

---

# Lasciare la propria dimora

**Di Konrad Kosan Maquestieau**

## **Cos'è "Ango"?**

La parola giapponese "ango" significa "dimorare nella tranquillità": 安 an = pace 居 go = dimorare. Tuttavia questa pace non è sempre ciò che si presuppone.

Ci sono più forme di ango: in Giappone, tradizionalmente si tratta di un periodo di tre mesi in cui i giovani monaci si ritirano dal mondo per seguire una formazione che farà di loro dei futuri responsabili di tempio. In Europa, in seno all'AZI il maestro Deshimaru ha introdotto l'ango sotto la forma che conosciamo ancora oggi delle nove settimane di pratica intensiva (divisa in sei sessioni) durante i mesi estivi a La Gendronnière. Recentemente i templi Ruymonji e Kanshoji hanno iniziato a organizzare degli ango dal periodo che va da uno a tre mesi e che sono più o meno cadenzati sulla forma giapponese. Nel 2013 è previsto un ango di una settimana a La Gendronnière.

Ogni volta la cosa principale è il fatto di lasciare completamente la vita familiare, sociale, il lavoro ma anche tutti i contatti che ci collegano al nostro tran-tran della vita quotidiana, al nostro modo di fare, alla nostra organizzazione, alle abitudini, al nostro karma. Già ai suoi tempi Buddha aveva introdotto questo periodo di ritiro durante i monsoni in cui le strade diventavano impraticabili per viaggiare: si ritirava coi suoi discepoli nella foresta, smetteva di peregrinare, di mendicare il cibo e d'insegnare alle persone dei villaggi e delle città. Là, lontano dal mondo e dalle sue agitazioni, i discepoli si riunivano attorno a lui per approfondire il suo insegnamento, imparare a memoria i sutra, praticare zazen, samu e vivere in comunità.

## **Seguire 24/24/90**

La forma giapponese ha spinto all'estremo questo aspetto: da loro, tutta la vita quotidiana si svolge in comunità. Lo spazio personale è ridotto al minimo: il monaco fa zazen, mangia e dorme su 2mq di tatami nello spazio chiamato "Sodo". Nel "Shuryo", uno spazio comune separato dal Sodo, i praticanti ripongono le poche cose personali e vi si ritirano per studiare. La giornata è grossomodo organizzata nel tempo di zazen (mattino e sera), di samu, dei pasti, delle ripetizioni delle cerimonie e dell'apprendimento di tutte le funzioni del tempio. Così il tempo personale è ridotto al minimo: circa un'ora ogni pomeriggio.

Questo è stato per me l'aspetto più rivelatore della mia esperienza dell'ango. Con mia grande sorpresa questa non è stata la cosa più "difficile". Il fatto di vivere insieme tutti gli aspetti della vita (anche i caldi bagni quotidiani della sera era fatti in comune): fare zazen, mangiare, imparare, studiare, riposarsi, tutte queste "attività della via" fanno sì che tra di noi si creava l'armonia e la pace dello spirito "inconsciamente, naturalmente e automaticamente". Non era necessario nessuno sforzo per questo: solo seguire gli altri, seguire i suoni, seguire l'insegnamento dei godo, seguire le cerimonie, seguire lo zazen... seguire, seguire, seguire... l'ordine cosmico. C'è solo quello. Ma che forza liberatrice di risveglio si sprigiona da questa esperienza!

---

### **Qual è la differenza con le nostre sesshin?**

Quasi nulla! Non ho imparato nulla, non ho praticato nulla che già non conoscessi prima nelle nostre sesshin. Certo, il modo di fare è diverso: altri cibi, altri costumi, altri spazi, altre forme nelle cerimonie, altri volti, altre lingue... Ma questo non è l'essenziale! Quello che il maestro Deshimaru e dopo di lui Roland Yuno Rech ci hanno insegnato è veramente la pratica completa. Non è necessario andare in Giappone per scoprirlo.

La sola differenza è la durata del periodo e il fatto che realmente noi siamo lontani da casa. Dogen nel capitolo "Shobogenzo ango" parla di ango come di un modo di "incontrare i Buddha e i patriarchi". E questo è possibile solo se si lascia veramente casa propria. Non possiamo incontrarli all'interno del nostro bozzolo egotico; bisogna letteralmente uscirne.

Ed è uscendone che si trova "la pace" in cui è possibile dimorare.