

---

# In un istante di zazen

**Kusen de Roland Yuno Rech – Nizza, giugno 2017**

Quando entriamo nel dojo, mettiamo le mani in *gasshō* e ci inchiniamo a Buddha. Ma la statua di Buddha sull'altare è solo un ricordo di ciò che è realmente la nostra vera natura. Dobbiamo diventare Buddha viventi. Come possiamo diventare come Buddha? In altre parole, come possiamo diventare risvegliati? Non basta svegliarsi la mattina con un caffè, ma risvegliarsi veramente alla vera natura della nostra esistenza. Un'esistenza senza separazione dall'intero universo. Quanto tempo ci vuole?

Alcuni credono che ci vogliano molti anni di pratica per risvegliarsi. Ma Kodo Sawaki ha osservato: "Quanto tempo ci vuole per diventare un ladro? ». Un momento! Qualcuno ha dimenticato qualcosa, e tu lo prendi e te lo metti in tasca. In un istante sei diventato un ladro. In un istante di zazen si può diventare un Buddha.

E' solo il momento in cui lasciamo andare i nostri pensieri. Non reprimendoli, sopprimendoli, ma cessando di esservi attaccati. Ritornando alla postura del corpo, concentrandoci sulla respirazione, lasciamo andare tutti i pensieri. Il fatto di lasciarsi andare abolisce ogni separazione. Perché significa smettere di essere legati a qualsiasi nozione, e realizzare una mente vasta come il cielo, che lascia passare le nuvole, include il sole, le stelle, accoglie tutti gli elementi. Quindi uno spirito che ingloba tutto.

Per riferirci alla mente che è Buddha, parliamo di una mente vasta come il cielo. Al maestro Nyojo piaceva piuttosto dire "mente flessibile", *yunan shin*, una mente che non si attacca a nulla, che non rimane su nulla. In altre parole, una mente che si armonizza con la realtà, in continuo cambiamento.

Ma allo stesso tempo, ripetiamo la stessa pratica ogni giorno. Ad ogni momento di zazen, ripetiamo la stessa concentrazione sul corpo, la stessa attenzione alla respirazione e lo stesso movimento dello spirito di lasciare andare. C'è qualcosa di costante nella nostra pratica, in mezzo al mondo impermanente. Come ogni primavera, i fiori sbocciano e gli alberi dispiegano le loro foglie. La primavera non dura, cede il passo all'estate, ma ritorna ogni anno, così come ogni mattina torniamo al dojo. Questa costanza in mezzo all'impermanenza è una cosa meravigliosa.

Se vediamo solo l'impermanenza, possiamo diventare nichilisti. Ma non attaccarsi a nulla non significa essere nichilisti, al contrario è essere capaci di penetrare profondamente la realtà di ogni momento con uno spirito nuovo, e vivere ogni giorno con uno spirito creativo. Proprio perché è uno spirito che non ristagna su nulla.

Noi ripetiamo ogni giorno la stessa pratica, e allo stesso tempo non è mai del tutto uguale. Ci svegliamo ogni mattina, nello stesso corpo, ma non è proprio la stessa persona. Questo significa che possiamo creare la nostra vita di nuovo ogni giorno, anche ripetendo la stessa pratica. La mente è sempre nuova, sempre fresca. La ripetizione è ciò che approfondisce la pratica. Sempre simile, ma mai identica.

---

La pratica costante è allo stesso tempo ciò che permette di apprezzare la novità di ogni giorno. Perché nella pratica costante si abbandona lo spirito di ieri e dell'altro ieri. Ogni giorno apriamo una nuova pagina di vita. Diventando sempre perfettamente presenti al momento, al giorno che sorge.

Kodo Sawaki diceva: "L'eterno presente è diventare veramente se stessi, diventare simile a Buddha".