

KHSEN FET UN JHMO



Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi



KUSEN PER UN FINNO

Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi



真如寺

SHINNYOJI



Stampato a Shinnyoji
Tempio Sōtō Zen
Firenze – Italia – 2020

Sommario

Introduzione		<i>III</i>
Ringraziamenti		<i>V</i>
Mappa del Libretto		<i>VII</i>
1 - Un cammino spirituale	gennaio	<i>1</i>
2 - Essere al proprio posto	febbraio	<i>9</i>
3 - Praticare nei Tre Tesori	marzo	<i>15</i>
4 - Educare la mente	aprile	<i>22</i>
5 - Aprire il cuore	maggio	<i>28</i>
6 - La Compassione del Buddha	giugno	<i>33</i>
7 - Dove sta andando la vostra Pratica?	luglio	<i>38</i>
8 - Seguire un Maestro	agosto	<i>48</i>
9 - Un incontro è per sempre	settembre	<i>56</i>
10 - La dignità del Buddha	ottobre	<i>62</i>
11 - Tutto è perfetto <i>così com'è</i>	novembre	<i>68</i>
12 - La freschezza della Pratica	dicembre	<i>76</i>

Introduzione

I colloqui con gli allievi, l'osservazione del muoversi dei praticanti, le dinamiche della vita del Sangha e gli accadimenti al Tempio, sono da sempre per un Maestro fonte di ispirazione e di riflessione.

Dico sempre che i miei Allievi sono i miei Maestri e la mia crescita va di pari passo con il loro avanzare. Così nasce il *Kusen*, l'Insegnamento orale che il Maestro offre durante il secondo tempo di Zazen.

Settimana dopo settimana, mese dopo mese, anno dopo anno affiorano temi, problematiche, carenze di comprensione, necessità di chiarimenti, sui quali è opportuno che la voce del Maestro si faccia viva e presente. Una maniera di accompagnare l'approfondimento della Pratica, di ampliare la comprensione del Dharma, di sottolinearne determinati aspetti.

Lo Zen, vita di tutti i giorni, *niente di speciale*, è quell'essenziale e inesauribile percorso, dove in ogni momento è richiesto di allinearsi alla Via del Buddha, unitamente alla presenza mentale nel *qui e ora*, nello spirito di non profitto, nel dipanarsi della Pratica per la Pratica.

È nella quotidianità che possiamo far fiorire i frutti del nostro impegno e del nostro sforzo dedicato al bene di tutti gli esseri, in quanto *Bodhisattva* sul cammino del Risveglio.

È in questa modalità che i *Kusen* nascono e sbocciano compassionevolmente, nella freschezza del divenire della Pratica continua, nella luce dei Tre Tesori.

Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi

Shinnyoji, Firenze - Italia

Ringraziamenti

Questa breve raccolta di dodici *Kusen*, uno per ciascun mese dell'anno, nasce su idea di Carlo Ippolito, pensando al dono che ogni Notte di Rōhatsu offro ai Praticanti di Shinnyoji.

Il progetto si è sviluppato poi in una sorta di Almanacco, come percorso di approfondimento che, a partire da gennaio, richiami l'attenzione del Praticante su dove sta andando nella realizzazione della propria Pratica.

Una sorta di bussola, una Mappa, che ciascuno "libera-mente" può seguire così come presentata, o sovvertire e disattendere, scegliendo percorsi alternativi.

Dodici mesi, dodici punti su cui riflettere e interrogarsi, che facciano da specchio al proprio cammino sulla Via di Dōgen Zenji, fino al raggiungimento della Veglia di Rōhatsu del prossimo anno.

Un ringraziamento particolare a Margherita Alletto, Chiara Keishin Cetica e Giancarlo Shinkai Carboni per il loro operoso

lavoro di trascrizione, che ha permesso questa piccola pubblicazione.

Un grazie di cuore a Massimo Fosco Ciampi che ha collaborato alla redazione della raccolta, esplicitando con la composizione della “Mappa del Libretto” la mia richiesta di creare una sorta di *fil rouge* tra un *Kusen* e l’altro.

Un ringraziamento speciale a Richard Burton per la sua preziosa realizzazione del disegno in copertina, che ancora una volta testimonia la sua costante amorevole presenza nel Sangha di Shinnyoji.

Un grazie con gratitudine a Elena Fassanelli per la rilegatura dei Libretti, che nasce dal suo generoso spirito di servizio e dalla maestria delle sue mani di restauratrice di manoscritti antichi.

In fine ultimo, ma non ultimo, un grazie a mia figlia Ambra per il suggerimento di inserire dopo ogni *Kusen* il calendario del mese, una sorta di diario giornaliero, per poter “fermare” riflessioni e annotazioni.

Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi

Mappa del Libretto

Il *Kusen* è sia un Insegnamento, sia un autorevole Diario di bordo di un Sangha in continuo movimento.

1 - Un cammino spirituale

Per distinguere la nostra Pratica dalle distorsioni che con vari nomi e modalità (simil-Zen o pseudo-Zen, ma Zen solo in superficiale apparenza), sono proposte alle persone, con promesse di felicità ed effetti anti-stress. Seguire la Via del Buddha è un cammino spirituale. Dobbiamo averne consapevolezza, già dai primi momenti di Pratica. *Dunque “essere”, “semplicemente essere”, rappresenta tutto ciò che apprendiamo nel nostro cammino spirituale e che “naturalmente” riverberiamo su chi è intorno a noi, sull’intero Universo. È la manifestazione della Natura-Buddha presente ovunque, quando impariamo a identificarla.*

→ gennaio

2 - Essere al proprio posto

Chi pratica Zen deve orientarsi nel flusso dell'esistenza, collocandosi al proprio posto. *Questo collocarsi nel fluire dell'esistenza al proprio posto è un punto cardine della nostra Pratica: significa essersi risvegliati in una certa misura alla nostra Natura-Buddha, alla consapevolezza della nostra Buddhità.*

→ febbraio

3 - Praticare nei Tre Tesori

Per percorrere la Via del Buddha *abbiamo bisogno di una guida, di un sostegno, di un gruppo.*

Abbiamo bisogno dei Tre Tesori: il Buddha, il Dharma, il Sangha.

→ marzo

4 - Educare la mente

Una “mente che non mente”, una mente chiara esprime il concetto di mushin.

Allinearci alla Via del Buddha, cioè “semplicemente essere”, shinjin datsuraku.

È nostro compito continuare senza interruzione a pulire la nostra mente.

Educare la nostra mente è il nostro lavoro da Bodhisattva.

Gli altri ci fanno da specchio. Il Sangha ci sostiene. Gli Insegnamenti ci guidano. La Via è indicata.

La scelta è solo nostra.

→ aprile

5 - Aprire il cuore

Un cuore-mente mushin, originariamente puro.

Ogni volta che allarghiamo il nostro orizzonte di comprensione e di accoglienza diviene un dono per la nostra vita. (...) La nostra vita si apre alla Compassione del Buddha e dal Jihi ci incamminiamo verso la Prajna, la Saggia Suprema, con umiltà. Giorno dopo giorno ci sediamo in Zazen senza chiedere niente, ma con la ferma determinazione di percorrere la Via del Bodhisattva, per il bene di tutti gli esseri.

→ maggio

6 - La Compassione del Buddha

*Abbracciate il vostro dolore con compassione.
Non riservate solo agli altri la Compassione
del Buddha, ma anche a voi stessi.
Riconoscendo la vostra dignità di Buddha che
agisce, prendete cura di voi stessi.*

→ giugno

7 - Dove sta andando la vostra Pratica

(...) Ogni tanto, chiediamoci a che punto siamo della nostra Pratica, che cosa è cambiato nella nostra vita, da quando praticiamo.

Il nostro cammino è in divenire non per noi stessi o per la nostra realizzazione, ma per il bene di tutti gli esseri, perché tutti gli altri si liberino dalla sofferenza.

(...) Per questo il mio richiamo continuo al qui e ora, al “tutto è Buddha”, al rispetto per tutto ciò che ci viene incontro, per tutto ciò che viviamo nella vita.

(...) Ascoltare e capire profondamente, renderci conto della Verità “così com'è” e non del “film” che ci facciamo nella nostra mente. È un grande esercizio, per affinare l'umiltà e la consapevolezza del nostro cammino.

→ luglio

8 - Seguire un Maestro

La Terza Paramita che il Bodhisattva deve realizzare è *Khanti*, la pazienza.

(...) Avere poi la pazienza, l'umiltà, di attraversare la propria vita, mettendosi in gioco seguendo anche un Maestro - che spesso può diventare scomodo e al quale, nel momento in cui ci si affida, si conferisce l'autorità di riprenderci e di correggerci - è un qualcosa sul quale ogni giorno dobbiamo poi confrontarci.

Avere un Maestro ci aiuta ad avere pazienza, a evitare di imboccare strade fuori dal solco della Via e ci sostiene in ogni momento nel nostro cammino, con tutti i mezzi.

→ agosto

9 - Un incontro è per sempre

Siamo parte di un Sangha anche da lontano, se si vuole.

Quando incontriamo profondamente noi stessi, nel silenzio dello Zazen, manifestiamo l'Uno.

Un uomo della Via, ovunque si trovi, non è solo: riconoscendo la nostra Natura-Buddha ci risvegliamo e ci ricollegiamo alla Verità Assoluta, all'Uno universale. La tecnologia riunisce il Sangha, anche chi pratica lontano. Collegati nell'etere via Skype,(...) a fine Teishō dopo la recita del Ryakusanbō: Ji hō san shi, facciamo insieme Sanpai. Un Unico Corpo che si prostra al Buddha con infinita gratitudine e riconoscenza, oltre ogni spazio e tempo.

→ settembre

10 - La dignità del Buddha

Accade che, chi pratica e chi abita ragionevolmente vicino a Shinnyoji, spesso critica quello che accade nel Tempio (...), mentre chi è lontano si lamenta di non riuscire a praticare perché non gli è possibile raggiungere il Tempio. Il Sūtra del Sandōkai recita: “La meta non è qualcosa che ha a che fare con il vicino e il lontano, ma se la mente è confusa fiumi e montagne bloccheranno la strada”. (...) Dunque, sediamoci e basta: la Pratica per la Pratica, per il bene di tutti gli esseri. Smettiamo di lamentarci continuamente. Facciamo appello con moto deciso alla nostra dignità, la dignità del Buddha: riscopriamola, viviamola, inveriamola.

→ ottobre

11 - Tutto è perfetto così com'è

Il Dharma. Custodi di una Antica Tradizione tramandata di generazione in generazione, con la nostra Pratica inveriamo i Precetti, che diventano tutt'uno col nostro agire.

I Precetti sono la nostra naturale modalità di camminare nella Via.

Solo la nostra mente limitata, o la nostra paura del vivere, ci porta a giudicare in merito al perfetto così com'è. (...) È la legge cosmica, è il Dharma, che si manifesta in un modo o in un altro, in un fenomeno piuttosto che in un altro. Non sta a noi giudicare. Noi dobbiamo aprire il cuore e la mente, accogliere, e "semplicemente essere".

→ novembre

12 - La freschezza della Pratica

Mantenere *la mente del principiante*, anche quando si pratica da tanti anni.

“Chi guarda con occhio fresco coglie la freschezza in ciò che vede”.

Guardare con occhio fresco allude alla spontaneità della “mente del principiante”.

“Ci insegna ad affrontare la Pratica sempre con lo sguardo del bambino, con lo sguardo del principiante, di colui che va incontro a ciò che arriva senza troppo domandarsi e troppo chiedersi, anche quando questo si presenta in tutta la sua durezza e fatica.

→ dicembre

1 - Un cammino spirituale

Un interrogativo molto interessante per il nostro Sangha: “Com'è conciliabile un percorso spirituale rispetto a ciò che accade nel mondo?”. In particolare mi riferisco alla tendenza da parte di praticanti e guide spirituali a intervenire nella vita economica e politica. Come Maestro, rispondo con l'Insegnamento ricevuto dal mio Grande Maestro Rev. Ryūshin Azuma Roshi 72° Abate del Tōkōzan Daijōji di Kanazawa: “Ognuno ha un suo ruolo, un suo compito specifico”. Il mio, più volte ribadito dal mio amato Maestro, è dedicarmi all'Insegnamento della Via del Buddha, al Risveglio della Natura-Buddha, presente in ognuno di noi.

Chi percorre il nostro cammino spirituale richiama, risveglia, valori e conoscenze già presenti dentro di sé, che diventano linee guida per il suo operato e hanno come naturale conseguenza il rispetto e l'osservanza dei Precetti del Buddha.

Una volta ho assistito a una disputa tra praticanti. Uno di loro si chiedeva: “A che cosa servono le suore di clausura?”. Personalmente credo che quella tipologia di suore abbia un grande compito e attui una grande opera salvifica. Il fatto di essersi dedicate alla preghiera per il bene di tutti gli esseri, per il bene dell’umanità, non significa che abbiano meno valore di chi scende in piazza facendo sit-in o cortei in favore della pace, piuttosto che per una equa distribuzione delle ricchezze nel mondo. Ogni azione si propaga e riverbera nell’intero Universo. Quando è compiuta con cuore puro e dedicata con spirito di gratitudine al bene di tutti gli esseri ha una portata infinita. Il fatto di non poter essere per sua natura raffigurata, fotografata, documentata e condivisa attraverso Facebook, non implica che non abbia valore o che non sia di beneficio a tutti gli esseri.

Quando si sviluppa una coscienza di unità con l’intero Universo questa indulge “naturalmente” ad un rispetto, a una modalità di vita, di interazione con l’altro, tali

da renderci testimoni di un modo di vivere, di un modo di essere. La nostra Tradizione non chiede di essere “propagandata”, non si fonda sul proselitismo, ma su un operato silenzioso, senza dimostrazioni, senza mistificazioni, senza altro aggiungere: è il *semplicemente essere* dei Bodhisattva in cammino. Nell’assenza di clamore, operiamo per il bene di tutti gli esseri.

Importante è realizzare che non c’è “qualcosa migliore di qualcos’altro”. La mente duale implica sempre un giudizio recondito, come se giudicassimo il nostro operare più incisivo ed encomiabile se propagandato e diffuso con ogni mezzo, mentre risulterebbe deprecabile e non riconosciuto come bene per tutti gli esseri, il muoversi operosi, nel silenzio nel nostro essere Natura-Buddha. È un grande esercizio per il nostro *ego*. Come spesso ho detto: credere nella pace non è esporre dalla finestra la bandiera che la simboleggia, è soprattutto portare pace dove operiamo, noi stessi “essere pace”. Certo, c’è anche la necessità che quell’intendimento venga esternato, ma ognuno ha il suo

compito, il suo ruolo e la sua connotazione specifica nel manifestarlo.

Dunque “essere”, *semplicemente essere*, rappresenta tutto ciò che apprendiamo nel nostro cammino spirituale e che “naturalmente” riverberiamo su chi è intorno a noi, sull'intero Universo. È la manifestazione della Natura-Buddha presente ovunque, quando impariamo a identificarla.

Essere Uno con tutto il resto, sentire questa Natura-Buddha onnipervadente, si tradurrà da parte nostra in un comportamento di rispetto verso ogni forma di esistenza, verso gli altri esseri: lo stesso ecosistema ci spingerà a evitare sprechi e abusi.

Per esempio, in ufficio, ci spingerà a suggerire l'uso di carta riciclata: non buttare via la carta di cui si è utilizzato solo il fronte, ma riutilizzarla sul retro, nel rispetto degli alberi e della natura, per contribuire a mantenere un equilibrio, per salvaguardare la salute universale. È sufficiente agire in questo modo, senza declamarlo, perché i messaggi passino, e il miglior modo per

sensibilizzare gli altri è operare con animo puro. I gesti, i silenzi, molto spesso sono più potenti delle parole, se non altro non inducono fraintendimenti.

Poiché non possiamo far fronte a tutti gli eventi che si presentano, non per questo dobbiamo pensare che non stiamo onorando il nostro cammino spirituale. È certo che siamo chiamati a fare una scelta. Anzi, a fare una non-scelta: non possiamo fare tutto.

Cerchiamo di fare bene quello in cui ci impegniamo, quello in cui crediamo. Teniamoci lontani dalla “tuttologia imperante”, dalla corsa all’approssimazione in tutti gli ambiti dell’esistenza. Coltiviamo lo spirito del Risveglio e il nostro Cuore Puro, con umiltà, con perseveranza, con grande sforzo. Consapevoli che stiamo agendo non per noi stessi, ma per il bene di tutti gli esseri che non sono altro da noi, perché tutto è Uno.

GENNAIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

2 - Essere al proprio posto

Nel *Tenzo Kyōkun*, “Istruzioni a un cuoco Zen”, Dōgen Zenji, il Fondatore della nostra Scuola, insegna: “Mettere ogni cosa a posto e prima di tutto essere al proprio posto, questo è il senso della Via, il motivo della Pratica”. È un grande Insegnamento: dobbiamo mettere ordine nella nostra vita e dobbiamo cominciare proprio con l’essere noi stessi al nostro posto. In un altro passo è detto: “Riporre in alto gli oggetti che naturalmente vanno in alto e in basso gli oggetti che naturalmente è opportuno riporre in basso”. Questo collocarsi nel fluire dell’esistenza al proprio posto è un punto cardine della nostra Pratica: significa essersi risvegliati in una certa misura alla nostra Natura-Buddha, alla consapevolezza della nostra Buddhità. Significa riconoscere il nostro valore, la nostra dignità, la nostra ragione di essere in questa esistenza. Significa aver riconosciuto e abbracciato il nostro karma, pronti a trasformarlo per dirigere la nostra barca,

timonieri impavidi, nella direzione in cui vogliamo veramente andare.

Ciascuno di voi avrà provato la sgradevolissima sensazione di sentirsi fuori posto. Equivale a non sentirsi in sintonia con ciò che è intorno, a non sentirsi liberi e leggeri di esprimersi nell'unicità della propria Natura-Buddha. Vuol dire non aver ancora trovato la propria collocazione in questa esistenza. Allora, quando ci sediamo, *shinjin datsuraku* e *semplicemente siamo*, lasciando cadere corpo e mente per aprirci alla nostra Natura-Buddha, alla parte più profonda di noi, cerchiamo di sentire, di intuire, di intravedere, senza andare a cercarlo con la lente d'ingrandimento, qual è il nostro posto.

Se riusciamo a collocarci laddove è naturale che siamo, perché ciascuno di noi ha un percorso tracciato in qualche modo dalle sue vite passate, dal suo *background*, dalle proprie azioni quotidiane, se riusciamo a stare esattamente là dove sentiamo essere giusto, buono per noi, allora la nostra vita ci sembrerà colma di entusiasmo e di serenità.

Proprio ieri ho incontrato una persona che appariva molto sofferente, che mi ha detto, riferendosi alla sua complessa situazione familiare: “ Sono di là e non sto bene, sono di qua e non sto bene. Non sto bene né di qua, né di là, e non ce la faccio più. Vorrei tanto scappare e trovare il posto giusto per me ”.

Se ci sediamo in silenzio, la nostra Natura-Buddha si disvela e allora ci apparirà *Kōmyō*, la Splendente Luce del Buddha, per i cui meriti troveremo una lanterna che ci porterà sulla nostra Via. Può essere qui o da un'altra parte, non ha importanza. Qualunque strada è buona: la cosa importante, però, è trovare la Via giusta per noi, quella corretta. Quella che ci conduca al risveglio dalle illusioni e ci permetta di metterci all'opera per il bene di tutti gli esseri.

Ce n'è tanto bisogno!
Buona Pratica.

FEBBRAIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

3 - Praticare nei Tre Tesori

Stamani ho incontrato un vecchio praticante di Shinnyoji, Guido. Aveva praticato per due anni con noi, ma quando incontrò una ragazza che non voleva che praticasse, Guido lasciò la Pratica. In sei anni si è fidanzato, sposato e divorziato. Quando mi ha visto mi ha detto: “Pensavo di ritornare da voi, perché sento il bisogno di meditare. Ho provato più volte, da solo, ma è troppo difficile: sento il bisogno di praticare insieme ad altri”.

Ho riflettuto su come tante persone si siano allontanate da Shinnyoji per il fidanzato, la fidanzata, la moglie... È triste, ma accade. Avere la fortuna di incontrare nella vita la Via del Buddha è un dono che dovremmo tenere in grande considerazione. Spesso non capiamo l'importanza di questo dono, che arriva per meriti raccolti in altre esistenze. La fortuna poi di trovare un gruppo di persone che s'impegnano nella stessa Via è una fortuna ancora più grande. Sicuramente la nostra mente è la Mente del Buddha, se

siamo già illuminati, altrimenti la nostra mente è una mente ordinaria e allora, per risvegliarci, abbiamo bisogno di una guida, di un sostegno, di un gruppo. Abbiamo bisogno dei Tre Tesori: il Buddha, il Dharma, il Sangha. Dobbiamo imparare a purificare la nostra mente. Questo significa abbandonare le illusioni, gli attaccamenti e, con mente pura, ascoltare l'Insegnamento del Buddha. Dobbiamo poi abbandonare i dubbi e procedere sulla Via, come hanno fatto gli Antichi Patriarchi. È un compito difficile: per questo abbiamo bisogno del Buddha, del Dharma e del Sangha.

Certo il Buddha si è illuminato praticando da solo, ma era il Buddha. Bodhidharma, anche lui dopo nove anni ininterrotti di meditazione solitaria si è illuminato, ma era Bodhidharma.

Noi non siamo soli, abbiamo i nostri compagni di viaggio: i Tre Tesori. Il conforto di una Guida, il conforto di un Sangha ci danno la forza di guardare fino in fondo dentro noi stessi e riscoprire la nostra Natura-Buddha.

In ogni momento, anche se il mio Maestro è dall'altra parte del mondo, posso sentire la Sua voce e la Sua guida. È un dono infinito. È la fiamma che mi sostiene. È quel filo rosso che mi riconduce a tutti i Buddha del passato, presente e futuro, i cui meriti sicuramente sono dentro ciascuno di noi. Meriti immanenti, ma non facili da riscoprire e risvegliare. Conoscendo profondamente la nostra mente, possiamo raggiungere la Saggezza del Satori. Raggiungere l'assenza dei pensieri, che non significa non avere più pensieri. Significa invece non avere attaccamento verso i pensieri, mantenere la mente libera di lasciarli andare e venire, *mushin*, con "cuore-mente puri nell'essenza". L'essenza della nostra Natura-Buddha.

Riscopriamo l'armonia con l'intero Universo e abbandoniamo la mente giudicante. Mettere in evidenza i difetti degli altri è qualcosa di sbagliato, perché continua a contaminarci. Infatti, se viviamo nella purezza dello spirito, nel *semplicemente essere* l'energia del momento fluisce e noi accogliamo ciò che arriva istante dopo

istante. Senza rifiuto e senza attaccamento.
Non è distacco, non è trattenere: è il fluire
liberi dell'andare e del venire.

MARZO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

4 - Educare la mente

Nel *Dhammapada*, “Parole di Dhamma”, è detto: “In una casa con il tetto mal coperto entra la pioggia, così come nella mente non coltivata penetra l’attaccamento”. In una mente non educata fioriscono i *bonno*, gli attaccamenti, come l’ombra segue il corpo. Allo stesso modo: “In una casa ben costruita non piove dentro, così come in una mente ben coltivata non penetra l’attaccamento”. Ancora: “Se una persona parla o agisce con mente inquinata, la sofferenza la segue; come la ruota del carro segue l’orma di chi lo traina”. Allo stesso modo: “Se con mente chiara, pura, una persona parla o agisce, la gioia la segue come l’ombra segue il corpo”. Questa mente chiara esprime il concetto di *mushin*, da anni al centro della nostra attenzione e della nostra Pratica, perché è nostro compito continuare senza interruzione a pulire la nostra mente. Educare la nostra mente è il nostro lavoro da Bodhisattva. Dōgen Zenji ci insegna a sederci

per conoscerci, per arrivare a conoscere la nostra mente, per poi abbandonarla e riconoscerci in tutti gli esseri. Ciò significa allinearci alla Via del Buddha, cioè *semplicemente essere*, *shinjin datsuraku*. Infondere di questo *semplicemente essere* ogni azione della nostra vita, vuol dire andare oltre la dualità del “mi piace/non mi piace”, “questo lo voglio/questo non lo voglio”, “questo lo accetto/questo lo rifiuto”. Significa vivere ogni attimo della nostra vita allineati ai Precetti. Quando ci rendiamo conto che la nostra mente sta per essere trascinata alla deriva, quando il karma personale ripercorre un vecchio solco, dobbiamo riallinearci e richiamarci.

La realtà *così com'è* è continuamente davanti ai nostri occhi. Se impariamo ad “ascoltare con gli occhi e a vedere con le orecchie”, oltre il nostro *ego* giudicante, riconosciamo l'insussistenza del nostro *sé* autonomo e, sentendoci Uno con l'Universo, possiamo risvegliarci alla nostra Buddhità e operare per il bene di tutti gli esseri, oltre che per il

nostro. Pulire la mente è un compito continuo, educarla è un impegno costante. Gli altri ci fanno da specchio. Il Sangha ci sostiene. Gli Insegnamenti ci guidano. La Via è indicata.

La scelta è solo nostra.

Buona Pratica.

APRILE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

5 - Aprire il cuore

Aprire il nostro cuore è il nostro compito da Bodhisattva. Un cuore-mente *mushin*, originariamente puro. Ogni volta che allarghiamo il nostro orizzonte di comprensione e di accoglienza diviene un dono per la nostra vita. Può sembrare che a beneficiarne siano gli altri, ma il primo *dana*, il primo dono, il primo *ofuse*, lo riceviamo noi stessi.

Aprire il cuore permette di chiarire la visione del mondo. Quando accogliamo il mondo *così com'è*, *nyō ze*, senza frapporre ostacoli, riceviamo chiarezza. I dubbi e le perplessità, creazioni della nostra mente, si allontanano ed entriamo in risonanza con *ciò che è*.

Dōgen Zenji dice: “Ogni cosa canta se stessa”. Se diventiamo parte di quest’armonia sapremo cosa è giusto fare in quel preciso momento della nostra vita. Quando lasciamo cadere le opposizioni, le congetture, le elaborazioni della nostra mente duale,

sappiamo esattamente cosa c'è da fare e "semplice-mente" lo attuiamo. Così il nostro vivere diviene fluido, il nostro passo diventa leggero nel *mujō*, nell'impermanenza di questa vita.

Non trattenere e non respingere, semplicemente accogliere, essere quel *hi* di *hishiryō*, il pensiero oltre il pensiero dello Zazen. Laddove non c'è giudizio, laddove riusciamo ad allargare i confini della nostra mente con il nostro cuore, *shin kokoro*, la nostra vita si apre alla Compassione del Buddha e dal *Jihi* ci incamminiamo verso la *Prajna*, la Saggezza Suprema, con umiltà.

Giorno dopo giorno ci sediamo in Zazen senza chiedere niente, ma con la ferma determinazione di percorrere la Via del Bodhisattva, per il bene di tutti gli esseri.

Quando ci mettiamo al servizio degli altri con purezza di cuore, con semplicità, abbandoniamo i *bonno*, le nostre illusioni, e ci uniamo al suono, all'eco dell'intero Universo.

Muoviamo i nostri passi sulla Via del Buddha.

MAGGIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

6 - La Compassione del Buddha

Seduti in Zazen lasciate cadere corpo-mente, *shinjin datsuraku*. Lasciando cadere corpo e mente il vostro cuore si apre. Quando il cuore si apre traboccano gioie e dolori, sofferenze antiche, sofferenze nuove.

Abbracciate il vostro dolore con compassione. Non riservate solo agli altri la Compassione del Buddha, ma anche a voi stessi. Riconoscendo la vostra dignità di Buddha che agisce, prendete cura di voi stessi. Se non imparate ad avere cura di voi stessi, non avrete compassione per gli altri. Imparate a farvi rispettare senza arroganza, con chiarezza.

Nelle Arti marziali esiste il *ma*. È lo spazio di rispetto che nessun avversario, in nessun combattimento, può mai violare. Un limite invalicabile. Imparare a coltivare questo spazio di rispetto dentro di voi non è segno di egocentrismo, ma è riconoscere il Buddha che è in voi, il Buddha che è negli altri.

Riuscirete così a dire “Ah si!?” in ogni occasione. A non lasciarvi turbare o portare via da nessuna emozione e da nessun dolore. La Compassione del Buddha è qualcosa che dovremmo mettere in atto “a tutto tondo” nella nostra vita.

Aprire il cuore e ascoltare l'altro, aprire il cuore e ascoltare se stessi.

Il nostro cammino di Bodhisattva ci risveglia, momento dopo momento, Zazen dopo Zazen, alla Saggezza e alla Compassione del Buddha.

GIUGNO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

7 - Dove sta andando la vostra Pratica?

In un mondo dove si tende sempre più ad apparire piuttosto che a essere, che ha il mito della personalità, di ciò che viene mostrato, in un mondo dove la qualità espressa ha sempre meno valore, l'appiattimento verso il basso è continuo e inevitabile. Senza voler giudicare alto e basso, si parla di livello, di qualità dell'operare, del modo di vivere la Pratica, è sempre più difficile praticare, perché molte menti ormai si sono abituate a pensare, a ragionare in certi modi e sedersi per anni e anni e anni su un cuscino non basta. Solo voi potete sapere cosa accade mentre sedete in Zazen, dove va la vostra mente, e l'onestà della vostra Pratica nel vivere quotidiano. Ciascuno è responsabile di se stesso ma, per attuare questo principio, alla base ci deve essere un'assunzione di responsabilità. Per essere realmente padroni della propria vita, in questa assunzione di responsabilità rientra anche un controllo, nel

senso di verifica, della propria Pratica. Torno a parlare di una tema che abbiamo affrontato molto in questi ultimi tempi: se non si apre veramente il cuore in *shikantaza*, se veramente non ci apriamo alla Compassione e alla Saggezza del Buddha, rimanendo chiusi nel nostro egocentrismo, nella nostra autoreferenzialità, la nostra Pratica sarà assolutamente inutile.

Nel passare degli anni ci allontaniamo dal Tempio e dalla Pratica, ci ritorniamo, poi ci riallontaniamo, ci ritorniamo: è sempre l'*ego* che, scodinzolando, fa il suo gioco. Di fatto, non ci siamo mossi di un capello. Allora guardiamo la nostra vita a lungo termine. E' vero che un cambiamento, se profondo, non si avverte, perché è diventato la nostra nuova pelle, ma nel confronto con gli altri, quando nella vita ciclicamente ci troviamo di fronte alle stesse situazioni, o quantomeno molto simili, è in quel momento che possiamo prendere consapevolezza se abbiamo fatto passi in avanti nella Via o se diamo ancora le stesse risposte di sempre.

Nell'*Hōkyō Zanmai*, l'ultima strofa recita: "Proprio il continuare su questa Via è detto l'ospite nell'ospite." Il maestro nel maestro. Lucidare la pietra, il diamante che è dentro di noi, risvegliarci alla *Bodaishin* e coltivare la nostra Natura-Buddha, è coltivare l'ospite che è in noi. Ciascuno di noi è Buddha, ciascuno di noi è ospite/maestro di se stesso, ma è necessario muovere dei passi per raggiungere questa consapevolezza, per prenderne coscienza, per abbandonare l'*ego*. Se reiteratamente ripetiamo gli stessi gesti con la stessa arroganza, rifiutando un confronto, vuol dire che la nostra Pratica non è stata vera Pratica. Abbiamo solamente aumentato il potere del nostro *ego* perché, comunque, sedersi è e dà un risultato, ma il punto è: in che direzione?

Nel nostro *mushotoku*, senza spirito di ottenimento, siamo direzionati verso la meta, verso il Satori, la liberazione dalla sofferenza per aiutare tutti gli esseri a liberarsi. Nel nostro cammino, prioritaria è la liberazione degli altri piuttosto che la nostra, ma lungo la strada ci deve essere uno spirito

compassionevole, amorevole. Vi ricordate quella famosa storia Zen di una vecchia che prende a cuore le sorti di un giovane monaco, lo accoglie nel suo campo, gli crea una capanna e lo mantiene mentre lui medita, studia, si prepara, fa il proprio percorso? Quest'anziana si prende cura di lui, gli porta da mangiare, si occupa della sua sopravvivenza. Dopo un certo periodo di anni la vecchia si domanda: "Che cosa avrà capito in tutti questi anni di ascetismo questo giovane monaco?". Per testarlo, manda da lui una giovane donna di facili costumi a proporsi. La giovane arriva alla capanna del monaco e gli dice: "Sono qui, amami!". Il monaco risponde: "Che cosa vuoi da me? Ormai sono un albero secco che non ha più linfa". Così dicendo, la caccia. La donna torna dall'anziana e le racconta quanto è accaduto. Quest'ultima, in risposta, va nel campo, brucia la capanna e scaccia il monaco. Grande *kōan*! Che cosa avrebbe dovuto fare il monaco? Quantomeno occuparsi della giovane che aveva davanti, piuttosto che declamare il suo status quo. In

quel momento, è stato assolutamente autoreferenziale, assolutamente egoista: “Ormai sono un ramo secco, non ho più funzioni, non sento più niente, cosa vuoi da me?”. Bene, e la vita, la condizione e lo stato di animo della giovane donna che si è offerta a lui? L’altro che non è altro da me? È un caso limite, ma estremamente significativo.

Se veramente percorriamo una Via spirituale, il nostro cuore deve sempre essere aperto al bisogno dell’altro, alla vita dell’altro, all’ascolto profondo dell’altro, al rispetto di chi ci ritroviamo davanti. È un’illusione pensare di arrivare ovunque e di dettare legge; oppure imporre, voler fare e voler dire cosa sia giusto per noi. Che cosa c’è da dire? C’è da fare silenzio ed essere pronti all’occorrenza, a essere al servizio del Buddha per il bene di tutti gli esseri, senza interesse, senza prevaricazioni. Se qualcuno arriva, se qualcuno ci chiama, dobbiamo essere pronti e disponibili a donare la nostra disponibilità. Il nostro cammino è in divenire non per noi stessi o per la nostra realizzazione, ma per il bene di tutti gli esseri,

perché tutti gli altri si liberino dalla sofferenza.

Allora, ogni tanto, chiediamoci a che punto siamo della nostra Pratica, che cosa è cambiato nella nostra vita, da quando pratichiamo, nel confronto con gli altri, nel rapporto con gli altri, nel rispetto verso gli altri, nell'ascolto degli altri. Questa è la nostra "cartina di tornasole", questo è il *feedback* che ci dà contezza di dove siamo. Chiaramente chi ci sta vicino, i congiunti, sono un buon riscontro per verificare a che punto siamo nella nostra Pratica. Anche se viviamo soli, possiamo ugualmente interrogarci, senza bisogno di rimando, su dove stiamo andando ed è importante sapere dove ci stiamo dirigendo e in che modo ci stiamo avvicinando. Tutto ciò, coltivando spirito di gratitudine verso il Buddha e gli Antichi Patriarchi, per aver avuto come grande dono in questa nostra esistenza di avere incontrato la Via e di poterla percorrere. Non capita a tutti, non è scontato, anzi, è veramente raro che questo accada.

Anche l'estrema attenzione al nostro agire che ci viene richiesta è una grande Maestra per sensibilizzarci nei confronti degli altri, per scardinare una visione egocentrica, autoreferenziale. Non siamo al centro del mondo, siamo Uno con tutto l'Universo: la posizione è totalmente diversa. Per questo il mio richiamo continuo al *qui e ora*, al "tutto è Buddha", al rispetto per tutto ciò che ci viene incontro, per tutto ciò che viviamo nella vita. Ascoltare e capire profondamente, renderci conto della Verità *così com'è* e non del *film* che ci facciamo nella nostra mente. È un grande esercizio, per affinare l'umiltà e la consapevolezza del nostro cammino.

LUGLIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

8 - Seguire un Maestro

La nostra non è certo una Pratica facile. All'apparenza è molto semplice: ci sediamo in silenzio, guardiamo un muro, ascoltiamo le parole del Maestro quando parla, recitiamo qualche Sūtra. L'altro giorno ho avuto notizia di una persona che, dopo aver letto un libro sullo Zen, si è seduto in Zazen e poi ha cominciato a star male, dicendo di sentire come una presenza, un peso sulla testa dal quale non riusciva a liberarsi. Chiaramente quel suo sedersi è ben lontano dal sedersi in Zazen. Comunque, in questo mondo del "fai da te", in cui tutti s'improvvisano a fare qualunque cosa con i *tutorial* di *YouTube*, si creano grandi illusioni. Spesso anche dei problemi.

Percorrere la Via, è percorrere la Via del Risveglio alla nostra Buddhità. La Via ha come figura centrale il Bodhisattva che, per aiutare tutti gli esseri ad andare all'altra sponda, deve realizzare le Sei Paramita a partire dalla Prima: *Dāna*, il donare, la

generosità; alla Seconda: *Sīla*, in giapponese *Kai*, i Precetti, quindi disciplina, etica cui attenersi; alla Terza: *Khanti*, la pazienza, per arrivare fino alle ultime tre.

La pazienza nel mondo attuale è forse una delle attitudini più difficili da coltivare e che trova meno riscontro nelle nostre vite quotidiane. Avere poi la pazienza, l'umiltà, di attraversare la propria vita, mettendosi in gioco seguendo anche un Maestro - che spesso può diventare scomodo e al quale, nel momento in cui ci si affida, si conferisce l'autorità di riprenderci e di correggerci - è un qualcosa sul quale ogni giorno dobbiamo poi confrontarci.

Sicuramente *in primis* dobbiamo scegliere un buon Maestro, sano, con un grande cuore e, al tempo stesso, lasciare al Maestro la sua umanità, il suo modo di esprimersi, non crearne una divinità ambulante. Come dico sempre ai miei allievi: "Permettetemi di sbagliare!", sono un Buddha in cammino come voi, in questa specifica Via più avanti a voi, ma solamente perché possa esservi da guida, d'aiuto e da sostegno, per quello che è

nelle mie facoltà, e su ciò in cui voi mi permettete di entrare, di lavorare insieme.

Avere allievi molto giovani di sedici, diciotto, venti anni, persone con la mente da principiante, persone fresche, sarebbe più semplice. Molto difficile crescere, praticare, con adulti, con persone di quaranta, cinquant'anni e più, già strutturate, con il loro *ego*, con i loro *dictat*, con le loro convinzioni, con la loro arroganza per cui tutto bene, fino... a prova contraria. Tutto bene fino a che ciò che viene detto non entra in contrasto con le loro certezze per esempio su cosa sia lo Zen e su come debba manifestarsi. Andare a smuovere o a interfacciarsi con qualcosa di "predefinito" è una grande fatica e una notevole sfida. Per i "grandi di età" che decidono di mettersi in giuoco il balzo risulterà davvero notevole, che forse neppure possono essere in grado di immaginare.

A Shinnyoji si può praticare a qualunque livello. Sandra può venir qua per dieci anni sedendosi, salutando, sorridendo e andando via. È la benvenuta, sarà sempre ben accolta,

con la sua prassi e la sua storia. È un esempio, non sto parlando della persona in particolare, dico Sandra perché è l'ultima arrivata.

Diversa è la condizione se s'intende seguire un Maestro per un percorso personale di Risveglio. In questo caso, *in primis* si deve avere la volontà di mettersi in gioco.

Non è comunque facile scontrarsi con la forte realtà di Pratica a Shinnyoji, Pratica a tutto tondo, con un Maestro come me, non certo semplice.

In quanto poliedrica, ho tanti aspetti, infinite sfumature, e talvolta la mia umanità viene confusa con una sorta di mollezza o, viceversa, i miei momenti più incisivi vengono giudicati, con un parametro ristretto, fini a se stessi. Comunque sono un Maestro donna, e ribadisco e sottolineo il mio essere donna, accolgo la mia femminilità, non la rinnego. Così nel mio essere Maestro c'è sempre il mio essere donna, madre, nonna.

Se nell'immaginario collettivo c'è la figura di un Maestro asettico, asessuato, perfetto, privo di emozioni, è una grande sfida da

affrontare decidere di perseguire una formazione sotto la guida di un Maestro con le mie specificità.

Un Maestro con una fede enorme in ciò che sta portando avanti da venti anni, che crede fortemente nella Via del Buddha e nello straordinario compito che il suo Maestro le ha affidato durante la formazione in dieci anni in Giappone. Al tempo stesso un Maestro che riconosce le proprie fragilità umane, che ritiene siano la parte più preziosa di sé, che le permettono di entrare in empatia con l'altro, di comprenderne il dolore e la sofferenza, di riuscire ad arrivare, anche entrando a volte con uno squarcio, dritta al cuore.

Grazie del sostegno. Grazie di esserci. Buona Pratica.

AGOSTO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

9 - Un incontro è per sempre

La settimana prossima Dōnen ritorna in Messico e lo ringraziamo per aver sostenuto la Pratica al Tempio Shinnyoji, praticando per un anno intero insieme a noi. Gli siamo molto affezionati e siamo felici di averlo incontrato sulla Via del Buddha. Fisicamente andrà via, ma resteremo uniti, ci incontreremo *nell'aere* seduti in Zazen.

Così come verso Oriente siamo uniti a Daijōji, al mio Maestro e a tutti i fratelli monaci, così verso Occidente saremo uniti a Nord-Ovest a Lisa Tenshin, a New York e a Josh Shingyō a Los Angeles e a Sud-Ovest a Dōnen, a Città del Messico e da poco tempo ad Alessandro in Argentina. C'è un detto Zen, attribuito al Maestro Sen no Rikyū, che viene calligrafato sui *tanka* che a rotazione vengono esposti durante la Cerimonia del Té: *Ichī gō Ichī e*, “Una volta, un incontro”, ovvero: “Un incontro è per sempre”.

Quando incontriamo profondamente noi stessi, nel silenzio dello Zazen, manifestiamo l'Uno. Sedersi in Zazen è manifestare la Verità Assoluta e in quella Verità Assoluta è l'Uno universale. Dōgen Zenji insegna: *Tenchi dokon banbutsu ittai*, "Cielo e terra hanno la medesima radice". Tutte le cose si uniscono (nell'Universo) e diventano un'Unica esistenza inseparabile. Ogni fenomeno manifesta *kōmyō*, la luce splendente del Buddha. Un uomo della Via, ovunque si trovi, non è solo: riconoscendo la nostra Natura-Buddha ci risvegliamo e ci ricollegiamo alla Verità Assoluta, all'Uno universale.

Oggi, grazie all'evoluzione della tecnologia, che virtualmente abbatte le distanze spazio-tempo, gli spazi si sono contratti e, se agito con cuore puro, possiamo farne un corretto uso impensabile nei tempi passati. E' così che a ogni Teishō mensile, collegati nell'etere via Skype, contemporaneamente possiamo ascoltare la voce del Dharma nella Sala Studi di Shinnyoji, uniti a Tenshin nella sua casa a New York, ad Alessandro nel suo giardino a

Monte Grande in Argentina, e talvolta a Shingyō nel suo atelier di pittore a Los Angeles. Recitiamo insieme il *Kaikyō ge*, il Sūtra dell’Insegnamento, e a fine Teishō dopo la recita del *Ryakusanbō: Ji hō san shi*, facciamo insieme Sanpai. Un Unico Corpo che si prostra al Buddha con infinita gratitudine e riconoscenza, oltre ogni spazio e tempo.

Lode agli Antichi Patriarchi.

SETTEMBRE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

10 - La dignità del Buddha

Come praticanti Zen dovremmo avere sempre presente in noi il senso di impermanenza. La vita è fatta di gioie e di dolori. Si nasce, si cresce, si soffre, si gioisce, ci si ammala e si muore. Dovremmo lavorare su questo che è il ciclo naturale dell'esistenza umana. Invece ci stupiamo ad ogni inciampo. Troppo spesso tutto sembra diventare una tragedia e, appena c'è un problema, subito la Pratica viene messa in discussione.

Il nostro cammino di liberazione dalla sofferenza è sicuramente un cammino di purificazione. Se continuiamo a rimanere intrappolati nelle pastoie della nostra mente, senza affrontare il quotidiano con la mente originariamente pura, *mushin*, non potremo lamentarci di ciò che poi ne consegue.

Accade così che, chi pratica e chi abita ragionevolmente vicino a Shinnyoji, spesso critica quello che accade nel Tempio, come la Forma portata dal Maestro o il modo di

praticare, mentre chi è lontano si lamenta di non riuscire a praticare perché non gli è possibile raggiungere il Tempio.

Il Sūtra del *Sandōkai* recita: “La meta non è qualcosa che ha a che fare con il vicino e il lontano, ma se la mente è confusa fiumi e montagne bloccheranno la strada”. La vita, la Pratica, è *niente di speciale* e, in quanto *niente di speciale*, è straordinaria. Non siamo alla strenua ricerca di qualcosa, non rivolgiamo le nostre attività verso qualcosa, non aspettiamo chissà quale momento propizio.

Niente di speciale significa gioire dei piccoli eventi di ogni giorno, come la giornata di sole di oggi senza il vento gelido di ieri, o avere di nuovo tra noi Aldo san, il professor Tollini, come ogni anno, o la presenza di Andrea al Tempio dopo tre anni di assenza. Accadimenti che testimoniano come la nostra Pratica stia fondando qualcosa, come sia una realtà in movimento, in continua trasformazione.

Oggi ci siamo e siamo questo, domani non ci saremo più e ci sarà qualcos'altro. Per questo motivo è proprio quando siamo più indeboliti dalla stanchezza che dobbiamo sederci con più tenacia in Zazen e lasciare cadere scorie e illusioni, affrontando concretamente il nostro karma, del quale siamo comunque responsabili.

Nel *Bendōwa*, Dōgen Zenji insegna: “Coloro che si siedono in Zazen, facendo cadere risolutamente corpo e mente, *shinjin datsuraku*, tagliando le loro conoscenze e i pensieri che hanno accumulato fino a quel momento, incontrano il Dharma del cielo”. Dunque, sediamoci e basta: la Pratica per la Pratica, per il bene di tutti gli esseri. Smettiamo di lamentarci continuamente. Facciamo appello con moto deciso alla nostra dignità, la dignità del Buddha: riscopriamola, viviamola, inveriamola.

OTTOBRE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

11 - Tutto è perfetto *così com'è*

È difficile accettare e accogliere l'impermanenza anche se, di fatto, è costantemente presente davanti ai nostri occhi, come la Verità. Per poter rimanere saldi nella nostra Via, la vita ci richiama costantemente al compito di accettare ciò che accade e conseguentemente a fare "ciò che possiamo fare".

C'è un correttivo, quindi, rispetto a "ciò che c'è da fare". "Ciò che c'è da fare" deve rimanere strettamente legato a "ciò che possiamo fare". In questo "ciò che possiamo fare" si manifesta l'impermanenza e l'accoglienza compassionevole di ciò che *semplicemente* è, al di là di ogni nostro giudizio e ristagno mentale. Per approdare a questa sponda, è fondamentale portare avanti la nostra vita nella chiarezza. Fare chiaro nella nostra mente significa ripulirla da tutto il pattume di nozioni, arroganze, supposizioni, illusioni depositati. Semplicemente guardare ciò che è,

semplicemente accogliere ciò che è, perché tutto è perfetto *così com'è*. Cogliere il significato profondo del “tutto è perfetto *così com'è*”.

Ciò non implica, non prevede, non contempla, un giudizio morale, basato su bene o male, del “tutto è perfetto *così com'è*”. Non si opera una distinzione fra positività o negatività. “Tutto è perfetto *così com'è*”. Non ha una valenza emotiva colorata, né bianca, né nera, *semplicemente è*. Tutto è perfetto nel suo essere intrinseco, nel *continuum* dell'esistenza, nel karma individuale e collettivo, è perfetto. Perfetto, perché non può essere che così, perché manifesta che quello che *semplicemente è*, lo è di per sé, senza niente aggiungere o togliere, senza giudizio. Solo la nostra mente limitata, o la nostra paura del vivere, ci porta a giudicare in merito al perfetto *così com'è*. Possiamo vedere e capire solo ciò che possiamo vedere, ma quando attingiamo alla nostra Grande Mente, inspiegabilmente si apre l'oceano del Dharma, che ci fa risuonare eco naturali di

tutto ciò che è, al di là di ogni contingente momento circostante, di ogni giudizio.

È la legge cosmica, è il Dharma, che si manifesta in un modo o in un altro, in un fenomeno piuttosto che in un altro. Non sta a noi giudicare. Noi dobbiamo aprire il cuore e la mente, accogliere, e *semplicemente essere*. In questo accogliere abbiamo necessità di un Cuore Puro, di una Mente chiara, di una Pratica quotidiana, costante, come la goccia dell'acqua che scalfisce attimo dopo attimo, ora dopo ora, giorno dopo giorno, la pietra sottostante. Il nostro compito di praticanti è di rialinearci continuamente a quello che *semplicemente è*, a ciò che è perfetto *così com'è*. Agire nel *continuum* dell'esistenza, dove tutto fluisce e niente ristagna, dove tutto continuamente si trasforma, e compassionevolmente abbracciare la nostra Natura-Buddha. Risvegliare la nostra *Bodaishin*, che ci conduce alla Saggezza Suprema, che ci porta ad agire con consapevole Compassione, per il bene di tutti gli esseri. Che ci induce a portare avanti la

nostra Pratica con vigore, determinazione, senza sosta, sostenuti da tutti i Buddha del passato, presente e futuro e dall'intero Universo.

I Maestri moderni non parlano quasi mai dei Precetti. Soprattutto in Occidente è arrivato uno Zen che non passa attraverso l'educazione e la formazione degli allievi al rispetto dei Precetti, perché giudicati moralistici, disdicevoli, inattuali, o troppo "religiosi". Non esiste però una Pratica che non si sviluppi e non cresca alla luce dei Precetti. Nel momento in cui prendiamo contatto con la nostra Natura-Buddha e risvegliamo la nostra *Bodaishin*, l'unico modo in cui possiamo esprimerci, in cui sentiamo di poter vivere e agire, è nel rispetto dei Precetti, così come ce li hanno trasmessi gli Antichi Patriarchi e seguire il loro esempio di vita.

Custodi di una Antica Tradizione tramandata di generazione in generazione, con la nostra Pratica inveriamo i Precetti, che diventano

tutt'uno col nostro agire. Un comportamento etico nel rispetto dei Precetti è imprescindibile se ci siamo veramente risvegliati in una qualunque misura alla nostra Natura-Buddha, perché i Precetti sono l'espressione stessa della Natura-Buddha, non qualcosa che ci "appiccichiamo addosso" o che ci imponiamo di rispettare o di osservare.

I Precetti sono la nostra naturale modalità di camminare nella Via.

NOVEMBRE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

12 - La freschezza della Pratica

Una frase Zen particolarmente eloquente dice: “Chi guarda con occhio fresco coglie la freschezza in ciò che vede”. Guardare con occhio fresco allude alla spontaneità della “mente del principiante”. Coltivare nella Pratica quella freschezza, quella leggerezza che ci permette poi di ridere mezz’ora su *Santo Spirito*, o per qualcosa del genere. Ci insegna ad affrontare la Pratica sempre con lo sguardo del bambino, con lo sguardo del principiante, di colui che va incontro a ciò che arriva senza troppo domandarsi e troppo chiedersi, anche quando questo si presenta in tutta la sua durezza e fatica. È il *semplicemente essere* presente nel momento presente, dove il mondo comunica con noi e ciò che è all’esterno interagisce con il nostro sentire, con la nostra vita. Lì, come ha scritto Richard nella sua testimonianza, si sente l’interconnessione, si sente l’Uno, si sente il ritrovare se stessi. Finalmente non mettiamo in atto le nostre difese e abbassiamo le

barriere, perché non ci sono più paura né timore. Allora anche un rimprovero del Maestro non viene vissuto come qualcosa cui opporsi con il risentimento che è dettato dal nostro *ego*, pronto a mettere in ogni momento “i puntini sulle i”, a giudicare sull’opportunità o meno dell’osservazione ricevuta. Tutto diventa l’esplosione, la manifestazione del momento. Come diceva Keishin san: “Maestro, Lei sgrida, ma dopo due secondi non ha più niente, non c’è traccia di rabbia, né di rancore che continui”. È un fuoco che brucia nel momento, come lo è l’esplosione di una risata, un momento di gioia, di pianto, o di commozione. Questo è il bello della nostra Pratica, questo vuol dire sedersi e abbandonare resistenze, paure, giudizi. Sedersi e *semplicemente essere*.

Se con questo *semplicemente essere* riuscissimo sempre a camminare nella nostra vita, come sarebbe bella, meno faticosa, meno affannata e meno condizionata la nostra esistenza. Mantenere la freschezza dello sguardo in ogni cosa che guardiamo è quindi qualcosa che dobbiamo

tenere a mente, sempre. Guardare con occhio fresco vuol dire avere l'occhio pulito, pulito dalle ragnatele dell'ego, dalle ragnatele del giudizio, dall'offuscamento delle illusioni. E' un occhio fresco che guarda con *mushin*, con mente originariamente pura, ed è su questo che dobbiamo lavorare per andare avanti nella nostra Pratica. Ricordare che ogni nostro sforzo è comunque dedicato al bene e compiuto per il bene degli altri e che il nostro tentativo è di aiutare tutti gli esseri a sollevarsi dal peso della sofferenza. Sicuramente, anche per intraprendere questa sfida ci vuole leggerezza e freschezza: uno stato d'animo che ci permetta di entrare in compassionevole empatia con chi è accanto e intorno a noi.

Importante: tutto questo non è tecnica di Zazen, non è tecnica Zen, ma è Pratica costante, Pratica cocente.
E' la nostra stessa vita.

DICEMBRE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



真
如
寺

Tempio Sōtō Zen Shinnyoji

Sede Italiana del Monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa in Giappone

Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze

+39 339 8826023 info@zenfirenze.it

www.zenfirenze.it