
Lasciare nascere lo spirito della Via

Kusen di Roland Yuno Rech - Grube Louise, 2008

Quando si inizia a praticare zazen, spesso in ogni zazen si inizia ad osservare uno spirito che discrimina, cioè che distingue, discerne che cos'è la postura giusta, che si sforza di realizzarla, che osserva i suoi pensieri, che ne discerne il carattere illusorio e impermanente e si sforza di lasciarli andare, si sforza di abbandonare lo spirito ordinario e realizzare lo spirito della Via. Questo è il funzionamento dello spirito che chiamiamo *shiryo*.

Shin, in sanscrito *citta*, è lo spirito che discrimina. Questo è il punto di partenza dello spirito della Via. Discernere i propri errori, desiderare di avvicinarsi alla verità, è il punto di partenza dello spirito di Buddha. Costatare che esiste la sofferenza, che il nostro modo di vivere, di pensare è fonte di sofferenza fa nascere lo spirito della Via, lo spirito che cerca di praticare la Via.

Ma per realizzarla bisogna oltrepassare la mente discriminante osservando la vacuità di ogni forma di discriminazione. Tutti i poli del nostro dualismo sono legati alle nostre costruzioni mentali.

Le nozioni di "me", l'altro, il bene, il male, il vero, il falso, la Via, la non-Via, il satori, l'illusione sono il prodotto della mente discriminante, mente che funziona con delle parole, dei concetti, che esiste solo per differenziazione dagli altri.

Certo, per diventare un individuo questa differenziazione è necessaria ma se si funziona solo con questa modalità di pensiero allora appaiono molti conflitti, tensioni, sofferenze tra sé e gli altri e interiormente tra le proprie illusioni e la ricerca della verità. Se si comprende intimamente che tutti questi poli del nostro dualismo esistono solo l'uno rispetto all'altro, che quindi non hanno una esistenza propria, autonoma, allora tali opposti possono essere relativizzati, si può osservarne la vacuità, l'assenza di sostanza propria. Tutta questa osservazione è ancora il prodotto della mente discriminante ma essa permette di distaccarsi da questo modo di pensare.

Così, concentrandosi completamente sulla postura del corpo, sul respiro, senza attaccarsi ai pensieri, si può sperimentare un altro modo d'essere, un altro modo di pensare. Questo è quello che chiamiamo *hishiryo*.

Osservare la vacuità delle nostre costruzioni mentali è *fushiryo*. Questo lascia il posto ad un altro modo di funzionare che è al di là del pensiero e del non-pensiero, è *hishiryo*: la mente che abbraccia tutti i poli di ogni dualità, la mente che supera ogni separazione, ogni opposizione percependo la realtà che è oltre tutto questo.

Lo si sperimentato nella grande concentrazione di zazen, nel *samadhi* di zazen quando si smette di pensare esclusivamente con la testa e si pensa col corpo tutto intero.

Lo spirito di discriminazione ci ha portato fino alla soglia della Via e oltrepassare la porta necessita di andare al di là dello spirito discriminante. Non basta discernere che ci sia una Via

giusta, al di là del nostro spirito illusorio, bisogna anche sperimentarlo concretamente e perciò lasciare perdere il modo di pensare ordinario.

Quando il corpo e la mente ritrovano l'unità allora si entra in contatto con la realtà profonda della nostra esistenza che funziona solo insieme a tutti gli esseri. La Via realizzata è la Via dell'unione con tutti gli esseri. In questo senso la Via non può essere solitaria, anche se ci entriamo da soli, in noi stessi, la si può praticare solo realizzando la nostra totale unità con tutti gli esseri. Per questo il maestro Dogen diceva: *“Risvegliarsi allo spirito della Via, a bodaishin, significa fare il voto di aiutare tutti gli esseri ad attraversare per andare sull'altra riva. E' il voto di compassione di tutti i bodhisattva. E' la manifestazione dello spirito del risveglio realizzato.”*