

Animati dallo spirito del risveglio

Kusen di Roland Yuno Rech - sesshin dei Pirenei, novembre 2013

Se siamo qui riuniti per partecipare a questa sesshin, invece di essere occupati a soddisfare i nostri desideri ordinari, è perché siamo animati dallo spirito del risveglio: *bodaishin*. Lo spirito del risveglio appare quando si è colpiti dall'impermanenza, quando si realizza che non solo tutti gli oggetti del desiderio sono impermanenti, ma che anche il proprio corpo e il proprio spirito lo sono altrettanto: noi nasciamo, viviamo e moriamo.

Se la nostra vita trascorre nel cercare di soddisfare i nostri desideri ordinari, c'è per alcuni di noi una profonda mancanza, una sensazione di assurdità dell'esistenza, da cui la ricerca di un modo di essere più libero, che abbia un significato. È esattamente la domanda che si pose Buddha Shakyamuni.

Coloro che svolgono questo tipo di ricerca sono animati da ciò che si chiama *bodaishin*: lo spirito del risveglio, lo spirito che desidera armonizzarsi con una verità più profonda. Ci si vuole risvegliare a questa realtà, perché si intuisce bene che c'è un altro modo di essere nella vita rispetto a quello che consiste nell'essere sempre alla ricerca di beni materiali e di soddisfazioni, che arrivano spesso come per compensare una mancanza fondamentale. Come il bambino in cerca d'amore, al quale i genitori si accontentano di regalare delle caramelle, dei giocattoli che non potranno mai soddisfarlo, solo per calmare la sua insoddisfazione per un breve istante, ma essa riapparirà perché ciò che egli desidera è il loro amore.

Gli esseri umani si inventano ogni tipo di desideri che li tengano occupati. Si perde molto tempo e molta energia per cercare di soddisfarli. Spesso quando ci riescono sono delusi. Ma se non hanno oggetti di desiderio immediati, allora si deprimono; come se il senso della vita fosse soltanto di correre dietro ad ogni sorta di oggetti, senza fine. Tutto questo è chiamato *samsara*: girare in tondo, in questo mondo di illusioni. Quando se ne prende coscienza, ci si orienta verso la Via. È ciò che si chiama *bodaishin*, e si comincia a praticare zazen. In zazen, bisogna stare attenti a non continuare a seguire il solito modo di pensare, cioè attaccarsi ai propri oggetti di desiderio che sorgono, ruminare i propri pensieri, funzionare con il proprio mentale dualista che discrimina continuamente tra ciò che desidera e ciò che non vuole, ciò che ama e ciò che non gli piace. È importante che si manifesti un altro funzionamento dello spirito. Per questo ci si lascia assorbire completamente dalla concentrazione sul corpo, per quanto possibile nella miglior postura che si riesca ad assumere, senza creare tensioni nel corpo. Essere semplicemente tranquillamente seduti. Accontentarsi di ispirare ed espirare tranquillamente attraverso il naso e di essere pienamente presenti a ciò che accade in ogni istante. In questa pratica, non ci si sta aspettando qualcosa, né si vuole ottenere alcunché.

Soprattutto non si deve considerare questa pratica come un esercizio in vista di un futuro risveglio. Zazen non è un esercizio. Come diceva il maestro Dōgen, zazen è la pratica-realizzazione del risveglio. È una totale rivoluzione del funzionamento del corpo e dello spirito che si produce allorché non si ristagna più su alcun pensiero, su alcun oggetto. Ci si accontenta realmente di essere, soltanto seduti.

È entrare in contatto con quella dimensione della vita nella quale non c'è bisogno di aggiungere qualcosa, poiché si realizza intimamente che nulla manca a questa qualità dell'essere, soltanto seduti, qui ed ora. Allora, in questo modo di essere seduti senza inseguire più nessun oggetto, senza più discriminare tra ciò che vogliamo e ciò che non vogliamo, ciò che amiamo e ciò che non amiamo, il nostro spirito smette di creare delle separazioni e il senso della nostra profonda unità con tutti gli esseri ci appare.

E anche se non ne siamo coscienti, questo si realizza nella pratica stessa. È il motivo per cui in zazen si è finalmente in pace. Non siamo nell'aver, nella volontà di accumulare, siamo nella qualità dell'essere che non dipende da nulla. È ciò che ci è dato all'origine stessa della nostra vita. In seguito, ci comportiamo spesso come se dovessimo meritarcene di essere qui, di avere il diritto di vivere su questo pianeta, come se alla nostra esistenza mancasse qualcosa. Mentre sentirsi uno con tutti gli esseri, uno con tutto l'universo, cancella questa sensazione di mancanza.

Si può gioire della felicità degli altri, si può provare compassione per coloro che soffrono. Il senso della nostra vita diventa del tutto semplicemente di dare fiducia agli altri in questa capacità di ritrovare la pace dello spirito, la chiarezza, nella pratica di questa semplice seduta che ci armonizza con il Dharma, cioè il fondamento dell'esistenza di tutti gli esseri. Essere completamente nella propria seduta, è essere al di là del prima e del dopo, della nascita e della morte, sperimentare l'eternità in questo istante, non essere più schiavi del tempo, bensì padroneggiarlo, perché il tempo, è l'essere.

In zazen, ritroviamo quella profonda unità con la nostra natura di buddha che è al di là della nascita e della morte. Sperimentare questo è ciò che si chiama nirvana, estinzione di tutte le cause di sofferenza che sono legate alla nostra ignoranza. Zazen illumina questa ignoranza e ci rivela ciò che da sempre siamo in realtà. Ragion per cui abbiamo la sensazione di ritornare a casa dopo aver lungamente vagabondato su ogni sorta di strada. Ma questo ritorno non significa rinchiudersi in se stessi, ritirarsi nella propria dimora, ma al contrario continuare il cammino, non più in cerca di un altrove, ma nella condivisione della gioia di essere veramente qui ed ora con tutti gli esseri.