

Molti satori, molti risvegli

Kusen di Roland Yuno Rech

Quando si pratica zazen, con la concentrazione sulla postura del corpo e la concentrazione sul respiro, si può raggiungere rapidamente la pace dello spirito. Si lasciano passare i pensieri, non si discrimina più tra ciò che è piacevole e spiacevole, non ci si attacca ai pensieri che appaiono, non si cerca di eliminarli. Cessa ogni combattimento. Così lo spirito diventa calmo e chiaro. Ma non si deve confondere questa pace dello spirito che procura un certo benessere, con la realizzazione del risveglio. Perché la pace dello spirito è condizionata dal nostro modo di concentrarci sul corpo e sul respiro.

Quando il maestro Dōgen insegna che la pratica di zazen di per sé non è una pratica di meditazione ma la realizzazione del risveglio supremo, vuole dire che in zazen, non solo si realizza la pace dello spirito, ma che attraverso la chiarezza della coscienza in zazen, si ha la comprensione intima, profonda della vacuità. Questa comprensione è risveglio durevole. Non solo una tregua, un momento di pace nell'agitazione quotidiana. Già Shakyamuni Buddha stesso metteva in guardia i suoi discepoli affinché non si fermassero alla realizzazione del *samadhi*, cioè a questa grande concentrazione. Questo è uno stato condizionato. Li incoraggiava ad andare oltre, verso la realizzazione della *Prajna Paramita*, della Grande Saggezza, che proviene dalla visione chiara della vacuità di tutto ciò che costituisce non solo il nostro ego, ma l'intero universo col quale siamo in interdipendenza.

Nel capitolo *Maka Hannya Haramitsu*, il maestro Dōgen dice : « *Prajna Paramita* è Buddha, e Buddha è *Prajna Paramita*. » E rivolgendosi a Subhuti, aggiunge : « Non è forse vero che il risveglio del Tathagata, cioè del Buddha, proviene da *Prajna Paramita* ? Anche i *bodhisattva*, i grandi esseri, i *mahasattva*, i *pratyeka buddha*, gli *arhat*, e coloro che hanno raggiunto i diversi gradi, *anagamine*, *sakrdagamine* o *srota apanna*, tutti provengono da *Prajna Paramita*. E anche le Dieci Buone Azioni – cioè il rispetto dei precetti – i Quattro tipi di meditazione, i Cinque poteri soprannaturali, i Quattro tipi di meditazione sulla vacuità, anche tutto questo proviene da *Prajna Paramita*. Quindi tutti i buddha non sono altro che *Prajna Paramita*. E *Prajna Paramita* non è altro che la totalità del Dharma del Buddha. »

Allora, siccome a volte gli insegnamenti del Buddha sono scorsi in qualche riga, bisogna ritornare un po' al dettaglio. Shakyamuni dice quindi che tutti i *bodhisattva*, i *mahasattva*, i *pratyeka buddha* e gli *arhat* e coloro che hanno raggiunto i diversi gradi di liberazione, provengono da *Prajna Paramita*. Cioè, anche se ci sono delle differenze nella realizzazione dei discepoli del Buddha, essi provengono tutti dalla stessa fonte, la loro realizzazione proviene dalla stessa fonte. Essa è semplicemente più o meno approfondita nella loro vita. La realizzazione proviene dalla pratica di zazen non solo con la grande concentrazione, ma anche con la visione chiara, la visione giusta della vacuità, e quindi col mollare la presa che ne consegue nei confronti di tutti i nostri bonno, illusioni e attaccamenti. Ma il mollare la presa non è immediato e totale ed è per questo che ci sono dei gradi. E in particolare tra gli stati di *anagamine*, *sakrdagamine* o *srota apanna*, che sono delle tappe della realizzazione dei discepoli fino allo stato di *arhat* nell'Hinayana. Ogni tappa è caratterizzata da un certo grado di liberazione rispetto ai *bonno* fino alla purezza perfetta dello stato di *arhat*. Quindi, ciascuno di

questi tre stati, fino allo stato di *arhat*, sono delle tappe in cui chi le ha varcate o rinascerà solo un certo numero di volte, o una sola volta, oppure non dovrà più nascere in questa vita per realizzare la liberazione, il *nirvana*.

Evidentemente nella pratica dello zen non si pensa in questi termini. Si insegna il *shin jin datsu raku*, il mollare la presa, l'abbandono di tutti gli attaccamenti del corpo e della mente.

Su questo tema il maestro Dōgen insegnava che ogni volta che un praticante di zazen abbandona fosse anche una sola illusione, un attaccamento, costui incontra Buddha faccia a faccia, cioè diventa simile a Buddha, nel momento del lasciare andare, abbandonare un *bonno*.

Questo significa che ci sono molti satori, molti risvegli. E questo deve essere costantemente rinnovato, continuato nel *gyoji* quotidiano ; viene realizzato nel qui e ora, ma non ci si preoccupa delle rinascite future, del nirvana dopo la morte, ma solo del nostro stato d'animo qui e ora. Cosa mi lega qui e ora e come posso liberarmene ? Come posso attraversare questo mondo d'illusioni e esserne libero senza aspettare la realizzazione di uno stato futuro ? Ma qui e ora.

D'altra parte in questa descrizione c'è anche la menzione dei *bodhisattva*, *mahasattva*, *pratyeka buddha*, *arhat*.

- I *mahasattva* sono dei Grandi Esseri, dei grandi *bodhisattva*. I *bodhisattva* sono coloro che praticano le *Sei Paramita*, e di vita in vita si dedicano ad aiutare tutti gli esseri a liberarsi. Certi dicono che sacrificano il loro risveglio, il loro nirvana, lo post pongono a più tardi per aiutare gli esseri adesso, ma in realtà con la loro grande compassione, sono già totalmente risvegliati, liberati. Niente affatto nel sacrificio.
- I *pratyeka buddha* sono dei risvegliati solitari, il che significa che non è escluso risvegliarsi senza un maestro. Ma in questo caso non c'è trasmissione ricevuta né trasmissione ad altri, si resta un solitario. Per questo nel buddhismo Mahayana tale realizzazione non viene apprezzata molto.
- Gli *arhat* sono dei grandi monaci risvegliati. E' falso dire che sono senza compassione. In Giappone nei monasteri zen c'è sempre un luogo con le statue dei grandi *arhat*. Per esempio, Ananda, Mahakashyapa erano degli *arhat*. E in realtà questi *arhat* sono anche animati completamente dalla compassione, altrimenti non sarebbero dei risvegliati. Ma nella visione antica del buddhismo, la loro azione risvegliata, la loro compassione si limitano a questa vita poiché non rinasceranno più dopo la morte, a differenza dei *bodhisattva*. Quanto al Buddha, per esempio Shakyamuni, è falso dire che è totalmente estinto, scomparso da questo mondo dopo la morte. Nel Sutra del Loto egli dichiara che è sempre stato risvegliato e che continuerà sempre a risvegliare gli esseri in questo mondo. Semplicemente riapparirà sotto differenti forme attraverso i *bodhisattva*, i maestri che si consacrano a trasmettere il Dharma, ad aiutare gli altri.

Tutto questo per dire che nella pratica di zazen la concentrazione non è sufficiente. Bisogna praticare l'osservazione giusta, come ricordava il maestro Deshimaru. L'osservazione giusta permette di risvegliarsi alla vacuità di tutte le cause dei nostri attaccamenti e delle sofferenze. Permette qui e ora la vera liberazione. Fa di zazen il risveglio. Voi lo avete certamente sentito dire molte volte, ma l'importante è praticarlo ad ogni istante, ricordarselo.