

# I quattro Sigilli del Dharma

**Kusen di Roland Yuno Rech - Sesshin dei Pirenei, novembre 2013**

Durante zazen non perdetevi il vostro tempo prezioso nel seguire i vostri pensieri. Meglio concentrarsi sulla respirazione. I pensieri ci distraggono dalla realtà presente, l'attenzione al respiro ci riporta ad essa. Quindi, accontentatevi di osservare la vostra respirazione. Quando inspirate, siate pienamente coscienti dell'inspirazione. Quando arriva l'espirazione, espirate completamente, corpo-spirito in unità con questa espirazione. Se durante l'espirazione sorge un pensiero, un'emozione, un desiderio, un fenomeno mentale, se ne prende coscienza per un istante e lo si lascia passare nell'espirazione. L'espirazione aiuta a lasciare la presa.

Abbiamo ricevuto dell'aria per respirare, per ossigenarci e ciò che si è ricevuto lo si restituisce, non lo si conserva, non ci si attacca ad esso, si espira, ci si svuota completamente della propria aria senza trattenere nulla. Spesso non si osa espirare a fondo, si è come uno che non sa nuotare e trattiene dell'aria nei polmoni come una boa. Facendo così, quando si è stressati (perché arriva la paura), si trattiene il respiro, non si ha fiducia di poter attraversare le difficoltà. Se non si può abbandonare l'aria che è stata inspirata, lasciarla andare, allora non si può rinnovare completamente l'ossigeno del proprio corpo attraverso l'inspirazione successiva e ci si intossica. Se si è attenti a questo momento della respirazione si partecipa attivamente a ciò che è: ricevere e dare.

Noi non esistiamo che attraverso ciò che abbiamo ricevuto: questo corpo ricevuto dai nostri genitori, e questa vita si è sviluppata grazie al loro amore ed anche attraverso tutto ciò che abbiamo ricevuto dal nostro ambiente e in definitiva dall'intero universo. Quindi realizziamo che la nostra vita è interdipendente con questo universo, come un'onda sulla superficie dell'oceano, la quale non ne può essere separata in alcun istante. La nostra vita è interamente interdipendente con il nostro ambiente vicino e lontano.

Osservare ciò attraverso il respiro del corpo e dello spirito nella loro interezza, è realizzare il risveglio come il Buddha Shakyamuni, il quale il mattino del suo satori esclamò: "Ho realizzato il risveglio con tutti gli esseri dell'universo". Egli aveva realizzato la vita al di là del suo piccolo ego e in unità con tutti gli esseri dell'universo. Ora, questo risveglio, egli l'aveva ricevuto, aveva ricevuto il Dharma, l'insegnamento di tutto l'universo. Ha deciso di restituirlo facendo voto di trasmetterlo a sua volta. Questa esperienza di non vivere se non in relazione di interdipendenza con tutto l'universo ci fa capire perché il nostro ego non è che una costruzione che non esiste realmente, un'idea che ci si fa da se stessi, secondo un certo numero di caratteristiche con le quali ci siamo identificati e che non hanno alcuna sostanza reale, autonoma. Tanto il nostro corpo quanto il nostro spirito sono costantemente mutevoli, senza sostanza fissa.

Queste due caratteristiche sono i due Sigilli del Dharma: l'impermanenza e la vacuità di sostanza fissa. Sono i due aspetti fondamentali della realtà, nella quale non solo viviamo, ma che ci costituisce. Se non lo si realizza, la nostra vita diventa *dukkha*, sofferenza, il terzo Sigillo del Dharma. Se lo si realizza e si vive in armonia con questa realtà, la nostra vita conosce la pace e la gioia del nirvana, quarto Sigillo del Dharma. Ma in generale ci si identifica con il proprio piccolo ego che è divenuto una costruzione illusoria. Se non si vede che non è il centro del

mondo, allora non si può vedere la realtà. Si rimane nell'illusione e il Dharma ci è estraneo. Ma non è che non lo si possa realizzare, poiché esso riguarda la realtà che ci è più intima. È la natura di Buddha. Questa natura del risveglio, se non la si vuol vedere (perché nessuno è più cieco di chi non vuol vedere), è perché si ha paura, non la si comprende, poiché essa disturba i nostri pregiudizi egocentrici.

Essere in zazen permette di familiarizzarsi con questa realtà, di diventare intimi con essa, di accorgersi che non solo essa è autentica ma anche liberatrice: la realtà così com'è. Familiarizzarsi consiste nell'armonizzarsi con l'impermanenza, realizzando lo spirito che non ristagna su nulla e che è pienamente cosciente dei fenomeni che appaiono e scompaiono di istante in istante, e che è completamente intimo con i Sigilli del Dharma. Ed è ciò che permette di lasciare la presa sulle nostre illusioni e di armonizzarci con la realtà della nostra interdipendenza con tutti gli esseri dell'universo.

Fare una sesshin vuol dire essere in intimo contatto con lo spirito, *shin*, con i Sigilli del Dharma, con il nostro corpo e tutte le esistenze.

E in definitiva, invece di temerla, si deve cedere a questa presa di coscienza e liberarsi delle proprie illusioni, non solo con la comprensione intellettuale, ad esempio essendo d'accordo con il mio kusen, ma integrandola profondamente nel nostro modo di funzionare, di essere nella vita.

È per questo che la sesshin è un terreno di addestramento ideale. Seguendo il *gyoji* al ritmo della pratica collettiva, si è obbligati ad abbandonare le proprie preferenze personali per non essere più guidati dal nostro ego ma dal Dharma, anche se talvolta recalcitra, fa resistenza. Alla fine, quando lascia la presa, è una grande liberazione. Se si fa questa esperienza, si desidera continuare a vivere così e che questa sia la base del nostro modo di essere.

Poiché questo è liberatorio, quando lo si è realizzato si desidera anche dividerlo con gli altri. Non essendo più centrati sull'ego, lo spirito di compassione può apparire e svilupparsi. Allora il senso della nostra vita è di condividere la Via, il Dharma, con tutti gli esseri, ed è ciò che ci fa pronunciare il grande voto di compassione: *aiutare tutti gli esseri a risvegliarsi*. È il grande voto di tutti i buddha e i bodhisattva, cioè di tutti gli esseri che hanno realizzato il risveglio.