

---

# La Via senza limiti

**Kusen di Roland Yuno Rech- Nice, novembre 2008**

Quando si pratica zazen, certamente c'è un modo ben determinato di sedersi e si concentrarsi sulla postura, lo ricordo di frequente. Inclinare il bacino in avanti appoggiandosi fermamente con le ginocchia al suolo, estendere la colonna vertebrale e la nuca spingendo il cielo con la sommità della testa, distendere il ventre e lasciare premere per bene il peso del corpo sullo zafu e anche le ginocchia sul suolo. Mano sinistra nella mano destra, pollici orizzontali, taglio delle mani in contatto con il basso ventre, si inspira e si espira profondamente col naso e si lasciano passare i pensieri.

Con « pensieri » non si intendono solo i pensieri ma anche le emozioni, le percezioni, i desideri, i ricordi, i diversi stati di coscienza. In zazen li osserviamo per un istante e, quando se ne è presa coscienza, li lasciamo passare, non ci attacchiamo, non gli diamo importanza, non gli diamo una energia particolare. In tal modo tutti i fenomeni che sorgono nello spirito appaiono nella loro vera natura che è senza sostanza impermanente : e allora smettono di attaccarci.

A quel punto non si è più nella tecnica a proposito di zazen ma nella pratica della Via.

Il Buddha lo ha insegnato fin dall'inizio. Egli non insegnava una tecnica di meditazione né di rilassamento o di benessere ma la Via, *do, bodai*, che include la pratica e il Risveglio.

La Via è il cammino su cui si marcia, la direzione che si prende, ma anche il nostro modo di camminare. Cioè non si cammina sulla Via, bensì il nostro modo di camminare è la pratica della Via. In questo senso la Via non è limitata allo spazio del dojo, anche se è uno spazio privilegiato : la Via esiste ovunque, cioè in tutto quello che incontriamo giorno e notte c'è una occasione di pratica. Per prima cosa, riconoscendo chiaramente la caratteristica di ciò che incontriamo, come impermanente e senza sostanza, come noi, e poi, non attaccandoci : detto in altri termini, comprendere è anche realizzare.

Ci sono delle persone che capiscono molto bene o che pensano di capire la vacuità, « tutto è senza sostanza, tutto è interdipendente », ma nell'istante in cui incontrano un fenomeno particolare non lo applicano : si attaccano al fenomeno, alla situazione, oppure lo rifiutano con ostilità e così si ritrovano molto lontani dalla pratica della Via.

In Cina, a partire da Bodhidharma nel VI secolo, si parla di una trasmissione speciale dello zen « al di fuori delle Scritture » ; è soprattutto lo zen Rinzai che fa l'apologia dell'espressione « trasmissione speciale al di fuori delle Scritture ». In effetti, la Via dello zen è una trasmissione da persona a persona, e in tale trasmissione da persona a persona, è una trasmissione da buddha a buddha. Il maestro o l'educatore responsabile dell'insegnamento trasmette attraverso la pratica, l'esperienza e non attraverso i libri : egli trasmette ciò che c'è nell'esperienza essenziale di zazen.

Anche se bisogna capire bene le parole, le spiegazioni, i *sutra*, almeno quelli che cantiamo, non si deve dipendere dalle parole ma comprendere direttamente il proprio spirito, il suo funzionamento.

Non dipendere dalle parole significa non rinchiudere la pratica della Via in categorie mentali bensì permettere alla pratica stessa di rivelare la dimensione infinita della Via.

---

Se la Via si indirizza direttamente allo spirito profondo senza dipendere dalle parole significa che è una pratica col corpo e che quindi, nello zen, capire, realizzare, vuole dire mettere in pratica con il corpo. E' meglio, su dieci cose, capirne una sola, su dieci insegnamenti capirne uno solo, ma praticarlo realmente, piuttosto che accumulare delle conoscenze e non praticare nessuno degli insegnamenti che queste conoscenze evocano. Quando si riceve un insegnamento bisogna subito chiedersi : « Come posso praticarlo ? E' praticabile per me ? »

L'insegnamento dello zen, l'insegnamento del buddhismo non è il prodotto di speculazioni filosofiche ma l'espressione dell'esperienza, l'esperienza legata alla pratica. E' l'esperienza di spogliarsi da tutto ciò che ostacola la nostra recettività, è la verità che si manifesta ovunque, la Via che esiste ovunque : si dice spesso « sotto i nostri piedi » ma non solo sotto i nostri piedi, anche nel nostro corpo, nello spirito e in tutti i fenomeni che incontriamo, materiali o spirituali.

Il maestro Dogen diceva che si finisce per incontrare la Via ovunque ci si volga. Lo definiva « essere ostruiti dalla Via ». Il termine non è scelto bene perché la Via è liberatrice, non è ostacolo o ostruzione. Ma lui voleva dire che quando si è veramente impegnati nella pratica, tutti i fenomeni che incontriamo sono delle occasioni di pratica e di Risveglio.