

## KUSEN

Sengyo Van Leuven

Sesshin Roma - Giugno 2006

Prendete cura della vostra postura. Basculate il bacino in avanti in modo che siate seduti in mezzo al perineo e sugli ischi. Le gambe sono incrociate armoniosamente, ben equilibrate tra la parte destra e la parte sinistra.

Poi tirate la colonna vertebrale verso l'alto. Si mantiene la testa dritta, spingendo con la cima della testa verso il soffitto. Il mento è rientrato, la bocca chiusa, i denti si toccano e la lingua è posata dentro gli incisivi contro il palato. Gli occhi restano aperti. Solamente lo sguardo è rivolto verso il suolo. Non fissate un punto in particolare. La mano sinistra è nella mano destra.

Le dita ben orizzontali. I pollici si uniscono in un contatto leggero e delicato e formano un ovale ben aperto insieme agli indici. Rilasciate le spalle senza che questo si traduca nella debolezza d'energia delle mani che restano ben in contatto con il basso ventre.

Si distendono tutte le tensioni del basso ventre.

Non rilasciare solamente a livello della parete davanti del ventre, ma anche tutti gli organi all'interno, distendere il perineo, le natiche. Non abbiate paura di lasciare la presa di questa regione del basso ventre.

La respirazione diventa sempre più profonda ed ampia. E così si può portare tutta la concentrazione verso l'interno. Si resta attenti all'equilibrio delicato tra tensione e distensione e si ritorna costantemente a questo equilibrio delicato e fragile.

Si vedono immediatamente gli eccessi di rilassamento o di tensione che si producono sia nelle nostre attitudini corporali che in quelle mentali. Tutta l'attenzione è rivolta verso sé stessi. E' così che si entra progressivamente nella concentrazione di sé per eccellenza.

Ci sono molti metodi per il raccoglimento che sono stati insegnati. Ma la concentrazione di Zazen è quella che viene chiamata "il Re di tutte le concentrazioni". E' il Re del Samadhi. Vivere interamente questa concentrazione, questo raccoglimento è entrare nel Samadhi, nel Re del Samadhi. Così la giusta osservazione e' possibile.

Attraverso l'osservazione della respirazione si capisce meglio l'interdipendenza dei cinque aggregati che ci costituiscono. Attraverso la respirazione si diventa completamente uno,

aldilà del dualismo corpo-mente. Tutti i dialoghi discorsivi del cervello frontale sono fermati. E' così che lo spirito si chiarisce e lascia apparire i condizionamenti.

Tutti i fenomeni dentro ed intorno a noi sono percepiti molto di più così come sono, sempre di meno rivestiti dai nostri giudizi, perché c'è sempre di meno attaccamento.

Se ci si concentra sempre di più sul proprio corpo, ci sarà sempre meno posto per l'attaccamento. Ci si lascia sempre meno portare via dalle vecchie abitudini. I nostri desideri, le nostre cause di sofferenza sono viste così come sono e non mettono in moto nessun tipo d'azione. Né sfuggire, né mettere da parte e neppure consumare, dall'altro lato. Poter vedere senza consumare, senza rifiutare è in sé la base della vera libertà. Attraverso l'esperienza del proprio vissuto in Zazen si sviluppa la vera fede.

Si lasciano cadere le false idee, si resta completamente nell'istante presente.

Ci si può accontentare, rallegrarsi completamente di com'è l'istante presente, com'è la seduta. Niente di speciale, non c'è bisogno di colorare. Comprendere in maniera corporea che tutto è incluso in questo istante vissuto. Realizzate e sperimentate che si può dare tutta l'energia alla postura, non si trattiene niente, ci si dimentica la propria paura e la propria apprensione; non ci si dice: "ho ancora un tot di minuti da fare, da restare nella postura, vado ad economizzare un po' per poter resistere fino alla fine".

Con questo spirito non si può praticare non si può vivere, perché così si è sempre nel progetto del futuro, in attesa, invece di essere completamente presenti qui ed ora.

Lo spirito è interamente e completamente in unità con il corpo cioè con quello che si sta facendo. In questo momento siamo seduti, nient'altro, siamo seduti, qui ed ora.

Niente di più e niente di meno. Avviene soltanto la respirazione, nella quale si è completamente abbandonati. Anche il rumore dell'ascensore che sale e che scende, non disturba perché è completamente integrato e fa parte di questo istante presente; non c'è nessuna intenzione nascosta dietro a questo rumore, nessuna intenzione che si può produrre, non è che il rumore di una macchina. Molto differente delle intenzioni possibili di uno spirito umano; lo spirito è molto potente. Allora siate prudenti: fate attenzione allo stato del vostro spirito, perché il nostro stato di spirito ha una grande parte di responsabilità nei confronti della nostra vita. Il karma che generiamo parte dal fatto che si sperimenta che siamo tutti interdipendenti e abbiamo la responsabilità nei confronti degli altri e verso gli stati di spirito che provochiamo intorno a noi; sapendo che nessuno è perfetto e che per la più piccola parola o la minima attitudine o il più piccolo preconcetto si crea del karma, non possiamo sfuggire a ciò. E allora sforziamoci di evitare almeno il più possibile di portare pregiudizio alla vita degli altri, alla pratica degli altri. Ognuno è responsabile della propria pratica, non ci si deve occupare che della propria pratica: è così che si creano delle buone condizioni perché i discepoli possano svilupparsi pienamente nella propria pratica.

Fare questa esperienza durante lo zazen, è fare l'esperienza di quello che significa sposare completamente lo spirito del flusso della vita. E' quello che si vuole indicare quando si insegna ad andare sempre al di là, al di là dell'al di là. E' smettere di trasmigrare, secondo la nostra abitudine, nei differenti mondi e nei differenti cammini, là dove ci trascinano le nostre emozioni, i nostri attaccamenti, i nostri rifiuti.

E' prendere il rischio di percorrere un cammino non battuto. E' il nostro desiderio di seguire la via che ci conduce verso queste nuove esperienze, verso questo stato in cui tutto è fermo, dove tutto è lasciato cadere. Queste esperienze inconsciamente ci spingono a seguire la via. E' il Bodaishin che ci conduce alla via. E' la realizzazione dei diversi aspetti della via che provoca in noi il Bodaishin. E' l'alfa e l'omega della via, è l'anello della via, che non ha né inizio né fine, non c'è nessuna produzione.

Durante zazen tornando costantemente sulla concentrazione corporea; si chiarifica il funzionamento del proprio stato mentale, del proprio spirito. Avendo la forte decisione di seguire la via, di camminare, si lascia liberamente apparire e scomparire le diverse osservazioni di se stesso, senza rifiutarle e senza trarne piacere. Forti di queste impressioni, non c'è nessuna opposizione che è creata perché le azioni in seguito non siano in armonia con questa comprensione, questa realizzazione. Principalmente è realizzare e far crescere dentro di sé il vero rispetto verso l'interdipendenza e l'impermanenza e comprendere che non si esiste soli, che non si pratica soli, che si realizza la via insieme. Diventate l'azione essa stessa. E' anche prevedere dei momenti e tempi, durante la giornata e la settimana per sedersi in modo hishiryo. In questo modo questo stato di spirito si integra completamente nel nostro modo di essere.

Hishiryo e' pensare dal piu' profondo del non pensare.

Per tradurlo si potrebbe dire "Uscire dai propri paradigmi, i modi abituali".

E' aprirsi ed integrare tutti i modelli di pensiero. Questo significa che più nessun modello ha una posizione dominante sugli altri. E' lasciar sorgere ciò che non è legato, incatenato. E' qualcosa di molto concreto. Bisogna riportarlo a se stessi.

In breve, e' fare delle esperienze, utilizzarle per approfondire, penetrare l'azione.

Dunque non limitarle ad un punto di vista intellettuale, ma metterle in pratica.

E si perviene ad uno stato che è libero dello spirito e del corpo. L'azione è completa.

E' lo stato dei patriarchi in cui la pratica e la comprensione vanno insieme di mutuo

accordo. C'era una persona poco fa che mi diceva: "Io ho un problema con una certa

persona", ma alla fine non è che con se stessa che ha un problema. Si vedeva bene che

era chiusa in dei comportamenti, in dei modi di funzionamento irrigiditi, che fanno soffrire se stessa e l'altro. Si parlava e a un certo punto mi diceva "Quindi devo fare piu' zazen", ed in tutto questo c'era grande sofferenza ed apprensione, una paura immensa che si manifestava. Paura di scoprirsi. Paura di sperimentare, di provare un nuovo approccio. Pensando "siamo così, siamo colà, come posso fare per far accettare questo dall'altro". Praticare zazen, e' dimenticare questo. E' mettersi in accordo con l'altro. E' mettersi allo stesso livello. A quel punto, si scopre la pietra preziosa che era cucita nell'orlo da un amico del bene. Non abbiate paura di guardare il riflesso di questa pietra preziosa, come vi illumina, come vi fa realmente esistere in una dimensione autentica che va al di la' della dimensione che ci siamo attribuiti.