

---

# Praticare insieme

## Kusen di Roland Yuno Rech - Alès, settembre 2008

Venendo a fare questa *sesshin* abbiamo tutti più o meno coscientemente seguito l'aspirazione a realizzare la dimensione più profonda della nostra vita. Questo è lo spirito del risveglio, lo spirito di Buddha che si mette in moto, si mette a funzionare, all'inizio prendendo coscienza di un certo malessere, di una insoddisfazione nella nostra vita : che Shakyamuni definiva *dukkha*, la prima Nobile Verità, il fatto che qualcosa non va tanto bene nella vita.

Il fatto di percepirlo in modo più o meno conscio ci spinge a venire a praticare la Via. Da quando si entra in un dojo, si giungono le mani in *gassho*, ci si inchina davanti a Buddha. E da quel momento si crea una connessione, una relazione con Buddha. All'inizio è la nostra propria natura di buddha che ci spinge a venire, come se aspirasse a realizzarsi. Ma venendo a praticare noi ci ricongiungiamo a Buddha e a tutta la linea dei Buddha e dei Patriarchi che hanno attuato la Via in passato. Loro sono simbolizzati dalla postura del Buddha sull'altare. Questo significa che non si pratica da soli. Si è soli ma nello stesso tempo completamente insieme : insieme nel dojo e insieme con tutta la comunità di chi ha seguito questa Via in passato e la ha trasmessa.

Tutti i riti dello zen non fanno che celebrare questo legame. Sia insieme qui e ora nel dojo, la comunione nella stessa pratica, nell'espressione della stessa realizzazione, sia la nostra gratitudine verso chi ha dedicato la propria vita a trasmetterla nel passato permettendoci di realizzarla ora.

Quando ci si concentra sulla pratica qui e ora, pratica di *zazen*, di *gassho*, di *sanpai*, del canto, di *samu*, quando ci si concentra anche nella vita quotidiana insieme nel *Sangha*, allora l'esperienza di tutti i Buddha del passato si attua in noi. Essa ci fa scoprire una dimensione di vita che è completamente al di là dei limiti del nostro funzionamento mentale ordinario, del nostro piccolo ego : l'esistenza in unità con tutti gli esseri. Ed è questo che in fondo significa : « Tutti gli esseri sono la *natura di buddha* ».

Tutti gli esseri sono questa esistenza insieme. Ciascuno nella sua posizione, diversa da quella degli altri, ma nello stesso tempo profondamente insieme, riuniti, condividendo la stessa interdipendenza, la stessa solidarietà.

Praticare una *sesshin* è sia attuarlo, realizzarlo, approfondirlo, sia celebrarlo con gratitudine. Ricevere il dono della trasmissione che ci è stato fatto, diventare a nostra volta chi lo trasmette agli altri, nella condivisione della nostra pratica in comune.

Il vero *bodaishin*, il vero spirito del risveglio, non è solo l'aspirazione a realizzare la dimensione più profonda dell'esistenza e quindi di risvegliarsi ad essa, ma *bodaishin* è anche, fondamentalmente, fare il voto di aiutare tutti gli esseri sensibili a realizzare questo Risveglio, questa liberazione.

Si dice spesso che lo spirito del risveglio, lo spirito del bodhisattva significa fare il voto di aiutare gli altri a passare sull'altra riva, la riva del *nirvana*, prima di sé. La nozione « prima di sé » è legata alle origini del buddhismo : in un'epoca in cui lo scopo della pratica era di uscire definitivamente dal *samsara* e di penetrare nel *nirvana*, nell'estinzione finale. Allora

evidentemente c'è un « prima » e un « dopo » e poi non c'è più nessuno, per aiutare qualcuno. E' un po' contraddittorio con lo spirito di compassione di un bodhisattva, di un buddha...

E' proprio questo ideale di estinzione nel *nirvana* che è stato completamente rimosso in questione con il buddhismo del Grande Veicolo, Mahayana, e in particolare nel *Sutra del Loto*.

In primo piano c'è la non-separazione tra il *nirvana* in quanto estinzione di tutte le cause di sofferenza, cioè fondamentalmente dell'avidità, dell'odio, dell'ignoranza, e il *samsara*, il mondo dei fenomeni, con tutto il suo seguito di illusioni e attaccamenti.

Senza più separare questi due mondi ma vedendoli come il diritto e il rovescio di una stessa realtà, il bodhisattva continua la pratica nel *samsara* vivendo in esso la liberazione. Il

bodhisattva non sentendosi più separato da tutti gli esseri, abbandona completamente ogni traccia di egocentrismo, realizza il Risveglio supremo : qui e ora, nel momento stesso in cui pronuncia e reitera il voto di andare in aiuto di tutti gli esseri. Di conseguenza vive in armonia con questo.

Non c'è nemmeno più la nozione di prima e di dopo, di fare passare gli altri « davanti » a sé. Gli altri e se stesso non sono più separati. Il prima e il dopo non sono più separati. Il *nirvana* vivente si realizza in ogni istante di pratica con gli altri, senza separazione.

Il *nirvana* vivente, il Risveglio non è qualcosa come un oggetto di desiderio, come un sacchetto di caramelle attaccato in alto a un palo della cuccagna, da avere assolutamente con grandi sforzi, è piuttosto il nostro modo di funzionare qui e ora in armonia con zazen, in armonia con la Via, cioè nel mollare la presa di tutte le nostre tendenze egoiste e nella condivisione gioiosa di questa esperienza con gli altri.

Auguro a ciascuno di noi di continuare a sperimentarlo, praticarlo e trasmetterlo, perché la *sesshin* non finisce a un determinato punto, quando ci si saluta, bensì la nostra intera vita diventa *sesshin* nell'intimità con la Via.