

Commento al sutra del kesa

Insegnamento di Roland Yuno Rech al dojo di Nizza

Le persone che hanno ricevuto l'ordinazione di bodhisattva, di monaca o di monaco, prima di indossare il *kesa* o il *rakusu* (*kesa* in miniatura), recitano il sutra del *kesa*. Questo sutra, in quattro corte frasi esprime completamente il senso della nostra pratica, la dimensione spirituale di zazen. Il maestro Dogen, quando era giovane e praticava in Cina col maestro Nyojo, quando per la prima volta sentì cantare il sutra del *kesa*, fu talmente impressionato che pianse dall'emozione. Qui nel dojo e anche nelle sesshin, lo cantiamo insieme tutte le mattine.

Ecco le quattro frasi :

- *Dai sai geda pu ku* - Oh abito della grande liberazione
- *Muso fukuden e* - Abito illimitato, campo di felicità
- *Hi bu nyorai kyo* - Ora riceviamo l'insegnamento del Buddha
- *Ko do shoshu jo* - Per venire in aiuto di tutti gli esseri, *shujo* : tutti gli esseri sensibili.

Il *kesa* è il simbolo della grande liberazione realizzata nella pratica di zazen, con una postura e una respirazione giuste come pure con uno stato d'animo giusto. Cioè con uno spirito concentrato sulla postura e sulla respirazione, in unità con il corpo, osservando semplicemente ciò che accade, interiormente ed esteriormente, nelle sensazioni, nelle percezioni, nei pensieri, nei desideri senza attaccamento a questi fenomeni, senza neppure cercare di rifiutarli bensì osservando profondamente la loro impermanenza e mancanza di sostanza fissa, detto in altro modo la loro vacuità.

Praticando così si realizza *dai sai gedatsu*, la grande liberazione, il lasciare andare nei confronti di ciò definiamo i *bonno*, cioè gli attaccamenti, cause di sofferenza come per esempio l'avidità, il bisogno costante di volere, ottenere qualcosa d'altro, come per colmare una mancanza, una insoddisfazione che non arriva mai a placarsi veramente.

L'avidità si sposta costantemente da un oggetto all'altro. A volte, resta solo allo stadio del desiderio. Ci si immagina che il desiderio è causa di soddisfazione mentre invece è spesso causa di frustrazione perché in fondo a noi c'è un desiderio che spesso non conosciamo, che è un desiderio di realizzazione profonda, di realizzazione spirituale. Se questo desiderio non viene realizzato, se non è compiuto questo bisogno di risveglio, allora tutti gli altri oggetti del desiderio funzionano come dei surrogati, delle compensazioni. E perseguirli costantemente diventa causa di stanchezza, sofferenza, delusione.

Praticare zazen col *kesa* significa praticare zazen con la fede profonda che noi siamo già la natura di buddha. Cioè se smettiamo di offuscare il cuore e lo spirito inseguendo vani oggetti, se invece volgiamo lo sguardo verso l'interno e lasciamo che la natura di buddha si manifesti, la vita in unità con tutto l'universo, senza separazione, allora ci sentiamo veramente liberi.

La libertà ha numerosi significati : la libertà di fare, di pensare, di agire, di muoversi, di parlare, di esprimersi ma c'è una libertà molto più profonda che si attua quando si diventa veramente

unità con ciò che siamo nel profondo perché troviamo l'armonia con la nostra vera natura. In quel momento siamo veramente liberi perché non abbiamo più bisogno di elemosinare altro. Questo non significa che non si provino più delle soddisfazioni qui o là ma che non si dipende più dalla ricerca permanente e stancante di oggetti.

Praticare zazen col *kesa*, avendo ricevuto l'ordinazione, significa che si pratica con la fede profonda che induce la realizzazione, che permette di praticare con lo spirito *mushotoku*, senza oggetto, senza ricerca di profitto perché in fondo ciò che si cerca è già presente.

Nello zen, la fede non è una credenza in qualcosa di trascendente bensì la realizzazione dell'unità con la realtà che è in noi e che penetra tutto l'universo. Se questa fede pervade la nostra vita allora ci si può sentire veramente liberi perché la si può attuare e praticare ovunque. E questo non dipende dal possedere questo o quello e neppure dalle circostanze.

Avendo preso i voti di bodhisattva, di monaco o di monaca, la pratica di zazen col *kesa* ci riporta a questa dimensione profonda della pratica, allora il *kesa* diventa ciò che è veramente : l'abito di una felicità illimitata o l'abito illimitato che è anche campo di felicità. *Muso*, tradotto con illimitato, significa anche senza forma : *mu*, senza e *so*, forma o aspetto. Mentre il *kesa* ha una forma molto precisa, trasmessa per tradizione da secoli nel modo di cucirlo, di indossarlo, in realtà è senza forma perché quando ci si concentra a cucirlo, quando lo si indossa con fede profonda, in queste concentrazione e fede nella pratica viene abbandonato lo spirito che crea i limiti.

In zazen lo spirito è *muso*, senza forma. E' com'è veramente, cioè non identificato ai pensieri, né alle percezioni, né alle sensazioni. E' come un vasto specchio che riflette ogni cosa senza aderire a nessuna. E' senza una forma propria ma le riflette tutte. Concentrato nella pratica della postura e della respirazione, lo spirito riflette tutti i fenomeni che sorgono così come appaiono e non si identifica ad essi, quindi resta al di là di ogni pensiero, al di là di ogni forma.

Se si pratica zazen indossando il *kesa*, viene approfondita la fede nella dimensione profonda della pratica. Il maestro Deshimaru diceva spesso: "Se si fa zazen senza *kesa*, senza ordinazione, senza avere pronunciato i voti, lo zazen rischia di restare solo una tecnica di benessere, di concentrazione, di rilassamento."

Affinché zazen sia una vera pratica di risveglio, bisogna che sia praticato nella sua dimensione più profonda, reale, che è una dimensione religiosa. Cioè che ci riunisca alla vera natura dell'esistenza che è senza sostanza. *Dai sai gedatsu*, primo verso del sutra del *kesa*, evoca la grande liberazione che si produce quando questo viene compreso.

Un tempo, il *kesa* era costruito con tessuti di diverse origini, tinti con lo stesso colore. Di solito era di un colore scuro, melange, relativamente indefinibile. Si dice che il *kesa* di Buddha trasmesso fino a Eno fosse di colore nero mischiato con blu/verde scuro. Il blu è il colore del fondo degli oceani, colore che unifica tutti gli altri e nello stesso tempo che non si può veramente definire, comprendere, che è *muso*, oltre ogni aspetto percepibile.

E' come lo spirito in zazen che, per il fatto di non identificarsi a niente, non ha forma fissa. Si può tentare di ridurlo a dei concetti, delle idee, delle definizioni, compreso il dire che è infinito,

inafferrabile ma è ancora oltre tutto ciò: *muso*. E' lo spirito di Buddha, che esiste senza poterlo rinchiudere in nessuna nozione.

Il *kesa* simbolizza la grande liberazione realizzata quando ci si armonizza con questa dimensione inafferrabile, al di là di ogni nozione della nostra esistenza, e non solo della nostra esistenza ma di tutte le forme di esistenza. E' quello che realizzò il Buddha il mattino in cui si risvegliò sotto l'albero della Bodhi e gridò che aveva realizzato il risveglio con tutti gli esseri. Questa è diventata l'essenza della trasmissione del Dharma che è essa stessa simbolizzata dalla trasmissione del *kesa*.

In zazen, attraverso la concentrazione, non solo non ci si identifica ai *bonno* che sorgono, agli attaccamenti (cosa che permette di lasciarli passare), non solo non ci si considera gli autori (cosa che permette di abbandonare l'attaccamento all'idea di sé, di ego) ma questo mollare la presa è ancora facilitato dalla comprensione che tutto ciò è realmente senza sostanza fissa. Questo processo è fluido come l'acqua che, a seconda delle temperature, si trasforma in ghiaccio, scorre in torrente, fiume, fino all'oceano, evapora, si trasforma in nubi, pioggia, grandine, neve, di nuovo ghiaccio e poi acqua. Ritrovare la fluidità del corpo e della mente nella pratica di zazen e nella vita quotidiana è la pratica degli *unsui*, « nubi e acqua ». Questa è la pratica dei monaci e delle monache della scuola zen che per questo motivo vengono chiamati *unsui*. Con questa pratica lo spirito non dimora su nulla, è sempre fluido, disponibile, presente e quindi così creativo da rispondere a ogni nuova situazione della vita.

Durante zazen, si continua a concentrarsi sulla postura del corpo. Qualunque cosa capiti, si resta immobili. Non si reprimono i pensieri, né le emozioni che sorgono ma nemmeno si trattengono. Si mette tutta l'attenzione sulla respirazione. In questo modo, anche se in zazen nella mente riappaiono i più grandi attaccamenti, le più grandi preoccupazioni, i grattacapi della vita quotidiana, non se ne è obnubilati, la nostra coscienza non ne è turbata.

Non rifiutare né sopprimere i fenomeni della vita quotidiana cambia la nostra posizione nei loro confronti. E' possibile guardarli da un punto di vista più elevato, più profondo, come dei fenomeni relativi, passeggeri, sprovvisti di sostanza propria. Allora, questi fenomeni della vita quotidiana perdono il potere di perturbarci. Non essendovi più profondamente attaccati, ritroviamo la capacità di affrontarli in modo creativo, con saggezza e compassione.

La mente liberata in zazen è evocata nel sutra da *dai sai gedatsu*, la grande liberazione. Non è una mente che è fuggita dalla realtà quotidiana ma che la guarda in altro modo, dal punto di vista di Buddha, dal punto di vista della coscienza *hishiryō* dello zazen. Coscienza che non si identifica a nulla perché percepiamo la vacuità di tutti i fenomeni che ci preoccupano. Non identificarci ai fenomeni non richiede uno sforzo perché a quel punto siamo in contatto con una dimensione più profonda della vita, una dimensione al di là del nostro piccolo ego, una vera dimensione religiosa e così perdono il loro potere di colpirci.

In questa dimensione, le nostre preoccupazioni egocentriche diminuiscono perché perdono di importanza. Noi restiamo semplicemente preoccupati per il modo in cui possiamo aiutare gli altri a sormontare le loro difficoltà, le loro sofferenze.

E' la conclusione del sutra del *kesa* : *Ko do shoshu jo*, per venire in aiuto di tutti gli esseri sensibili.

Questo è il senso di praticare uno zazen liberatorio, *gedatsu*, non solo per se stessi ma anche per gli altri, uno zazen che sia realmente l'incarnazione dell'insegnamento del Buddha, *nyorai kyo*.

Lo si realizza quando si pratica zazen con la fede profondo che zazen stesso è risveglio e liberazione. Cioè che non c'è qualcosa da ottenere oltre lo zazen ma che zazen è esso stesso l'attuazione della dimensione assoluta dell'esistenza, la dimensione non limitata dalle nostre costruzioni mentali. In tale dimensione si realizza il più profondo degli aiuti che non discrimina tra sé e gli altri.

Anche se si cantano i quattro voti del bodhisattva nei quali si fa il voto di aiutare tutti gli esseri, anche se il sutra termina con *Ko do shoshu jo*, per aiutare tutti gli esseri sensibili, quando si pratica questo zazen col *kesa*, non si deve pensare di aiutare qualcuno. Non siamo noi con la nostra volontà personale, il nostro ego, che aiutiamo ma è lo zazen praticato col *kesa*, lo zazen del Buddha che aiuta sé e gli altri, al di là della separazione tra sé e altri. E proprio nell'abolizione di questa separazione sta il più grande aiuto. Questo avviene inconsciamente, naturalmente e automaticamente, senza l'intervento della volontà ma attraverso il potere di questa fede che è non-due. Il vero zazen del Buddha è praticare zazen con spirito non diviso.