



KUSEN

Yuno Rech

Aubagne 28 luglio 2002

Zazen delle ore 11.00

Non dormite. Se avete la tendenza ad addormentarvi, concentratevi in particolare sulla postura raddrizzando bene la testa, rientrando il mento ed inspirando profondamente parecchie volte, esercitando soprattutto la vostra vigilanza. Siate attenti, osservate ciò che avviene di istante in istante. Quando siamo concentrati a sufficienza sulla postura e sulla respirazione, lo spirito si calma, l'agitazione mentale si placa e invece di essere ghermiti dai pensieri, trascinati da essi, possiamo distaccarcene ed osservarli.

Non per questo i pensieri cessano di apparire, ma non ci identifichiamo con essi, e così non creano alcuna confusione. Esistono dei pensieri, ma non sono questi pensieri. E' l'atteggiamento fondamentale di zazen, ciò che chiamiamo il funzionamento dello spirito come specchio. Lo spirito che diventa come un vasto specchio, che riflette ciò che appare così com'è, senza scegliere, senza giudicare, senza eliminare alcunché, senza afferrare nulla e soprattutto senza identificarsi con nulla.

Questo specchio può riflettere tutto perché non riflette le forme. E' fondamentalmente vuoto; al di là di ogni forma. Questo modo di funzionare dello spirito come specchio è ciò che chiamiamo lo spirito puro, lo spirito originario. Non si tratta di qualcosa di speciale, non è nemmeno il risultato della pratica di zazen. Semplicemente, zazen lascia emergere questo spirito, consentendogli di funzionare naturalmente. Ci permette di ritrovare una maniera d'essere più autentica, di uscire dalla nostra confusione ordinaria.

La nostra confusione ordinaria nasce dal fatto che crediamo ai nostri pensieri, aderiamo ad essi, ne facciamo delle cose sostanziali e diventiamo i nostri pensieri. La pratica di zazen è ciò che dissipa questa illusione e ci permette di ritrovare la nostra libertà; di utilizzare il pensiero senza essere attirati nella trappola dei pensieri.

A questo proposito la pratica consiste nel tornare costantemente a ciò che accade proprio ora, nel vedere chiaramente ciò che sta accadendo proprio ora. Non si tratta di essere semplicemente concentrati sulla postura e sulla respirazione, trasformandoci in un pezzo di legno morto, ma di

esercitare la propria vigilanza. Quando siamo vigilianti vediamo apparire chiaramente i pensieri come bolle che si formano al fondo dell'acqua, che crescono man mano sino ad arrivare alla superficie per poi scoppiare e ritornare alla loro origine, cioè a una condizione di non separazione, di non differenziazione con l'acqua dalla quale provengono.

Se osserviamo in questo modo i pensieri, allora il nostro punto di vista cambia radicalmente. Il punto di vista ordinario dello spirito consiste nel vedere solo le bolle, di esserne come prigionieri, bloccati nella propria bolla. Il punto di vista di zazen è un punto di vista più vasto. Vediamo la formazione e la scomparsa delle bolle, ma soprattutto il fatto che esse non sono mai separate dall'acqua che le circonda. Nella nostra vita c'è una bolla particolarmente importante che è il nostro ego, il nostro io, al quale aderiamo talmente bene che finiamo per dimenticarne la natura autentica.

La pratica di zazen è ciò che ce la ricorda, che ci permette di vederla consentendoci così di ritornare a una visione più realista della nostra esistenza. Non si tratta di vederla semplicemente dal punto di vista dell'interno della bolla, ma dal punto di vista dell'insieme, cioè dal punto di vista in cui se stesso e gli altri non sono separati, dal punto di vista in cui nascita e morte sono solo dei va e vieni, delle apparizioni-scomparsa, così come la formazione di quelle bolle che ritornano all'elemento dal quale provengono.

Se non ci identifichiamo con ciò che appare, cioè con le nostre sensazioni, le nostre percezioni, i nostri pensieri, le nostre costruzioni mentali, le idee che ci facciamo a proposito di noi stessi, allora possiamo mantenere uno spirito vasto. Lo spirito che non si identifica con ciò che è costruito, che per l'esattezza non nasce e non muore, ciò che ha realizzato il Buddha Shakyamuni praticando zazen sotto l'albero della Bodhi. Ha realizzato che quanto era fabbricato, prodotto, finiva per scomparire, ma che quanto era senza produzione era anche senza cessazione.

Praticare zazen consiste nell'armonizzarsi con questa realtà che è al di là della nascita e della morte, con questo spirito che non si identifica con tutte queste fabbricazioni mentali, e che è dunque al di là di ogni separazione, l'autentico spirito religioso che ognuno spera di ritrovare e che finché non l'ha trovato ci si esaurisce invano nell'inseguire ogni sorta di desideri.

Dunque, spero che durante questa giornata possiate ritrovare la fiducia nel fatto che questo spirito non è né nascosto né lontano, ma che è sempre attivo in noi sotto la spessa coltre di nuvole creata dalle nostre illusioni che lo ricoprono per la maggior parte del tempo.

In questa regione vi è spesso il cielo blu ; le nuvole non permangono, perché vi è spesso il vento. Se vogliamo che il cielo del nostro spirito rimanga tanto chiaro quanto il cielo all'esterno di noi, allora la cosa migliore è rimanere concentrati sulla nostra respirazione senza aderire ad alcun pensiero, lasciandoli passare ; semplicemente vedere chiaramente ciò che appare e lasciar passare.