

---

# Zanshin, lo spirito del gesto

## Teisho di Patrick Parnien

La pratica dello “spirito del gesto” permette che la Via si incarni totalmente nella nostra vita e non sia questione di uno spazio, di un tempo, poiché se rimanesse circoscritta a un luogo, a una postura, a un tempo particolare, allora questa Via sarebbe profondamente limitata e ci limiterebbe nella nostra dimensione di essere umano libero.

Zanshin vuol dire letteralmente lo spirito del gesto. Cioè essere in una completa presenza a tutti i gesti, in tutti i momenti della nostra vita e alleggerirsi così del fardello del mentale per comprendere che ad ogni istante della nostra esistenza possiamo vivere una vita risvegliata, libera.

Ciò implica che la via spirituale sia sperimentata ad ogni istante della nostra esistenza per evitare che essa divenga una tecnica di salute corporale o una tecnica di rilassamento mentale. Anche se la salute corporale e il rilassamento del mentale sono una delle conseguenze della pratica spirituale, questo non è la pratica in sé.

La pratica dello “spirito del gesto” permette che la Via si incarni totalmente nella nostra vita e non sia questione di uno spazio, di un tempo, poiché se rimanesse circoscritta a un luogo, a una postura, a un tempo particolare, allora questa via sarebbe profondamente limitata e ci limiterebbe nella nostra dimensione di essere umano libero. Ciò implicherebbe l’accontentarsi di applicare una tecnica per risvegliare lo spirito, il che comporterebbe che la liberazione, lo spirito del risveglio sia una condizione a parte, separata dalla realtà umana.

Ora, la posizione dell’insegnamento del Buddha e quindi l’insegnamento dello Zen, è che fondamentalmente noi siamo tutti e tutte risvegliati, che questa luce silenziosa non ha mai cessato di brillare.

La migliore immagine è quella del cielo : anche se oggi ci sono delle nuvole, il sole continua a brillare. Esso non ha mai cessato di brillare. Ma le nuvole più o meno spesse, più o meno dense fanno da schermo, da filtro alla sua luce.

Quando le nuvole si dissipano, il sole non appare in quanto “realtà-sole”, appare alla nostra visione. Allo stesso modo il fatto che è scomparso dalla nostra visione non vuol dire che esso sia scomparso in quanto realtà.

La pratica dello “spirito del gesto” tesse questo legame tra la vita quotidiana e la vita spirituale, lo spirito assoluto e il mondo relativo. E ci porta così a vivere ogni momento della nostra vita, della nostra esistenza come un momento di risveglio, di pratica della Via, un momento per lasciare che il cielo si apra, che le nuvole si diradino come la nebbia che si disperde a contatto con il calore della luce del sole.

In uno zendo (luogo di pratica) esistono delle regole, dei modi di spostarsi, di essere, ed è importante impararli non nel loro aspetto formale, storico o come delle regole esotiche venute a noi dal Giappone ma in modo vivo, come un mezzo abile per allinearci alla verticalità dell’istante presente, per essere completamente presenti a ciò che siamo e smettere di credere che la nostra vita succeda altrove, che sarà meglio altrove, che l’istante dopo sarà più felice. Qui e ora può essere felice.

-----

La pratica dello “spirito del gesto” ci fa uscire dalla coscienza “fantasma” per essere nel presente di ogni movimento del corpo, in ogni gesto che si fa. Essa ci permette di abitare i nostri gesti, poiché è del tutto possibile realizzarli in una bellezza e in un’estetica curata, sentire un certo godimento nella bellezza del gesto realizzato senza essere in una coscienza abitata. In modo molto concreto e molto semplice, per esempio qui quando siamo in piedi, essere nella sensazione della freschezza e della consistenza del suolo, essere nella sensazione del movimento del corpo, in verità essere al cuore di ogni sensazione restando collegati al mondo che ci circonda.

E’ interessante comprendere e praticare tutti gli atteggiamenti del corpo nello zendo alla luce della Via del Mezzo e cercare di realizzare questa via di equilibrio nel proprio corpo, senza essere né troppo tesi né troppo rilassati in ognuna di queste posizioni. Ciò vale anche quando ci si sposta marcando gli angoli retti, possiamo formare un angolo, essere in un certo rigore restando morbidi.

Quando entriamo nello zendo con il piede sinistro, essere pienamente lì in quel preciso momento. Non essere appunto in questa coscienza fantasma ma essere lì, nell’azione di entrare nello zendo con il piede sinistro.

Certamente, possiamo entrare con il piede sinistro restando nel mentale perché è diventato un gesto meccanico. Ma praticare zanshin è appunto non seguire questi gesti in modo meccanico ma essere nello stesso stato di spirito che si ha durante la pratica di zazen, cioè viverli con uno spirito nuovo, vivere l’esperienza per il tramite del corpo, di questi gesti e quindi allinearsi alla novità della vita presente. Noi potremmo anche tradurre zanshin con zazen, mangiare, camminare; entrare con il piede sinistro è zazen, al limite essere presi nei propri pensieri coscientemente e ritornare nel momento presente, pure questo è zazen.

Tutto quello che succede, tutto quello che facciamo nello zendo è la pratica della Via e la coscienza del corpo può esserne il prezioso veicolo.

Per esempio, possiamo fare gassho (salutare) in modi differenti: spalle sollevate, avambracci abbassati ... Ma se viviamo questo gesto nell’allineamento corporale, le mani giunte, gli avambracci orizzontali, già sul piano corporeo non si crea alcuna tensione. In questa posizione la schiena si verticalizza naturalmente, e uno stato di presenza, di disponibilità può realizzarsi. In ognuno di questi gesti si può realizzare la Via del Mezzo, così come in tutti quelli che realizziamo nel quotidiano. Così, quando realizziamo ognuna delle nostre azioni, stando in una presenza centrata, verticale e allo stesso tempo leggera e fluida, si coltiva attraverso il corpo, naturalmente, lo spirito delicato, lo spirito benevolo.

Senza di esso, lo spirito di concentrazione che si ha tendenza a sviluppare nello Zen (ed è importante), che ci riunisce nella realtà vivente dell’istante, diventerebbe una cristallizzazione; lo spirito di concentrazione che recide le illusioni diventerebbe più duro di una spada di un samurai se gli mancasse la comprensione dello spirito della compassione. E la via spirituale senza lo spirito di compassione è una via arida a cui non resta più che il nome di via spirituale.

D’altra parte, la pratica dello “spirito del gesto” ci porta a comprendere che nella pratica della via, della Via al quotidiano, non ci sono piccole o grandi cose, ciò che è importante e ciò che non lo è.

Questa pratica fa “saltare” tutte queste categorie, c’è solamente la realtà che è qui, ed essere pienamente con essa è ciò che ci permette di realizzare lo spirito del “penetrare” (essere al cuore di) e quindi, di non restare alla periferia della nostra esistenza, della via. Nello spirito

-----

della Via tutto ha la sua importanza, la vita spirituale deve integrarsi in tutti gli aspetti della vita. E' ciò che mostra la seguente storia:

L'insegnamento di Ikkyu era molto famoso e un monaco che voleva riceverlo era in cammino verso l'eremitaggio di Ikkyu quando si mise a piovere, aprì il suo ombrello e continuò la sua strada.

Una volta arrivato, il monaco chiuse il suo ombrello, tolse le sue scarpe, le mise in fianco alla porta e si presentò da Ikkyu. Lo salutò e gli disse:

"Ecco, pratico da molti anni e vorrei diventare tuo discepolo, ricevere il tuo insegnamento."

Solitamente ci aspettiamo da parte di un maestro domande sull'insegnamento, sulla profondità della propria pratica, su ciò che abbiamo compreso, ma Ikkyu chiese semplicemente;

"Da quale lato della porta hai messo il tuo ombrello?"

Il monaco rifletté, infastidito riconobbe: "Non so."

Ikkyu gli disse: "Torna a vedermi più tardi, non hai compreso niente dello zen."

"Come, mi mandi via per un errore così piccolo!" dice il monaco.

"Decisamente, non hai compreso nulla della pratica! Non ci sono piccoli errori nello Zen", rispose Ikkyu.

Mangiare, dormire, lavorare, camminare per strada, essere in relazione, avere una qualità d'attenzione a tutto questo, abitare la realtà presente così com'è, è la pratica spirituale della nostra via.

Essere attenti ai gesti che facciamo non vuole dire che bisogna tutto a un tratto mettersi a vivere al rallentatore, poiché questo sarebbe una concentrazione cristallizzata, una presenza centrata sull'ego. La concentrazione non deve essere dura, rigida, "tesa verso" ma piuttosto distesa, aperta, morbida nel corpo, nello spirito e nel cuore. E realizzare così che la Via è una via di apertura.

Essere concentrato, essere presente non è un modo di fare ma un atteggiamento dello spirito qualunque sia l'azione nella quale siamo.

E' essenziale che lasciamo irradiare questo corpo-spirito unificato che sperimentiamo nella pratica di zazen anche fuori dal dojo, ad esempio quando stiamo parlando, quando stiamo camminando per la strada, quando stiamo mangiando, anche se può sembrare più difficile da realizzare in queste condizioni esteriori.

Ma quando si diventa sempre più presenti all'istante, quando cioè onoriamo questo istante presente, questa vita presente (poiché il solo luogo nel quale siamo pienamente viventi è esattamente qui dove siamo), il più semplice dei nostri gesti, la più semplice delle nostre azioni cominciano a impregnarsi di molta più cura, di molto più amore e di molta più gioia, naturalmente.

Infine, la forma più sottile di zanshin, e la più difficile da realizzare, è quando non c'è più "nessuno" che agisce. Per esempio, apriamo la porta, c'è una piena coscienza dell'azione che stiamo compiendo, una piena attenzione alle sensazioni presenti, alle percezioni, alle formazioni mentali dell'istante, ma "io" non viene colto. Non c'è più un "io" che si sta appropriando dell'azione di aprire la porta, solo una coscienza di ciò che non interviene. Avrete già sperimentato di avere molte cose da fare nella vostra giornata e tutto si svolge senza problema, si concatena. E' in un certo senso un'esperienza simile; quando il sistema mentale smette di afferrare, smette di fare, smette di voler fare o di non fare, allora lascia il posto all'azione che si realizza. Cioè non ci sono più intermediari, separazione tra l'intenzione, la

---

coscienza e l'azione, solo una circolazione fluida, un lasciar fare, una grande fiducia nella vita dell'universo che ci abita.

Comprendere questo nel dojo, nella propria vita, richiede di far ritornare l'attenzione, ancora e ancora. Allora questa piena coscienza, questa piena presenza può prolungarsi, fluire nelle diverse azioni, nei diversi aspetti della nostra vita. E' la pratica che non ha né inizio né fine, senza spazientirsi, istante dopo istante. E' in questa presenza che tutte le sofferenze, tutte le inquietudini, tutte le paure perdono la loro influenza e tutta la sensazione di separazione scompare. Allora sopraggiunge la gioia, la gioia tranquilla, semplice, di essere semplicemente qui, in armonia con ogni istante.