

---

## Sciogliere i nodi

**Roland Yuno Rech, Sesshin Pégomas - novembre 2011**

Nello Shobogenzo Zuimonki, il maestro Dogen cita le parole di un saggio: « Rimediare ai disordini della vita politica è come sciogliere un nodo di uno spago, di una corda. Non siate frettolosi. Sciogliete il nodo solo dopo averlo esaminato in dettaglio, dopo averlo esaminato profondamente. »

Questa citazione ha sollevato la seguente domanda nel mondo:

**Domanda:** *E'una domanda sui nodi di cui parlavi. Quello che mi è venuto in mente mentre tu ne parlavi è: Perché tutti questi nodi che vengono regolarmente non si sciogliono così, tutti in una volta, e così dopo si sta tranquilli?*

**Roland Yuno Rech:** Se si pratica zazen profondamente, nel momento in cui la pratica è non ci sono più nodi. I nodi si dissolvono ancor più istantaneamente in quanto non hanno sostanza. E' solo quando siamo noi a dargli corda, quando continuiamo a tirare...

**Domanda:** *Sì, si presentano nella vita di tutti i giorni, ma in zazen no, d'accordo, sono d'accordo.*

**R.Y.R.:** Si impiega dell'energia, si crea una contraddizione, un conflitto, non ci si armonizza più con la realtà e quindi si producono dei nodi. In zazen si mette tutta la propria energia nella pratica dell'istante presente, corpo e mente in unità, e non c'è più energia per fare nodi.

Ma il problema nella vita quotidiana è che le nostre vecchie abitudini mentali rinascono, riappaiono. Anche se in zazen abbiamo sperimentato qualcos'altro spesso non basta perché subiamo delle vecchie influenze, dei *bonno*, dei karma antichi, che hanno prodotto una sorta di impronta che, anche se non ha sostanza, cioè anche se può essere trasformata e abbandonata, ha tuttavia un'esistenza fenomenica, impermanente. Ma ciò non toglie che ritorni, che si riproduca. E allora, la sola cosa da fare è praticare gyoji costantemente, il più a lungo possibile, cioè ritornare il più possibile nella vita quotidiana alla pratica degli stati dello spirito di zazen. Io lo chiamo un risveglio immediato e una pratica progressiva, che viene dopo. In zazen ci sono dei momenti di totale unità con la vacuità, la realtà così com'è. E in quel momento non ci sono più nodi, non c'è più nessuno che fa zazen, e, come dicevi prima, non c'è più nessuno che fa dei nodi. Ma non dura a lungo, è questo il problema.

Invece quello che dura è la pratica che anche nella vita quotidiana - e non solo necessariamente seduti in zazen - ci porta ad essere veramente uno col proprio corpo, nell'azione o nell'attività presente, a ristabilire quel contatto con la realtà così com'è, a ritornare alla condizione normale. Ciò contribuisce a cancellare i segni legati alle abitudini mentali del passato, ai nostri vecchi karma.

Ma è vero che non si può capire qualcosa una volta per tutte. Certo, se la comprensione è profonda, questa facilita il fatto di cancellare le orme. Più la comprensione è profonda, meno occorre lo sforzo cosciente di tornare alla pratica costante.