



KUSEN

Yuno Rech

Sabato 2 aprile 2005

Kusen del primo zazen

Rientrate bene il mento, estendete la colonna vertebrale e spingete il cielo con la sommità del capo. Rilasciate le spalle, rilassate il ventre, ispirate ed espirate profondamente, riportando costantemente la vostra attenzione alla postura del corpo. Non seguite i vostri pensieri. Restare immobili, seduti, per numerose ore non è facile. Avremmo piuttosto voglia di muoverci. Concentrarsi a rimanere immobili può parere una costrizione; in genere si considera la libertà come il seguire i propri impulsi, i propri desideri. Allora, rimanere immobili, seduti senza muoversi può parere l'opposto della libertà, e quando si continua questa pratica, si scopre un'altra libertà. Quella di seguire i propri impulsi è una libertà limitata, in realtà si obbedisce ai propri condizionamenti, e quando si può restare immobili, senza muoversi, si scopre una libertà superiore quella di non dipendere da nessuna cosa. In Zazen non ci si appoggia su nulla, è una sedia senza schienale, senza nulla per far riposare le braccia, non è una poltrona. Si è giusto seduti in equilibrio sullo zafu. La stabilità di zazen proviene dal fatto che non si seguono le proprie inclinazioni, si rimane completamente centrati sull'asse verticale, collegando il cielo con la terra. E si smette di perseguire alcunché. Si scopre che per essere felici non abbiamo bisogno di ricercare molte cose, solo essere in armonia con la realtà qui e ora. Anche se Zazen ha la forma di un esercizio nel quale si segue l'insegnamento della scuola Zen Soto, in definitiva la pratica è aldilà dell'esercizio, si dimentica la tecnica. Il maestro Wan Shi definiva questo come "il corpo che esce dalla porta". Praticiamo all'interno della casa seguendo lo stile e le forme della nostra casa, dello Zen Soto, insegnamento trasmesso dal Maestro Dogen. Vuol dire che ci si concentra ad essere solamente seduti, senza oggetto, senza ruminare Koan, abbandonando ogni intenzione cosciente, senza attaccarsi né al pensiero, né al non pensiero. Si guardano i pensieri come nuvole nel cielo, esistenti ma senza sostanza. Non ci si ne impadronisce, non ci si identifica con essi. Anche se si pensa a se stessi come ad una persona, con questo o quelle caratteristiche, si realizza che anche se sono "questo", "questo" non è io. È realizzando questo attraverso la pratica, intimamente, che si oltrepassa la porta, la porta della nostra scuola. E incontriamo la realtà che è aldilà di ogni scuola, aldilà dello Zen, aldilà del Buddha stesso. È quello che Wan Shi chiama

"oltrepassare la porta". Anche il maestro Deshimaru utilizzava questa espressione, ma per evocare un incidente. E' la storia della vacca che passa la testa aldilà della porta, con le zampe davanti, quelle dietro ed infine la coda rimane bloccata dalla porta. La coda che resta bloccata dalla porta e' il fatto di rimanere attaccati a qualcosa nella pratica; ai meriti, o alla posizione che si ottiene nel Sangha, nel gruppo. Il fatto di ricreare un nuovo attaccamento all'interno della pratica della Via. Quando questo si produce, occorre concentrarsi ancora piu' profondamente nella pratica di Zazen, e chiedersi su quale Zafu siamo seduti. Si puo' ancora trasmigrare sullo Zafu, attaccandosi al dolore, oppure ad ogni sorta di desideri che sorgono, oppure allo spirito di competizione. Anche all'attaccamento al benessere, alla beatitudine; cosi' si rimane bloccati sulla porta. A questo proposito Wan Shi ci raccomanda di prendere la vacuita' come nostro autentico seggio. Di sedersi nella vacuita', nella vacuita' di tutti i fenomeni che sorgono durante Zazen. Allora, come dice Wan Shi, una grande calma e' il nostro riparo. Si puo' continuare a praticare liberamente.

Domenica 3 aprile 2005

Kusen del primo zazen

Durante Zazen non perdetevi il vostro tempo a seguire i vostri pensieri, e nemmeno a cercare di eliminarli, ritornate alla concentrazione della postura, mettendo tutta la vostra energia nelle reni. Estendete bene il corpo tra il cielo e la terra, rilasciate le spalle, rilassate il ventre, ispirate ed espirate profondamente. E se malgrado questa concentrazione lo spirito resta agitato da ogni sorta di pensieri, allora osservate questi pensieri, ma osservateli prima che appaiano. Dove sono? State attenti all'istante della loro comparsa, al passaggio da non-pensiero al pensiero. Che cosa appare? Che cosa viene cosi'? Come chiese il patriarca Eno a Nangaku: "Che cosa e'? Che cosa appare?" E non cercate di rispondere alla domanda. Tenete questa domanda attiva. Osservando attentamente che cosa succede proprio ora. E' un po' come volere acchiappare un pesce gatto con la mano. E' molto difficile da afferrare un pesce gatto, e il pensiero e' ancora piu' difficile da afferrare. Non il pensiero stabilito divenuto oggetto, ma il pensiero vivente nel suo sorgere. Se voi praticate questa osservazione, eventualmente potreste realizzare che non appare alcun pensiero. I pensieri sono un po' come ladri, che sorgono quando non li si aspetta, quando non li si guarda, ma se si guarda bene, nulla appare. Cosi' non e' necessario fare sforzi particolari per abbandonare i pensieri, per respingerli o per non pensare. Ma semplicemente essere attenti a cio' che appare, cercando di essere attenti giusto all'istante prima della comparsa, rimanendo alla frontiera tra Ku e Shiki. Cosa nasce, sorge da Ku? Praticare cosi' e' sperimentare il Koan vivente, e potete continuare cosi' durante la vita quotidiana. Quando una emozione sorge, che cos'e'? Cosa avviene? Il

solo fatto di porsi la domanda riporta lo spirito alla calma. Vuol dire che non aderiamo alle fabbricazioni mentali. La radice ne e' come recisa automaticamente, dalla domanda stessa: "che cosa è?". La domanda diventa come un diamante, che taglia. Quando questo diamante funziona, allora lo spirito puo' ritrovare la sua chiarezza naturale. Non c'e nulla di speciale da fare. Non c'e bisogno di utilizzare la forza del pensiero. E non c'e nemmeno bisogno di attaccarsi ai meriti di questo risveglio, lo possiamo semplicemente lasciare funzionare naturalmente. Una sola cosa e' necessaria, restare attenti.