'è un attaccamento, ma se si pratica lo zazen, questo attaccamento, invece di essere molto passionale, egoista, può diventare molto rapidamente un amore altruista, rispettoso. Cioè vuole dire che si condivide con l'altro lo stesso ideale di vita e si mette in pratica insieme, in coppia.

Questo implica amore generoso, rispetto all'amore ordinario che spesso chiamiamo amore ma non sappiamo se è davvero amore. Si dice a qualcuno che lo si ama, ma in realtà lo vogliamo possedere, l'amiamo quando risponde ai nostri desideri e non l'amiamo più quando non risponde più ad essi.

Questa è una caricatura dell'amore, non è il vero amore.

Possiamo dire che la coppia nello zen è un tentativo di vivere il vero amore, in italiano avete una bella espressione che dice: ti voglio bene.

Credo che sia esattamente questo: volere il bene dell'altro.

Se l'amore è reciproco.

Domanda continua

L'amore di cui lei parla è un amore che può essere vissuto con la compagna come rivolto a tutte le altre persone.

Risposta

Con la compagna c'è qualcosa di più.

Domanda continua

Il fatto di voler bene, il fatto di volere il bene dell'altro, ti voglio bene...si dice anche alla mamma!

Risposta

Certo ma in una coppia c'è in più l'intimità, la relazione sessuale.

Questo non lo si condivide con gli altri.

Domanda continua

Ma questa componente della relazione sessuale prevede un attaccamento, richiede uno sviluppo della passione, un desiderio da seguire.

Risposta

Ma non è obbligatoriamente un attaccamento troppo forte, dipende dalle persone, si può amare qualcuno senza troppo attaccamento.

Amando la persona, sperando nel suo benessere, nella sua felicità, rispettandola e lasciandola libera nella sua evoluzione, non volendone fare qualche cosa, la passione vuole che l'altro sia come una cosa, è mortifera la passione.

Il vero amore vuole infatti contribuire allo sviluppo dell'altro, anche se c'è attaccamento, certo un po' di attaccamento c'è per forza, ma lo si impara a controllare con la pratica di zazen, non ci si lascia portar via dall'attaccamento e dalla passione, si osserva quello che accade e se ci

si rende conto di diventare egoisti, la propria pratica diviene quella di lasciar cadere l'egoismo nell'amore.

E' un cammino stretto.

Domanda continua

Certo perché implica che anche l'altra persona o pratici zen o pratici una via spirituale di questo tipo o che abbia delle doti spirituali...

Risposta

Senza altro altrimenti è quasi impossibile.

C'è bisogno di una comunione spirituale nella coppia, di rispetto della via che ognuno segue, se c'è una persona materialista che pensa solo ad andare in vacanza, o a godere i piaceri della vita, che considera l'andare in sesshin una perdita di tempo, si arrabbia perché tu sei lì, è impossibile continuare la relazione.

Alla base di una coppia bisogna essere d'accordo sui valori di coppia, fa parte dell'amore.

Un amore solo sessuale finisce dopo poco.

Vedo che nello zen le coppie che durano sono le coppie di persone che praticano insieme, c'è anche il caso di persone, che l'altro, nel dojo non pratica, ma rispetta molto questa via e ha anche una condizione spirituale nella sua vita. Così si può condividere la vita insieme, in amore più o meno

E' chiaro per te questo?

Domanda continua

Vedo tante difficoltà, comunque anche il tempo aiuta a questo, a vent'anni un discorso di questo tipo è meno accettato, forse a cinquanta, sessanta anni è più facile.

Risposta

Quale è la tua età?

Domanda continua

Trenta!

Risposta

Non sei abbastanza vecchio allora!

Domanda continua

Capisco mentalmente molte cose, ma poi mi sento molto combattuto tra il desiderio molto possessivo, e se anche è vero che il desiderio è impermanente ed è vacuità, resta a volte molto forte.

Vedo il discorso che ha fatto lei a proposito dell'amore, quasi improponibile a chi non pratica una via spirituale.

Risposta

L'amore passione è anche esso molto difficile, ciò che io propongo in qualche modo è difficile, ma l'amore passione non è possibile.

Le coppie si separano presto, una coppia basata sull'egoismo reciproco esplode facilmente.

Domanda continua

Non avevo mai analizzato questo lato dell'amore passione.

Risposta

Si può dire che la pratica sia difficile ma la non pratica è ancora più difficile in generale, seguire la via non è facile, la via dello zen, del Buddha non è facile, ma non seguire una via rende la vita ancora più difficile.

Credo semplicemente che la vita non è qualcosa di facile, la nostra pratica, la nostra saggezza consiste nel trovare il cammino, un equilibrio, è la via del Mezzo, la via di Buddha, la via per essere felici, non una via ascetica.

Bisogna sperimentare, non solo riflettere.

Domanda

Vorrei capire un po' meglio cosa si intende per origine del pensiero, dove nasce il pensiero, perché riesco a vedere che cosa nasce dietro ad un'emozione, dove nasce un'emozione, ma ogni volta che ho cercato di vedere dove nasce un pensiero non ci sono riuscita.

Risposta

E' inafferrabile

Capisco che è difficile, è veramente un koan, penso che non possiamo afferrare l'origine di un pensiero, ma si può guardare, essere attenti alla sua apparizione, tenersi esattamente nel qui e ora con l'osservazione del che cosa appare.

Per questo bisogna essere in uno stato di coscienza prima dell'attaccamento al pensiero, prima ancora dell'apparizione del pensiero.

Per esempio se adesso non c'è pensiero in poco tempo potrebbe apparire ma se resto molto concentrato sul che cosa appare, come un gatto che cerca di prendere il pesce resta molto attento e i pesci scappano, lo stesso per i pensieri essi scappano quando tu osservi il loro esatto insorgere, spariscono quasi spontaneamente.

Domanda continua

Di fatti quando a cercare l'origine, dove nasce questo pensiero, non c'è più pensiero.

Risposta.

Si esatto.

Domanda continua

Mi sembra più come una bolla, più che una nascita, una sorgente, che quando la guardo scoppia!

Risposta

Ed è appunto questa esperienza che vi propongo di realizzare

Ieri parlavamo dell'attenzione e della concentrazione.

Nella attenzione giusta, concentrazione ed osservazione sono insieme se si osserva attentamente quello che succede, si arriva ad uno stato di samadhi, si arriva ad uno stato di al di là di ogni pensiero, il samadhi non risulta dal fatto di cercare di eliminare i pensieri, al contrario.

cerca di afferrare l'apparizione del pensiero, la bolla nel momento dell'atto di formarsi.

Se si osservano i fenomeni dello spirito, non solo i pensieri, tutti i fenomeni dello spirito, pensieri, emozioni, sensazioni, se li si osserva esattamente qui e ora, attenti a quanto succede a quanto arriva tutto si pacifica.

Domanda continua

L'emozione può avere una origine, quando hai un'emozione vedi che nasce da un momento di rabbia, di tristezza, di gioia, ma il pensiero è una bolla, non riesco a dargli un seguito, già il fatto di dire a cosa sto pensando, non lo so.

Risposta

In realtà che sia pensiero o emozione c'è sempre una causa, niente succede senza una causa, è l'interdipendenza che provoca i pensieri, che provoca anche le emozioni.

Quando c'è un'emozione essendo l'emozione più forte del pensiero è più facile trovarne l'origine ma in ogni caso anche il pensiero ha un'origine.

Il pensiero è più leggero, ha meno energia che nella emozione, dunque la causa dell'emozione è più facile da individuare perché c'è più energia, si può vederne tuttavia la causa immediata perché l'origine vera è totalmente inafferrabile, poiché bisogna sempre regredire all'infinito: cercare la causa della causa, l'origine dell'origine etc.

Ecco perché dal Buddha era considerata una delle domande inutili quella sulla origine, come per esempio l'origine del mondo poiché anche se troviamo l'origine c'è sempre qualcosa prima.

Per esempio oggi si dice che l'origine del mondo sia il big bang, ultima teoria.

Semplicemente non abbiamo ancora i mezzi per comprendere cosa ci fosse prima del big bang, che cosa lo ha originato, si pensa ad una grande energia, che, molto condensata ha provocato il big bang, anche essa ha quindi una sua origine, si può sempre andare indietro..

E' per questo che Buddha ha poi detto: "Concentratevi qui e ora"

Tutto è interdipendente dunque anche il qui e ora è dipendente da quanto prima successo, ma a quanto successo prima non possiamo farci niente perlomeno non gran cosa, bisogna concentrarsi completamente a praticare ciò che è giusto qui e ora.

Quando dico di osservare l'origine del pensiero non è per darvi l'illusione che possiate arrivare ad afferrarne l'origine, ma per aiutarvi a concentrarvi, essere attenti qui e ora: "Cosa appare, cosa scompare".

È solo questa qualità di attenzione che è importante, non l'illusione che si può arrivare ad afferrare l'origine.

Domanda

Tornando alla domanda che ha fatto Josuel e anche a quella di Mario.

Sono cresciuto in una cultura dove fedeltà implica esclusività. Mi sono chiesto da dove nasce questa esclusività e l'unica risposta che mi sono data è stato il senso del possesso.

Risposta

No è semplicemente l'esperienza della sofferenza provocata dal tradimento.

Quando si ama qualcuno, non vuole dire che non si abbiano più contatti con altre persone, ma non in una relazione di intimità, in più di intimità sessuale, quando si vuole moltiplicare i compagni, o le compagne, avere più relazioni. nello stesso tempo, francamente credo che abbiamo un po' tutti, fatto questa esperienza, è certo che diventa più complicato e inoltre crea sofferenza, quando anche fossero solo due partners è sempre un cattivo karma, tutti soffrono nella storia.

E' possessione? Forse!.

Gli esseri umani sono così, soprattutto gli uomini rispetto alla donne hanno piuttosto tendenza ad volersi guardare intorno, ma se si ama una donna e ci si comporta così si vede come la si fa soffrire e si soffre anche nel vederla soffrire, se la si ama veramente.

Domanda continua

Ma se la donna soffre o se l'uomo soffre è sempre perché c'è il senso della possessione.

Risposta

Non solo la possessione

Domanda continua

Ma, se per esempio la mia donna va con un'altra persona, non ci deve andare perché io soffro o viceversa..

Ma io perché soffro? E' questa la domanda.

Risposta

Perché in una relazione c'è il sentimento di condividere veramente la vita con qualcuno in un rapporto durevole.

Se la compagna ha un altro partner, vuole dire che la relazione diventa instabile, questo per forza provoca inquietudine. Ci si può domandare il perché abbia bisogno di un'altra relazione, diventa complicato.

Può succedere come incidente, a volte qualche coppia riesce a superare la crisi.

Può addirittura essere una crisi salutare, ci si accorge di essere caduti nella routine, che non c'era più attenzione l'uno con l'altra.

Domanda continua

Però la mia domanda è leggermente diversa, nel senso che se è possibile, in teoria sarebbe possibile, per me, per esempio avere più relazioni, poche magari....

Risposta

Tu parli in teoria, in teoria tutto è possibile ma con l'esperienza si vede

Domanda continua

Non riesco...

Risposta

Prova, l'esperienza è la migliore spiegazione.

Domanda continua

E' difficile trovare una persona che accetti, lo capisco, così non entro in questo...

Risposta

Se è difficile trovare qualcuno che accetti e se tu stesso dici di avere difficoltà nell'accettare questo, ciò vuole dire che non è una cosa naturale, non siamo degli animali, abbiamo dei sentimenti che includono la fedeltà.

Negli anni settanta si è scoperta una certa libertà e così gli uomini e le donne potevano avere più partners, ma dopo un po' di tempo molta gente si è resa conto che non era una cosa buona, non rendeva felici.

Credo che sia una questione di esperienza se si vive questa esperienza appare evidente come ciò non vada bene.

La saggezza viene dall'esperienza, per questo se non sei convinto del mio discorso, prova tu stesso.

Kusen h. 7.00 3 aprile 2011 sesshin Vitorchiano maestro Yuno Rech

Durante zazen, ritornate costantemente al qui della postura del corpo, all'ora dell' inspirazione poi di nuovo all'ora dell'espiazione.

Essere totalmente presenti all'istante, è tornare alla sorgente pura da dove provengono tutti i fenomeni.

Qui e ora, qui in questo dojo in questa postura, siamo legati a tutto l' universo, a tutti i tempi e anche se questo corpo occupa uno spazio molto limitato, quando si pratica zazen non ci si attacca più a nozioni come piccolo, grande, vicino, lontano.

Si ritorna alla coscienza di prima di ogni categoria mentale; la coscienza hishiryo, al di là di ogni pensiero.

Il maestro Sekito diceva: "La sorgente spirituale brilla chiaramente nella luce, gli affluenti scorrono nell'oscurità".

Evidentemente quando si pensa a questa frase si ha voglia di attenersi sempre alla sorgente pura e brillante ed evitare gli affluenti che scorrono nell'oscurità.

Si ha perciò la tendenza a fare di questa sorgente pura, qualche cosa: un concetto, un oggetto d'attaccamento, un luogo in cui tornare, qualcosa su cui riposarsi.

L'oscurità dove scorrono gli affluenti ha tendenza a divenire male, ciò che vogliamo rifiutare, sfuggire.

Per esempio la sesshin come luogo della luce pura e il ritorno nella vita quotidiana dove scorrono gli affluenti nella oscurità.

Lo spirito umano ha tendenza a ricreare sempre una forma di attaccamento a qualcosa ed è per questo che la vera liberazione è difficile, la ragione principale è perché ci attacchiamo sempre a delle emozioni.

E' questo che il Budda ha criticato, molto di più che l'attaccamento a dei desideri sensuali, il Budda ha criticato l'attaccamento ai concetti, alle nozioni, a tutto quello che si scrive con una lettera maiuscola: la vera Realtà. Il vero Sé. Il Nirvana, il Sathori, Dio Budda.

Tutto questo diventa rappresentazioni, emozioni, oggetto di attaccamento molto più pericoloso che non il sesso e tutti i desideri dei sensi. Poiché l'attaccamento alle emozioni ha generato nella storia, molta più violenza e massacri che l'attaccamento sensuale.

Così il maestro Sekito nella frase seguente ci dice, "L'attaccamento ai fenomeni è causa di illusione, ma l'unione con l'identità, non è ancora il risveglio" quando si crede di avere capito qualcosa, si ha la tendenza a rinchiudere la propria comprensione nelle parole, nelle opinioni. Si era attaccati ai fenomeni e si diventa attaccati alla vacuità, eravamo attaccati agli oggetti dei sensi e si diventa attaccati alla religione, eravamo attaccati al potere, al denaro e si diventa attaccati al sathori.

Questo genere di attaccamenti spirituali è molto più pericoloso che gli attaccamenti sensuali, poiché per gli attaccamenti sensuali è evidente che siano degli attaccamenti e creano una sofferenza che si può facilmente comprendere, attaccarsi alla verità invece, è raramente compreso come attaccamento, al contrario diviene causa di fanatismi, dogmatismi, una sorta di comportamenti settari.

L'attaccamento a tutti gli "ismi" nazionalismo, capitalismo, comunismo, ogni attaccamento alle ideologie, ha creato le più grandi sofferenze, così nella pratica di zazen ci concentriamo a non attaccarci ad alcuna nozione, né al samsara, né al nirvana, né alle illusioni, né alla verità, per questo torniamo il più spesso possibile al punto-sorgente del qui e ora.

Che succede realmente qui e ora? E' tornare al nostro vero volto prima della nostra nascita, prima cioè che si inizi ad attaccarsi a qualcosa, alla nozione di un me, di un io, di un ego e si se rinnova costantemente questa esperienza di ritorno alla sorgente, come facciamo durante zazen, durante la sesshin, allora si resta con uno spirito costantemente nuovo che non si lascia rinchiudere in nessun condizionamento e che mantiene la sua lucidità, la sua capacità di illuminare quello che succede, senza stagnare su niente.

Quanto faceva dire al maestro Dogen che le persone ordinarie si attaccano al sathori, mentre i risvegliati, i Budda si contentano di illuminare le loro illusioni.

Se si continua a praticare così allora la pratica diventa sorgere di una grande libertà che è il senso stesso della parola Budda, la persona che ha sciolto i legami.

Kusen h.10.30 3 aprile sesshin Vitorchiano maestro Yunō Rechb

Durante una sesshin, passiamo molto tempo di fronte al muro, immobili, l'attenzione rivolta a sé stessi, il muro significa che cessiamo di seguire gli oggetti del mondo esterno, per diventare completamente intimi con noi stessi, anche se ora siamo per esempio 25 nel dojo, in zazen si è completamente soli.

Se si accetta questa solitudine, cioè se si abbandona lo spirito avido che vuole possedere gli altri e gli oggetti, allora si può incontrare gli altri.

Divenire intimo con l'ego, con sé stessi vuole dire abbandonare l'ego, dimenticare sé stessi e diventare completamente recettivo agli altri, disponibile, non solo agli altri ma alla natura, al mondo intero.

In altre parole, concentrarsi., rivolgere l'attenzione a sé stessi, non significa diventare egocentrici, concentrarsi su sé stessi è scoprire che non si esiste separati dagli altri, dal mondo, è scoprirsi in totale interdipendenza con tutti gli esseri.

Il maestro Sekito dice nel Sandokai che tutti gli oggetti dei sensi sono in interazione, e tuttavia non lo sono e aggiunge che l'interazione genera la solidarietà senza che ciascuno resti sulla propria posizione.

Più si approfondisce la propria posizione, più si diventa capaci di mettersi nella posizione dell'altro, l'intimità con se stessi sviluppa l'empatia verso gli altri, anche se si è differenti dagli altri, al fondo siamo simili, abbiamo in noi tutti i semi delle illusioni umane, nulla di quanto è umano ci è estraneo.

Nello stesso tempo tutte queste caratteristiche umane sono senza sostanza, impermanenti si trasformano senza fine, ed è la cosa che permette di evolvere, di passare dall'illusione al risveglio, di vedere che la vera natura degli ostacoli che incontriamo è la vacuità, allora ogni causa di paura e di attaccamento sparisce, è la conclusione dell'Hannya Shingyo nel momento in cui appare la possibilità di andare tutti insieme al di là dell'al di là, di realizzare il nirvana vivente.

La liberazione di tutto quello che ci tiene attaccati al mondo. senza lasciare il mondo, trovare un modo di viverci liberamente.

“L'interazione genera la solidarietà,” dice Sekito, “senza che ciascuno resti sulla sua posizione”, altrimenti ciascuno resta sulla sua posizione.

Spesso quando si entra nella via del Buddha, ci si fa di Buddha un ideale quasi inaccessibile, ma nella pratica dello zen ciascuno è Buddha, ogni volta che si lascia la presa ad un attaccamento, si realizza la stessa esperienza di Buddha, si diventa simili a Buddha, non ad una idea o ad un'immagine del Buddha, ma ad una realtà vivente, un'esperienza concreta qui e ora, che in seguito anima la nostra vita e ci porta a pronunciare i voti, i grandi voti del bodhisattwa: d'impiegare tutta la propria energia e la propria saggezza, per aiutare gli altri a salvare se stessi.

Noi non possiamo salvare nessuno, quello che salva è la natura di Buddha di ciascuno, questa natura si manifesta, si scopre nella pratica, allora aiutare gli altri è aiutarli a praticare ed accompagnarli sul cammino.

Continuando la pratica con se stessi si pratica il secondo voto del bodhisattwa chiarire le proprie illusioni e lasciarle cadere e poiché esse sono innumerevoli, il Buddha ha dato ogni tipo di insegnamenti appropriati che sono altrettanti mezzi abili per aiutare gli esseri, per questo facciamo il voto di studiare tutti gli insegnamenti, tutti i dharma del Buddha. Il Dharma come porta aperta alla liberazione.

E infine pronunciamo il quarto voto del bodhisattwa: per quanto perfetta sia la via realizzata dal Buddha faccio il voto di realizzarla.

Questo diventa il senso della nostra pratica e il senso della nostra vita.

Nel mondo attuale, dove molte persone sono depresse, non comprendono più il senso della vita, del loro lavoro, delle loro attività, del perché fare dei figli, ritrovare in sé il senso profondo della vita in una pratica che è universalmente praticabile qualunque sia l'intelligenza, la cultura, le qualità di ciascuno è il miglior aiuto che si può dare a tutti gli esseri sensibili, per questo vi auguro una buona continuazione di pratica di bodhisattwa e per coloro che vogliono diventare monaci c'è bisogno di sapere che essere monaci, monache significa essere uno con la via, darsi la possibilità di consacrare la propria vita alla pratica della via.

La via dei monaci non è differente da quella dei bodhisattwa, ne è il compimento più completo, più totale.