

---

# Oltre gli ostacoli

**Kusen di Roland Yuno Rech – Pégomas, gennaio 2012**

Quando partiamo per fare una *sesshin*, lasciamo la nostra casa, la famiglia. Partiamo in viaggio per arrivare sul luogo della *sesshin* e questo luogo dal momento in cui vi si installa il dojo e vi pratichiamo la Via diventa un monastero. Ogni persona che vi pratica sperimenta la vita del monaco, almeno durante il tempo della *sesshin*. Si diventa *shukke*, fuori di casa, lontano dalla famiglia, si diventa come un monaco e una monaca, cioè Uno con la Via concentrandosi totalmente nella pratica di ogni istante, dimenticando il passato e non attendendo il futuro. Noi entriamo in contatto con la vita reale qui e ora, la vita senza separazione, la vita al di là delle nostre costruzioni mentali che lasciamo andare durante ogni espirazione.

Nel *Koshoji koroku*, il maestro Dogen dice : « *Praticare la Via al tempio di Kuanin o al tempio di Shanglan – sono due templi in cui il maestro Joshu era stato shusso – è essere un monaco mendicante in viaggio* ». E aggiunge : « *Vale anche per il fatto di visitare dei templi famosi o dei maestri zen così spesso che usuriamo completamente i nostri sandali di paglia. Cos'è un monaco mendicante in viaggio ? E' corpo e mente abbandonati : datsu raku.* »

Nell'insegnamento dello Zen anche se spesso si parla di antichi monaci, antichi maestri, di templi nel profondo della Cina di mille e cinquecento anni fa', in realtà si tratta sempre di noi qui e ora, poiché tutti noi siamo dei monaci mendicanti in viaggio. La nostra stessa vita è un viaggio, non solo tra nascita e morte, ma anche tra morte e una nuova rinascita, all'infinito.

Partire in viaggio è al di là dell'andare e venire sulla terra. Ciò che definiamo *henzan*, è come partire in pellegrinaggio. E' armonizzarsi con la Via, col fatto che l'intero universo non è altro che il corpo del *Dharma* di *Buddha*, cioè la realtà profonda così com'è.

Partendo in viaggio, andiamo incontro alla realtà, abbandonando le nostre abitudini mentali, gli attaccamenti egoistici. Il nostro spirito si apre all'esperienza della realtà di ogni istante. Questa apertura si realizza in ciò che *Dogen* chiama "*corpo e spirito denudati*" – *shin jin datsu raku*.

E per questo bisogna praticare con la più grande energia e dare tutta la nostra attenzione alla pratica di ogni istante. Se in *zazen* non si fa che rimuginare le preoccupazioni quotidiane, se si pratica tiepidamente, mollemente, con esitazione, allora questo è ben lungi dall'essere il vero *henzan*.

Se invece si riceve con fervore l'insegnamento e se si mette tutta l'energia a praticarlo, concentrandosi su ogni cosa in ogni istante, con uno spirito unificato, allora si diventa intimi con l'essenza della Via. Questo è il senso di *henzan*. Il significato di questo viaggio è realizzare la vera Via che non dipende da alcun luogo, che non dipende dal fatto di andare o di venire qui o là. La Via si realizza sempre qui e ora. Diventare Uno con ciò è *zazen*.

La Via è sotto i nostri piedi. Essa consiste nel ritornare alla vera realtà della nostra vita, oltre i nostri sogni e condizionamenti.

Il maestro *Nyojo* diceva : « *Sanzen* – cioè la pratica profonda dello Zen – è corpo e spirito abbandonati. Non avete bisogno di bruciare dell'incenso, di recitare delle preghiere o dei mantra, di infliggervi delle mortificazioni o di recitare dei sutra. Si tratta solo di sedersi con uno spirito unificato, *shikantaza* ». E siccome *Dogen* gli chiede : « Ma che cos'è corpo e mente abbandonati ? » *Nyojo* rispose : « *Zazen* ». Detto in altro modo, non c'è altro *zazen* se non lo *zazen* in cui si abbandona completamente il corpo e la mente. Se non avviene l'abbandono, non è il vero *zazen*. Ma quando accade allora è la realizzazione del risveglio, nel momento stesso del mollare la presa.

Lasciare la presa di cosa ? Di tutti i nostri desideri illusori, di possesso, di sesso, di cibo, di fama, anche di sonno. Non significa che non si abbia bisogno di cibo, di sonno, di sessualità, ma che questi bisogni non devono trasformarsi in desideri illusori, cioè lasciarci credere che il senso della nostra vita è appagarli e che oltre, come pensa la maggior parte della gente in questa società attualmente materialista, non c'è niente. Solo i soldi, il potere, il piacere. Queste cose non sono un male in sé ma attaccarsi ad esse ci allontana da una realizzazione assai più profonda : una vita in armonia con il *Dharma*, con la realtà profonda. Senza tale armonia, nella vita non c'è vera felicità stabile.

Finché non ci si armonizza con la vera natura della nostra esistenza non si è mai soddisfatti e si cerca sempre qualcos'altro. Si è letteralmente alienati. Si diventa altro da sé, prigionieri di oggetti e di esseri che vengono ridotti allo stato di oggetti.

Invece, se si pratica lo *zazen* con *shin jin datsu raku*, allora tutti gli ostacoli della nostra vita, tutto ciò che oscura il nostro spirito : l'avidità, la collera, la pigrizia, la suscettibilità e il dubbio sono eliminati di colpo. Questi ostacoli che non ci lasciano mai in pace bloccano la nostra realizzazione della Via, la riconciliazione con la nostra vera natura. Questo non possiamo attuarlo con la coscienza personale, con l'ego, volendolo, ma solo mollando la presa, rimettendosi totalmente alla pratica della Via. Corpo e mente in unità. Questa pratica ci porta letteralmente oltre noi stessi, oltre i limiti del nostro piccolo ego. Questo è il senso della Via.