

Praticare col corpo e lo spirito

Kusen di Roland Yuno Rech - Le Vallon (Vosges), aprile 2012

Si parte per una sesshin per approfondire la pratica della via, con la totale unità di corpo e spirito.

Mettiamo tutta l'energia nella pratica in ogni istante.

Se non si fa così la Via resta come un sogno e non viene veramente realizzata. La realizzazione è una questione di un attimo : attimo dopo attimo. Di istante in istante, ritornare al corpo, attimo dopo attimo, ritornare alla realtà del qui e ora, senza aspettarsi qualcosa più tardi. La pratica deve essere completa, perfetta in ogni istante, senza nulla che manchi, senza attendersi nulla. Nella pratica di zazen viene abbandonato lo spirito che si aspetta sempre qualcos'altro. Tale spirito viene chiamato il mentale dualista, che fa sempre qualcosa pensando ad altro, come se il qui e ora servisse ad ottenere un'altra cosa altrove e più tardi. Questo atteggiamento crea un fossato, una separazione irrimediabile tra pratica e realizzazione e diventa la causa di molti dubbi perché in quel momento la pratica non è veramente risvegliata e evidentemente sembra che gli manchi qualcosa, che si spera di ottenere più tardi, mentre è proprio questa speranza che impedisce la realizzazione.

Quando ci si siede in zazen, bisogna abbandonare tutto perché non c'è bisogno d'altro che essere completamente seduti qui e ora. Chi pratica da molto tempo ha sicuramente sentito già molte volte questo insegnamento ma non basta sentirlo e memorizzarlo, bisogna attuarlo costantemente, realizzarlo concretamente, attraverso la totalità del corpo e della mente. Allora la pratica consiste nel ritornare alla vera condizione normale, cioè a funzionare in modo armonioso col Dharma, vivere pienamente la nostra interdipendenza con tutti gli esseri e lasciare andare l'ego che crea separazioni e ostacoli. Allora è possibile risvegliarsi realmente, vedere la verità così com'è.

Possiamo risvegliarci dalle nostre illusioni vedendole sfilare sul muro di zazen e soprattutto possiamo risvegliarci alla realtà, la realtà della nostra vita senza alcuna separazione, in cui corpo e spirito sono sempre insieme, in cui sé e gli altri non sono mai completamente separati e soprattutto in cui ogni istante di pratica è un istante di realizzazione. Il maestro Dogen lo insegnava incessantemente. Anche se quest'insegnamento è datato di 800 anni, il suo valore è sempre perfettamente attuale. Sta a ciascuno il verificarlo con la propria esperienza. Non basta accontentarsi di credere o di pensare ma cercare di viverlo e di vedere cosa accade.

Nel *Shinjin Gakudo*, il maestro Dogen esamina i due aspetti della pratica : la pratica con lo spirito e la pratica con il corpo. E' evidente che il corpo e lo spirito non sono mai separati. Sono due aspetti della stessa realtà che ci costituisce. Quando si pratica zazen, si studia la totalità di questi aspetti. Non ci si limita ad uno solo. Tutto il nostro essere partecipa alla pratica. Nulla resta fuori.

Dogen ci dice : « Quando si studia con lo spirito, significa che si studia con i diversi aspetti dello spirito, quali la coscienza, il cuore (l'emozione) e l'intelletto. » Spesso si ha la tendenza a rifiutare l'intelletto, ma anche l'intelletto può contribuire allo studio della Via, a condizione di non attaccarsi esclusivamente a delle nozioni. Per esempio, capire che « tutto è

impermanente » non deve restare una comprensione intellettuale, anche se è già importante capire intellettualmente. Allo stesso modo, capire che « tutto è senza sostanza fissa, tutto è vacuità », l'intelletto può aiutare a comprendere. Quando si pratica zazen, la comprensione intellettuale viene approfondita, diventa comprensione con la totalità del corpo e dello spirito. La coscienza dà un contributo perché si mette a funzionare in modo *hishiryō*. Si pensa senza attaccarsi ai pensieri e così ci si armonizza in modo naturale con l'impermanenza. Quella che era una comprensione intellettuale diventa la realtà della nostra vita in quest'istante. Nella coscienza durante zazen, tutto appare e scompare attimo dopo attimo. Non resta nulla. La nostra tendenza ad attaccarci a nozioni, concetti in tal modo scompare. Si apre il cuore, la nostra capacità di sentire la realtà intimamente. Anche i sentimenti, i dispiaceri di vedere scomparire le cose o gli esseri che amiamo contribuiscono alla nostra realizzazione della Via, perché essa ci fa capire che cos'è la sofferenza di tutti gli esseri. Questo ci permette di sviluppare uno stato d'animo compassionevole. Se non si sente su di sé la tristezza dell'impermanenza non si può capire cosa fa soffrire gli altri. Sentirla non è un ostacolo, non è qualcosa di cui dispiacersi o da eliminare, è invece una possibilità di aprire lo spirito e il cuore, il che contribuisce a sviluppare lo spirito del risveglio. Lo spirito del risveglio non è solo un'aspirazione a risvegliarsi, è anche sentire sinceramente il voto di aiutare tutti gli esseri a risolvere le sofferenze legate all'impermanenza condividendo la pratica insieme.

Quando si pratica zazen, si entra in risonanza con la Via. Allora, tutto contribuisce allo sviluppo dello spirito del risveglio. E naturalmente, si vuole prendere rifugio nella grande Via dei buddha e patriarchi, impegnandosi profondamente nella pratica che hanno trasmesso. Nulla ci sembra più importante.

Nella sesshin lo sperimentiamo, si diventa profondamente intimi con lo spirito. Questo è il senso della parola sesshin. "Setsu" significa "toccare, diventare unità con, diventare intimo". Nello stesso tempo però si comprende che questo spirito è inafferrabile. Cioè si diventa intimi con il carattere inafferrabile dello spirito e questo aiuta a lasciare andare i nostri attaccamenti., le illusioni, quando si percepisce che sono anch'esse senza sostanza. Tuttavia nello zen c'è un insegnamento che dice che i Tre Mondi sono solo spirito. I Tre Mondi sono sia il mondo del passato, del presente e del futuro sia il mondo dei desideri, delle forme e del senza forme. Dire che questi Tre Mondi sono solo spirito traduce l'intuizione del fatto che i Tre Mondi in cui viviamo non hanno una realtà propria, sostanziale. L'esperienza che se ne ha dipende dal nostro stato dello spirito. Dire che sono solo spirito significa che non se ne può cogliere la realtà. Si può invece percepire la capacità del nostro spirito di percepire. Il mondo in sé non può essere colto, ne resta ben al di là. La realtà così com'è, cioè oltre come possiamo pensarla, resta misteriosa. Così, quelli che chiamiamo i Tre Mondi sono il mondo dell'illusione, il mondo come viene percepito dall'essere non risvegliato. Per esempio, quando si parla del mondo passato e si pensa al passato, si pensa a qualcosa che non esiste più, che è diventato completamente inafferrabile. E tuttavia, si soffre spesso a proposito del passato. Spesso si diventa malinconici riguardo al passato che non ritornerà mai più, ai tempi in cui esistevano delle persone che si amavano e che non si sono più. Il mondo futuro non esiste ancora. E' solo fatto delle nostre proiezioni mentali, le quali sono anch'esse condizionate dai nostri desideri e timori. Spesso si soffre e ci si inquieta per il futuro come se fosse la realtà mentre è solo un sogno. Altre volte, quando si ha un forte desiderio per un avvenimento futuro che si attende, si è pieni di speranza, e questo ci rende a volte felici ma ci fa dimenticare di vivere qui e ora. Si è come assenti, persi nei propri sogni. Allora, evidentemente, la saggezza è vivere qui e ora. Ma anche qui e ora è inafferrabile. E' solo formato dalla rapida apparizione e scomparsa di ogni

fenomeno. La punta estrema dell'istante presente è un fenomeno estremamente fugace, come la schiuma sulla cresta dell'onda. Ad ogni modo la nostra maniera di sentire e vivere questi Tre Mondi, tutti i pensieri, le emozioni, i sentimenti che si possono sentire al riguardo dipendono interamente dal nostro stato d'animo. Se il nostro spirito è agitato dall'odio, la gelosia, l'invidia, i Tre Mondi diventano un inferno. Se il nostro spirito è libero da questi veleni che sono l'odio e l'avidità, allora questi Tre Mondi diventano mondi di pace, nirvana. A volte i Tre Mondi sono descritti in questi termini "mondi dei desideri, mondi delle forme e mondi senza forma". Il mondo dei desideri è il mondo ordinario, della vita quotidiana, nel quale in generale ci si sforza di rincorrere e appropriarsi di ciò che ci piace, oppure si cerca di sfuggire, di evitare, di rifiutare ciò che non ci piace. Per questo motivo nel mondo dei desideri si è spesso affaticati, sempre sotto tensione, tesi per l'avidità e la paura.

Quando ci si siede in zazen, si può capire che il mondo dei desideri è un mondo immaginario, solo il prodotto delle nostre costruzioni mentali. Un mondo limitato dal nostro spirito discriminante. Eventualmente, si può allora sperimentare il mondo delle forme, a volte chiamato mondo delle forme pure, cioè il mondo in cui non si proiettano più le nostre emozioni, desideri, aversioni sulle forme. Allora questo viene a volte preso per il nirvana. Ma il mondo delle forme pure è condizionato dalla nostra meditazione. La maggior parte del tempo, quando usciamo dallo zazen si ricade nel mondo dei desideri e delle aversioni. Allora, a causa di ciò, accade che si aspira a un mondo senza forma, il mondo della vacuità. Certi tipi di meditazioni buddhiste aiutano a realizzare questo mondo senza forma, concentrandosi sulla vacuità di tutte le forme. Ma lo stato d'animo che risulta da questa meditazione è ugualmente condizionato dalla meditazione. Anche il mondo senza forma non è il vero nirvana, solo uno stato di coscienza impermanente, uno tra questi Tre Mondi che sono solo spirito. Se viene compreso intimamente allora non si produce più nessun attaccamento per nessuno dei Tre Mondi. Il nostro spirito si trova istantaneamente liberato dai Tre Mondi che sono solo il prodotto delle nostre costruzioni mentali.

Allora, si può andare liberamente nel mondo e realizzare che la Via esiste ovunque, non in un luogo speciale, non in uno stato d'animo speciale ma nella pratica del lasciare andare tutte le nostre illusioni in ogni istante. E tutti i fenomeni che incontriamo ci invitano a farlo. Questa è la fine del nostro errare, il vero *henzan*, il compimento del pellegrinaggio alla ricerca della Via. La via esiste ovunque e non c'è nessuna porta da solcare per entrarvi. Basta semplicemente sedersi.