

CHE COSA È LO ZAZEN?

Shodo Harada Roshi

Nel mondo di oggi è molto difficile sapere se c'è qualcosa in cui possiamo credere. Nel passato siamo stati capaci di credere in Dio, ma se parliamo di preghiera, quanti di noi attualmente sanno come entrare in un profondo stato di preghiera nel quale siamo veramente capaci di avere fiducia e di credere? In un tempo in cui frequentemente si crede fermamente nelle prove scientifiche, per molti di noi c'è un senso di separazione tra il mondo della religione e il mondo della scienza. Nel mondo della religione si propone qualcosa che non è misurabile dai nostri sensi, qualcosa che è solo un ideale o un credo, mentre nel mondo della scienza si crede solo nelle cose che possono essere misurate e provate dai cinque sensi. La differenza tra questi due mondi spesso causa un grande senso di conflitto. Ognuno di noi è una persona diversa e ognuno di noi ha diversi e non misurabili stati della mente. Abbiamo speranze e progetti variabili. Nonostante questi aspetti di ognuno di noi non possano essere misurabili, sono molto reali e sono alla base della nostra essenza individuale. Attraverso lo zazen siamo capaci di tornare alla nostra particolare essenza, di diventare completamente chi siamo veramente. La capacità di tornare nel posto quieto nel quale lasciare andare tutte le distrazioni esterne e ritornare al nostro originale spazio interno: questo è zazen. È molto importante sapere che praticando zazen

non stiamo cercando di diventare tutti uguali. Al contrario zazen permette a ciascuno di diventare chi si è veramente. Tutti noi abbiamo delle idee su come farlo e abbiamo letto varie spiegazioni sullo zazen e su come dovrebbe essere fatto. La prima cosa importante nella nostra pratica di stare seduti è di cominciare con una postura equilibrata, un modo stabile di tenere il corpo. Siccome quello che stiamo cercando nel fare zazen è il nostro proprio sè, la prima cosa che dobbiamo considerare è l'allineamento del nostro corpo fisico. Una volta che abbiamo allineato la nostra postura fisica saremo messi nelle condizioni di allineare ed approfondire il nostro respiro che è ciò che connette tutto all'interno di noi. Dopodichè, andando un passo più avanti, arriveremo alla nostra mente. Quando lavoriamo attivamente e ci muoviamo fisicamente nella nostra vita giornaliera usiamo il nostro corpo per fare qualsiasi movimento o azione adatti al lavoro nel quale siamo impegnati. In ogni momento facciamo ciò che è appropriato e durante una giornata ci muoviamo, facendo in questo modo diverse attività fisiche. Ma la maggiorparte delle volte non abbiamo coscienza del nostro centro, non percepiamo dove sia. Più la gente usa la testa per lavorare, più ha bisogno di pensare, quindi di concentrare il cervello, più il ki, l'energia, salirà alla

testa. In più, tutti noi abbiamo diverse abitudini fisiche, cioè modi in cui siamo abituati ad usare il nostro corpo, modi in cui siamo sicuri di come possiamo fare le cose. Tutte queste abitudini ed attività influenzano il nostro modo di centrare ed equilibrare il corpo muovendoci durante una giornata. Ma durante zazen non dobbiamo muoverci confrontandoci con l'esterno, dobbiamo invece sedere senza muoverci e continuare così per un certo periodo di tempo. Per questa ragione il modo nel quale equilibriamo il nostro corpo è molto importante. Non dobbiamo guardare il Sè fisico osservandone il riflesso in uno specchio, piuttosto dobbiamo guardarci profondamente dentro per vedere chi siamo.

È facile guardare gli altri e vedere se la loro postura è bene allineata o no, ma per sapere quando tu stesso sei in una postura corretta devi essere capace di riconoscere la sensazione di essere proprio nell'esatta posizione dove non c'è senso di pesantezza e il nostro corpo è perfettamente equilibrato sul nostro baricentro fisico. Questo è l'aspetto più importante della nostra postura fisica durante zazen. Per dirla in un altro modo, possiamo guardare il corpo umano come due parti: dalla vita in su e dalla vita in giù. Nella parte alta del nostro corpo abbiamo i sensi e la nostra capacità di pensare: la natura di questa metà del corpo è di percepire

le cose. Nella metà inferiore del nostro corpo, dalla vita in giù, c'è il centro della nostra energia vitale, la natura di questa parte del corpo invece è di essere attiva ed energetica.

C'è una storia dei tempi antichi che racconta di un uomo molto ricco che voleva costruire un palazzo di tre piani in modo da potere vivere all'ultimo piano ed essere più alto dei suoi vicini. Quando il carpentiere riceve la richiesta di costruire questo edificio naturalmente inizia dal piano terra. Quando l'uomo ricco vede cosa sta facendo il carpentiere, si arrabbia con lui: "Ho detto che voglio una costruzione alta, ma non ho bisogno del piano terra, voglio solo il terzo piano. Perché dovrei sprecare i miei soldi per costruire anche il piano terra?".

Questa storia ci fa ridere, ma se la consideriamo attentamente capiamo che parla di noi. Vogliamo ottenere saggezza e chiarezza mentale ma ignoriamo facilmente il piano terra di questo processo: il corretto allineamento del corpo che ci permette di realizzarle. Facilmente lasciamo il corpo da parte e non vogliamo averci niente a che fare. Inoltre perchè il cervello e i sensi, così come i pensieri e le percezioni, funzionino correttamente, il centro della nostra energia vitale deve essere ben piazzato ed equilibrato.

Siccome la postura esatta è così importante,

dobbiamo iniziare con la descrizione fisica di come fare zazen. Quando sediamo a terra con le gambe incrociate davanti a noi, cominciamo rimboccando la parte bassa della schiena. Questo è molto importante. La parte bassa della schiena non deve essere spinta indietro. Quando la parte bassa della schiena è ben rimboccata, allora la testa che si appoggia pesantemente sulle spalle, sarà ben sostenuta. Se il fondo schiena è spinto indietro si sente il peso della testa. Quando il fondo schiena è sostenuto dal bacino in atteggiamento di antiversione, il peso della testa è equilibrato in modo appropriato e può essere sostenuto facilmente. Volgendo il nostro sguardo in basso, manteniamo gli occhi aperti. Può sembrare più facile concentrarsi con gli occhi chiusi ma in effetti chiudere gli occhi incoraggia la sonnolenza e i pensieri estranei. Volgendo lo sguardo in basso dobbiamo fare attenzione a non abbassare la nuca e a mantenere la testa ben centrata ed equilibrata sul corpo.

È anche importante lasciare completamente tutte le tensioni nella parte superiore del corpo. Per fare questo dobbiamo sederci in zazen in modo che la parte inferiore del corpo sia perfettamente centrata. Il modo più facile di mantenere una postura ben centrata è di sedersi nella posizione del loto completo o del mezzo loto, sebbene la posizione

seduta a gambe incrociate non sia l'unica possibilità. Sedersi a gambe incrociate facilita il mantenimento dell'equilibrio, ma possiamo ugualmente mantenere il centro di gravità nella parte inferiore del corpo stando in piedi o seduti su una sedia. Chi trova difficile fare zazen seduti su una sedia o in piedi può anche praticare da sdraiati. Sdraiati a terra o su un letto posizionate i piedi alla larghezza della spalle e le mani comodamente poggiate sulle anche. Se invece sedete su una sedia, tenete le gambe leggermente separate. Non appoggiate la schiena e mantenete la vostra colonna diritta, sostenuta dal centro del corpo piuttosto che dallo schienale della sedia.

Sebbene non sia necessario sedere nel loto completo, è questo il modo migliore di mantenere una postura stabile per molte ore. La parola giapponese per questa postura può essere tradotta letteralmente come la posizione dove la pianta dei piedi è rivolta al cielo ed emana ki. Così per sedersi per lungo tempo in modo equilibrato è preferibile piazzare entrambi i piedi sopra le cosce piuttosto che solo uno. In generale i nostri piedi toccano il suolo, quando sediamo su una sedia o quando camminiamo i nostri piedi sono rivolti in basso. Ma per conoscere quella sensazione di pienezza di appartenere all'intero universo, è importante ogni tanto rivolgere i nostri piedi in alto. Molti dicono anche che è meglio

camminare il più possibile a piedi nudi perchè il contatto diretto con il suolo permette al ki di muoversi attraverso il nostro corpo. Per questa ragione è preferibile stare a piedi nudi.

Se la nostra postura di zazen non è correttamente allineata non è possibile rivolgere la pianta dei piedi al cielo. Quando riusciamo a farlo possiamo sentire il ki che attraversa i piedi. Se i nostri piedi non sono rivolti in alto il ki diventa disturbato. Per essere più specifici quando mi siedo con le gambe nel loto completo uso un cuscino basso. Dopo avere sistemato il cuscino mi seggo in modo da rimboccare la schiena; poi mi spingo un po' più avanti per centrare il corpo tra le gambe. Se non faccio il movimento di muovere il tronco in avanti poi è difficile tenere le gambe nella posizione del loto completo. Quando invece si siede nel mezzo loto è meglio tenere il cuscino più alto, ma sempre poi spingere indietro il bacino per riportarlo di nuovo al centro. Spingiamo un po' il corpo in avanti per stabilizzare l'addome in fuori davanti a noi in modo da avere una buona base per eseguire il respiro.

Un altro punto importante a proposito di quanto abbiamo detto è che dovremmo gentilmente mettere in tensione i muscoli dello sfintere anale, non contraendoli, ma mantenendo l'area sotto il coccige leggermente tonica. Questo è il punto chiave per dare all'intero corpo un senso di tensione. Quando

il corpo è posizionato correttamente si ha la sensazione di essere in tensione, ma rilassati. È essenziale tenere la schiena diritte. Noi tutti abbiamo differenti abitudini posturali, ma quando la nostra schiena è curva, è difficile per il ki fluire armoniosamente. Se siedi in meditazione per lungo tempo ed osservi dove senti dolore nel corpo sarai capace di capirlo chiaramente. Se fa male la parte bassa della schiena significa che è stata spinta indietro invece di essere centrata. Quando le spalle sono tese e dure è perchè il collo e la testa pendono avanti. Se si sviluppa un dolore dietro i polmoni nella parte posteriore delle costole toraciche, è perchè l'energia si ferma proprio nella gabbia toracica. Questo significa che l'applicazione energetica del ki durante zazen non è abbastanza vivida, non è abbastanza forte. Essere vivido e vitale nell'applicazione dell'energia durante zazen significa in parte essere stabile, intenso e corretto nella postura, cioè nell'applicazione dell'energia fisica, ma significa anche dare intensità a quello che si sta facendo, con la mente. A questo proposito ho un metodo che uso spesso. Innanzi tutto, come ho spiegato prima, rimbocco la parte bassa della schiena e piazzo l'addome in avanti in modo che sia centrato tra le gambe, per stabilizzarmi in una postura molto ferma. Dopo prendo coscienza del grande cammino della nostra pulsazione, che

si muove dal fondo della schiena, il coccige, diritto fino alla cima della testa. Poi uso questo percorso, dal coccige alla cima della testa, e lo stimolo con il ki. Questo ha l'effetto di incrementare l'energia che attraversa la mia schiena lungo tutto il percorso fino alla cima della testa. Solo perchè adesso avete appena letto queste parole, non significa necessariamente che sarete subito in grado di farlo; dovete sentire da voi come è possibile farlo. Se continui a praticare sicuramente ci riuscirai. Noi viviamo proprio in mezzo tra il ki della terra ed il ki del cielo, ed è per il nostro bene che bisogna usare al meglio il ki del cielo. Allungare la schiena raddrizzando una vertebra dopo l'altra, continuando sempre a muovere l'energia verso l'alto. Non bisogna allineare tutta la schiena, appena si comincia questo movimento l'energia che si muove verso l'alto raddrizza da sola la spina dorsale. Se si pratica tutto questo con costanza si diventerà capaci di farlo velocemente e con facilità. Quando si allinea la schiena in questo modo si ha la sensazione di essere spinti in alto verso il cielo dalla colonna vertebrale. A questo punto accade una cosa molto curiosa. Quando si allinea la schiena in modo da sentirsi sospesi verso l'alto la spina dorsale assume il suo allineamento naturale. In questa posizione tutta la tensione delle spalle, la rigidità del collo ed il dolore alla schiena possono

essere abbandonati. Tutte queste tensioni, il dolore dei muscoli dietro i polmoni e nella schiena, le spalle tese ed il collo contratto, derivano dalla stagnazione del ki nel corpo. Quando si allinea e si raddrizza la schiena tutto il ki stagnante può fluire liberamente e proprio queste zone particolari del corpo possono essere rilasciate e se ne percepisce il rilassamento. Talvolta senza rendersene conto si pende a destra o sinistra. Quando si siede come se si fosse spinti verso l'alto il corpo si allinea naturalmente al centro senza pendere da un l'alto o dall'altro. Per questo motivo, all'inizio dello zazen, mantenevo sempre la consapevolezza della mia colonna; non mi sono mai pesato, ma avevo la sensazione di essere più leggero e mi sono reso conto che continuando ad allinearli verso l'alto il dolore alle gambe spariva. Se abbiamo un ristagno nel corpo e molti punti dove l'energia si è bloccata ci dobbiamo aspettare di conseguenza dei blocchi nella mente. Quando si tiene il centro nella metà bassa del corpo e si allinea propriamente la schiena ci si accorgerà che la parte alta del corpo diventerà morbida e fluida. Se si spinge e tende la metà alta del corpo tutta l'energia andrà in questo spingere, se, invece si mantiene l'energia centrata nella parte inferiore allora l'energia potrà fluire attraverso l'intero corpo. Per questo motivo è importante praticare

mantenendo sempre la colonna dritta. La maggior parte dei nostri pensieri estranei allo zazen provengono dai blocchi che impediscono all'energia di fluire scorrevolmente. Quando ci sbarazziamo della stagnazione, quando rilassiamo quei punti di tensione, scopriremo che anche i nostri blocchi mentali spariranno. Quando il nostro corpo è allineato in maniera corretta, possiamo concentrarci sul respiro. Naturalmente respiriamo sempre e se smettessimo di respirare anche solo per pochi minuti moriremmo.

Durante lo zazen abbiamo bisogno di un respiro aperto, largo e libero, cerchiamo di estendere l'espirazione facendolo senza creare costrizione o tensione al diaframma, senza costringere il respiro nella parte superiore del corpo. È anche d'aiuto indossare vestiti comodi che non impediscono la circolazione.

Come si fa a respirare in maniera lunga ed espansa? Per avere un respiro largo e profondo, dobbiamo rilassare tutto, aprire il diaframma, il petto ed il collo e respirare come se si fosse un tubo vuoto, rilassato e completamente aperto. Naturalmente il nostro respiro fisico non avviene in tutte queste parti ma è la sensazione di espansione ed apertura che è molto importante. Quando espiriamo, espiriamo completamente finché il ventre non diventa piatto. All'inizio, per sentire meglio questo processo si può

mettere la mano sul ventre per sentire quando è piatto ma in realtà non è necessario perché tutto avviene da sé quando si espira a fondo. Alla fine dell'espirazione si danno due ultime spinte piccole e delicate.

Questo non è un forzare ma uno spingere gentilmente per essere sicuri che tutta l'aria sia uscita.

Dopo che si espira completamente non c'è bisogno di provare ad iniziare l'espirazione perché avverrà naturalmente. In questo modo connettiamo l'aria fuori dal corpo con l'aria dentro ed è la stessa aria che noi muoviamo come in uno scambio reciproco. Quando ci abituiamo a respirare in questo modo, in poco tempo avremo solamente un'immagine mentale di questo scambio tra l'interno e l'esterno, e possiamo sentire come il respiro ci attraversa dandoci vita; a quel punto il corpo è davvero come un tubo vuoto.

C'è un esercizio che è possibile eseguire prima di sedersi in zazen per aiutare la respirazione.

Questo esercizio consiste nell'apertura del collo.

Se non sai come aprire il collo, inizia aprendo la bocca. In questo modo potrai sciogliere i muscoli del collo. Quindi potrai aprire consapevolmente l'area del petto, l'area del diaframma e l'area dell'addome. Se apri tutte queste parti, ed espiri ed inspiri ancora, sentirai questa connessione tra l'area del tuo corpo e l'area dell'atmosfera, l'area del

mondo intero.

Può essere utile tenere aperta la bocca per i primi respiri, ma in seguito è preferibile chiuderla.

Naturalmente tendiamo ad inspirare tramite il naso ma si può respirare anche tramite la bocca. È meglio respirare con il naso perchè i nostri dotti nasali mantengono umida l'aria e tengono fuori le impurità.

Questa è la funzione del naso. Quindi dobbiamo inspirare con il naso.

Se permettiamo al fiato durante l'espiazione di uscire fino al suo punto finale, non avremo bisogno di spingere fuori l'aria. La respirazione avviene spontaneamente dopo che ha avuto inizio un'espiazione; non è necessaria nessuna spinta o forzatura. E poichè siamo come un tubo vuoto, quando espiriamo fino alla fine il nostro addome diventa piatto e quindi inspiriamo in modo naturale. Una volta che questa respirazione è completamente sviluppata si dovrebbe impiegare circa un minuto per fare entrare in modo naturale l'aria, ogni piccola parte d'aria, farla uscire completamente e poi inspirare ancora in modo naturale.

Non c'è ragione di pensare: "adesso faccio zazen" come a qualcosa di difficile. È sufficiente fare uscire completamente il fiato durante l'espiazione e quindi inspirare nuovamente. Apri il naso. Apri la gola. Apri il petto. Apri il senso di essere vuoti e diventa come un tubo. Se lo provi potrai capire questa sensazione.

Quindi, durante l'inspirazione, mentre il tuo addome inferiore si riempie, inizierai a notare una sensazione di tensione. Proseguendo con l'esercizio, espirando con attenzione fino in fondo e inspirando in modo naturale, sentirai il tuo addome sempre più pieno e sempre più rigido e scoprirai che il tuo centro, il tuo tanden, sta diventando molto forte e stabile.

È molto importante sentire questa totale rigidità del tuo tanden nella pancia. Quando ispiri dentro questa tensione, è lì che si trova uno dei centri del sistema nervoso che regola la distribuzione degli ormoni nel corpo. La distribuzione degli ormoni può influenzare l'equilibrio del corpo fisico, e respirando con questa parte è inoltre possibile stimolare l'ormone prodotto dal cervello che aiuta la concentrazione. Più praticherai questa espiazione completa, più riuscirai a l'attenzione sulla respirazione, più lucido e concentrato diventerai. Nel momento in cui conosciamo questa sensazione di concentrazione nella metà inferiore del corpo, allora potremo realmente provare una sensazione profonda di assestamento, di essere dove dovremmo essere, potremmo persino dire di essere colui che abbraccia tutto. È una sensazione molto salda, di pace profonda. Quando saremo in grado di sentire questa totale tensione nel nostro tanden, in quella parte del corpo in cui stiamo respirando, allora saremo in grado di conoscere quella sensazione

di abbracciare il tutto, quello stato mentale calmo, ricco in cui possiamo perdonare e comprendere tutta l'umanità. Conosciamo questa condizione non soltanto perchè pensiamo di vivere in modo compassionevole, ma perchè questa profonda compassione è la nostra espressione naturale quando siamo concentrati e stabili.

Diventando stabili, pieni e rigidi nel nostro addome, possiamo conoscere una chiarezza mentale che ci permette di percepire le cose in modo diretto e prendere tutto ciò che accade così com'è.

Quando siamo concentrati siamo in grado di vedere ciò che deve essere fatto e di farlo. Ma non è come guardare le cose riflesse in uno specchio. Al contrario, guardiamo le cose direttamente. Siamo in grado di rispondere e di sapere in ogni situazione come relazionarci nel modo migliore ad ogni momento e ad ogni persona.

È qui che possiamo trovare il punto di incontro di tutte le arti marziali giapponesi e dei vari percorsi artistici. All'interno di tutte le differenti pratiche insegnate agli studenti per eccellere in queste arti, quella che non manca mai è insegnare a respirare e a sviluppare questo stato pieno e rigido dell'addome inferiore. Attraverso questa respirazione forniamo aria pura al cervello e al nostro intero essere, sviluppando uno stato ricco in cui siamo in grado di conoscere le nostre doti naturali ed usarle

nel modo migliore possibile. Quando siamo stabili e concentrati possiamo fare il nostro lavoro e utilizzare gli strumenti come non avremmo pensato di poter fare. Quando siamo concentrati siamo in grado di vedere chiaramente come ogni compito possa essere svolto nel modo migliore e quindi farlo meglio di quanto credevamo di poter fare in precedenza.

In questo modo quando siamo in grado di respirare fluidamente, diventiamo ampi. Riceviamo ciò che arriva con mente ampia e chiara. Quando portiamo questa sensazione di concentrazione in ciò che facciamo, possiamo accettare tutto ciò che succede e affrontarlo senza tensioni. Quando ci sforziamo troppo ed iniziamo a spingere e a diventare troppo tesi, allora tutto diventa difficile e niente funziona come dovrebbe.

Quando lasciamo andare quella tensione e diamo tutto al nostro respiro, conosciamo uno stato mentale ampio e ricco, in cui qualunque cosa accada siamo in grado di riceverla e di vedere con chiarezza come reagire al meglio. Questo stato mentale arriva con questo tipo di respirazione morbida e fluida, in cui possiamo rilassarci e ricevere tutto in modo morbido e rilassato.

Quando il tuo centro diventa più basso e la tua mente più libera, con meno cose su cui concentrarsi, scoprirai che nascono molti pensieri.

A questo punto continua a mantenere la concentrazione sul conteggio dei respiri, scoprirai che la tua mente diventa quieta e non avrai bisogno di aggrapparti a nulla di esterno.

Il modo più veloce e diretto per raggiungere la concentrazione e la quiete è mantenere meticolosamente e con perseveranza la tua attenzione su ogni respiro e non spostarla su altro. Facendo questo, e soltanto questo, senza pause tra i respiri, ma senza attaccarsi alla respirazione in maniera cosciente fino a farla diventare rigida e fissa, raggiungerai ben presto un luogo profondo e calmo.

Ma allo stesso tempo, come diceva sempre il mio maestro, non possiamo avere fretta. È come riempire un secchio pieno d'acqua goccia dopo goccia, o come gonfiare un enorme pallone respiro dopo respiro. Il conteggio dei respiri non deve essere fatto nè meccanicamente nè automaticamente. Deve essere fatto in modo che in ogni singolo respiro e in ogni singolo numero mettiamo la nostra completa attenzione eseguendo ogni stesso respiro con estrema cura. Mentre continuiamo meticolosamente e tenacemente a mantenere la nostra attenzione su ogni respiro, il secchio si riempie e la tensione dell'acqua sulla superficie diventa talmente tesa che anche una minuscola goccia può farlo traboccare, oppure questo pallone,

riempito dai continui respiri, diventerà sempre più pieno e sempre più teso fino ad esplodere. Devi continuare a mantenere il respiro fino a raggiungere questo punto. Questo è possibile per tutti. È così che funziona il nostro corpo. È così che usiamo il nostro corpo, è quello che accadrà sempre. Non è qualcosa di concettuale, o di possibile soltanto per alcune persone. Questa è l'equazione: se manteniamo costantemente questa attenzione sul nostro respiro, arriveremo al punto in cui tutto trabocca. In questo modo raggiungiamo quello stato mentale di pienezza e tensione in cui è quasi impossibile per i pensieri estranei di entrare.

Diventiamo totalmente, interamente presenti. Non c'è posto per un'idea di un passato o di un futuro, nemmeno per essere nella consapevolezza che la nostra energia tesa ci riempie interamente. Abbiamo solo un momento dopo il successivo. Questi momenti nel presente seguono uno dopo l'altro in questa piena tensione. Quando siamo in questo profondo stato mentale, non c'è bisogno di pensare come fare sempre cose buone ed evitare le cose cattive, o avere un'idea su come ogni cosa è sofferenza. In questo momento tutte le idee devono essere lasciate andare. Diventiamo totalmente, interamente assorbiti nel momento presente. Nessun pensiero razionale ha la possibilità di entrare in questo posto.

Alla fine niente è necessario eccetto la diretta

percezione di questa essenza. Non è un argomento su cui riflettere, ma la conoscenza delle cose stessa, l'esperienza della mente stessa. È molto comune che la gente sieda con un'idea di cosa significhi essere quieto. Questo non serve a niente. E qualcuno si fissa su una determinata idea del nulla e quindi siede in accordo a questa idea. Ciò non ha significato. E se diamo attenzione a tutti questi pensieri che entrano nella nostra testa, uno dopo l'altro, o molte idee su un passato o un futuro o su ciò che succede, questo non è nemmeno zazen. Siccome la nostra origine è quieta, se ci facciamo una qualche idea su cosa è la quiete, abbiamo già aggiunto qualcosa sulla nostra originale quiete, e questo non è quiete. Allo stesso modo, dall'origine non c'è un'esistenza permanente di un corpo fisico. Se assorbiamo qualche concetto di corpo fisico, questo è già un passo lontano da ciò che siamo veramente. Il Maestro Takuan divenne insegnante Zen di uno dei più grandi maestri di spada, il cui nome era Yagyū Munenori. Nelle lettere che il Maestro Takuan scrisse a questo Signore, lasciò profondi segreti di come il Kendo e lo Zazen siano la stessa cosa. Queste lettere furono chiamate "Il profondo insegnamento della mente immobile", spesso chiamata "mente libera" anche in inglese. Avere una mente "immobile" non significa vivere in uno stato mentale che non

si muove. Una mente "immobile" non è una cosa stagnante o fissa, o immobile come un albero o una roccia. Piuttosto, una mente immobile è una mente che non è fissa da nessuna parte, che non si ferma e non resta in alcun posto. Questa mente è sempre in movimento perché non è fermata o afferrata da qualche cosa. Questo è cosa significa avere una mente immobile.

Quando sentiamo ciò pensiamo "è impossibile!", come possiamo fare qualcosa di così difficile come avere una mente che non si ferma mai, che mai sta con qualcosa. Infatti è veramente semplice e normale. Noi tutti pensiamo che sia difficile avere una mente che non si ferma su niente, una mente sempre in movimento, una mente che non diventerà fissa su qualcosa, non presa da niente.

Se ci concentriamo su di esso, capiremo che anche un neonato lo sta facendo. Nella mente di un neonato non c'è paura o incertezza di essere ucciso da qualcuno, o che qualcosa di terribile possa accadere. Nella mente di un neonato non ci sono strati aggiunti di aspettative rispetto a ciò che percepisce. Non sto dicendo che un bambino è la stessa cosa di un maestro kendo, o che un bambino è un maestro di vita. Ma cosa è che permette a un bambino di percepire ogni cosa direttamente? Cosa è che rende noi incapaci di vivere in questo stato mentale? Non è perché

crescendo abbiamo cambiato la nostra mente o ne abbiamo acquisita un'altra; questo non è possibile. Siamo tutti dotati di questa mente di bambino, di neonato, ma abbiamo accumulato così tante cose che questo stato mentale non è più accessibile per noi. Abbiamo accumulato strati di condizionamenti, idee concettuali, esperienze di vario tipo e comprensioni razionali su queste varie esperienze. Per conoscere la nostra mente originale dobbiamo completamente lasciare andare tutte queste cose che creano così tanta confusione nella mente. Rinzai Zenji, il grande maestro Zen, vissuto in Cina nel IX secolo, descrive questa mente come la faccia di un neonato circondato da una capigliatura bianca lunga mille piedi.

Questa è la descrizione di Rinzai di chi è capace di manifestare realmente la purezza e la chiara inclinazione di un neonato e allo stesso tempo è capace di avere un'esperienza profonda della società; qualcuno che riesce a percepire direttamente ma che ha responsabilità, che ha visto cioè abbastanza della vita da sapere che questa responsabilità è necessaria.

"Kufu" è una parola molto usata in Giappone per parlare della pratica, ma è una parola difficile da tradurre in inglese. Normalmente la traduciamo come "creativo e inventivo", il non cercare di farsi un'idea con la testa di come fare qualcosa.

Kufu descrive cosa, la gente che ha una professione fa per essere inventivo e creativo nel proprio lavoro, non passando attraverso un processo mentale ma lavorando naturalmente e spontaneamente alle cose che deve fare. Per esempio nei tempi antichi i pompieri, per domare un incendio, qualche volta distruggevano intenzionalmente un'intera casa. Saliti sulle tegole del tetto le rompevano tutte, spesso distruggendo la casa per evitare che il fuoco si spargesse nel vicinato. Come si agisce in una tale situazione, quando si deve decidere al momento come fare qualcosa, è kufu. Non avere il minimo pensiero estraneo nella nostra mente, qualunque esso sia, ma avere la nostra vita in linea, facendo ciò stiamo facendo con tutto il nostro essere: quando si lavora in questo modo, in bilico, questo è kufu. Allo stesso modo, la pratica non è un diventare vaghi o sfocati quando fai zazen. Non è sedersi in modo "mezzo accomodato", metà facendo zazen e metà pensando a qualcos'altro.

È mettendo te stesso là dentro qualunque cosa tu stia facendo, tuffandoti interamente e gettandoti dentro ogni cosa dando tutto ciò che hai. Non usiamo la nostra razionalità, ed il cervello che divide, pensando che cosa che è bene o male, o sulla perdita e guadagno, e dividendosi fra un Sè ed un'altra persona, per fare questo genere di kufu creativo e inventivo, o per fare zazen con tutto il nostro cuore.

In questo senso, lo stato mentale di un bambino può essere considerato uno stato religioso. La scienza ci dice che quando un bambino raggiunge i sedici mesi, per la prima volta è capace di sapere cosa significa "uno". E poi a ventitrè mesi è capace di percepire cosa significa "due". Quando sa cosa significa "uno", vede ancora tutte le cose come Amida, come un Buddha. Non importa quanto una persona sia terribile o buona, non importa cosa abbiano fatto, un bambino vede ogni persona come una parte di questo "uno". Ma quando il bambino può percepire due, ogni cosa diventa divisa. Quando ciò accade i bambini cominciano ad essere condizionati ad avere pensieri razionali sulle cose. Il lavoro dello Zazen è ritornare a questa mente di uno, dove possiamo vedere ogni cosa in modo imparziale, senza nessuna sensazione che le cose siano divise, siano due, senza la nostra mente razionale che pensa in modo dualistico e poi ci riporta anche più lontano dalla originale mente "zero".

È stato spesso detto nel Buddismo che noi siamo tutti dotati di una grande, rotonda, lucida, specchiante mente. Abbiamo questa mente che può riflettere ogni cosa, ma questo non significa che abbiamo uno specchio da qualche parte dentro di noi. Questo è uno stato della mente che abbiamo dalle origini. Questa essenza di grande, lucida,

specchiante mente è la stessa di quella di un neonato nuovo fiammante, dove tutto si riflette esattamente com'è, proprio come uno specchio riflette tutto per come è realmente, senza aggiungere alcun giudizio o idea o opinione su ciò che viene riflesso. Nel momento in cui possiamo capire ulteriori divisioni, aggiungiamo pensieri in più, ma lo stato della mente del neonato, proprio per come è, è questa mente specchio risplendente.

Mentre dico questo, io posso immaginare ciò che pensano tutti "un neonato! Cosa c'è di buono ad avere la mente di un neonato? Qual'è l'uso di ciò applicandolo alla società? Come può essere nello stato mentale di un bambino portare alla soluzione dei numerosi problemi del mondo a cui dobbiamo far fronte oggi?" Questo è il genere di pensieri che si levano quando abbiamo un'idea su qualcosa. Queste occupazioni nella nostra mente, sulle quali non possiamo fare niente, si levano continuamente con ogni nuovo pensiero.

Ma abbiamo anche questa mente di neonato, che come uno specchio, riflette senza avere alcuna idea o giudizio su ciò che è riflesso. Non ha idee buone o cattive sulle cose. Riflette ogni cosa che viene prima esattamente per come è. E tutto ciò che riflette, lo riflette allo stesso modo. Non riflette una cosa in un modo e la successiva in un altro, perchè pensa che uno è buono e un altro è cattivo.

Non c'è alcun giudizio che venga espresso - non c'è l'idea di vedere le cose in un modo specifico - solo, ogni cosa è riflessa esattamente come è. Chiaramente non sto dicendo di ignorare e di non fare uso della capacità che ha una mente razionale di pensare e prendere decisioni e di percepire le cose in un modo che può essere utile. Sto dicendo che, relativamente al nostro pensiero originale, alla nostra natura essenziale più vera, non c'è niente su cui bisogna riflettere o che debba essere compreso razionalmente. Nel nostro zazen non stiamo cercando di comprendere questo grande stato mentale dello specchio, stiamo cercando di diventare esso senza averlo pianificato prima razionalmente. Non stiamo cercando di aggiungere un'idea di esso a quello che effettivamente è. Nel momento in cui sperimentiamo questa chiarezza della mente ci rendiamo conto che qualunque cosa abbiamo mai pensato su di esso, qualunque idea meravigliosa abbiamo mai avuto su di esso, qualunque piacere abbiamo mai potuto avere considerandolo mentalmente, tutte queste cose non sono altro che ombre che stanno passando di fronte questo grande specchio luminoso. Lo stesso specchio, semplicemente riflettendo le cose esattamente come esse sono, è questo pensiero originario. Quando siamo capaci di imbatteci direttamente in questo stato mentale e comprendere

la consapevolezza che da esso consegue, non possiamo più immaginare o fare finta che le cose per cui siamo stati in attesa, le nostre diverse idee sulle cose, non sono altro che ombre che passano dinanzi la nostra consapevolezza. Realizziamo che qualunque esperienza facciamo, qualunque cosa stiamo attendendo e che generalmente consideriamo una parte della nostra vita, non ha importanza quanto reali queste cose possano sembrare in quel momento, dal punto di vista della percezione di questo grande specchio luminoso, non sono altro che macchie che arrivano e vanno via. Quando ci rendiamo conto di questo, quando comprendiamo la fugacità di queste cose, allora possiamo comprendere quanto non sia necessario essere attaccate ad esse. Dal punto di vista di questo grande specchio luminoso, ogni singola piccola parte di qualunque cosa non è altro che un'ombra. Quando comprendiamo questo stato mentale dello specchio, quando percepiamo le cose chiaramente e direttamente, esattamente come esse sono, partendo da questo punto di vista noi reagiamo a qualunque cosa si trovi dinanzi a noi senza aggiungere un ulteriore strato costituito dalle nostre opinioni o idee o giudizi. Quando qualcosa si riflette direttamente sullo specchio, noi reagiamo in modo appropriato e ci muoviamo ed agiamo

di conseguenza, senza aggiungere l'idea o l'intenzione razionale di "come dovrei affrontare questo?" o "qual è il miglior modo per fare questa cosa?".

Non ci avviciniamo alle cose in questo modo; invece, non appena una cosa viene riflessa, agiamo naturalmente e spontaneamente nel modo più appropriato.

Quando abbiamo agito come risposta spontanea a ciò che ci succede, non abbiamo più alcuna idea di quanto siamo stati bravi, e non stiamo più a considerare come ogni azione è andata o a pensare che abbiamo fatto qualcosa di speciale. Quando agiamo a partire da questa chiarezza della mente, reagendo spontaneamente a qualunque circostanza, allora non ci soffermiamo a pensare al piccolo io e a come le cose sono andate in una data circostanza. Se veniamo elogiati o insultati, anche se abbiamo fatto una stupidaggine, finisce lì. Quando è andata, è semplicemente andata. Questo è il nostro stato della mente originario e naturale. Quando non ci blocchiamo su idee fisse sulle cose, possiamo muoverci e reagire naturalmente e liberamente. Noi tutti pensiamo: "Bene, io non posso fare niente di così difficile, questo non è possibile. È troppo arduo." Ma anche l'idea che noi non lo possiamo fare è un'ombra; qualunque percezione che per me non è possibile non è altro che un'ombra.

Questo è il motivo per cui ciò che io ho esposto sulla postura dello zazen e di come bisogna respirare non possono essere compresi concettualmente. Essi devono essere sperimentati. Non possiamo solamente ascoltare o leggere una descrizione dello zazen e dire: "ho compreso, ecco com'è". Ciascuno di noi deve sperimentare su se stesso ciò che è stato detto. Il pensiero di come potrebbe essere o idealizzazioni razionali di esso sono inutili. Non funzionerà, non funziona così. Non basta pensare: "Ora ho capito, questo andrà bene per me". Non succede così facilmente.

Così come ha detto Ikkyu, è triste che un bambino dopo essere nato si allontani ogni giorno un poco dall'essere un Buddha, nello stesso modo dal momento che noi accumuliamo e aggiungiamo concettualizzazioni e condizionamenti, ci allontaniamo sempre più dall'originario stato mentale di chiarezza, dobbiamo comprendere che questo è quello che sta succedendo. Dobbiamo decidere che questo non è il modo in cui vogliamo essere e scegliere di fare qualcosa che ci faccia ritornare al quel pensiero originario. Questo è ciò a cui serve ed è zazen.

Ma non si può fare zazen concettualmente.

Noi abbiamo questo corpo meraviglioso che siamo in grado di allineare e usare per fare questo, ed abbiamo questo respiro enormemente ampio che

siamo in grado di lasciare andare e in cui espanderci. Tuttavia, semplicemente sapere che noi li abbiamo non è abbastanza. Dobbiamo usarli. Dobbiamo dare loro vita.

Se sappiamo di non essere limitati nel piccolo io che è il corpo, il respiro, ma che loro abbracciano tutto, che sono immensi stati mentali da cui siamo nati, allora noi possiamo allineare il nostro corpo fisico e il nostro respiro, e non saremo più prigionieri di idee contenute in un piccolo io.

Non ci arrabbieremo e non ci troveremo prigionieri di piccoli problemi. Quando sappiamo che queste cose sono solamente delle ombre, le possiamo lasciare andare. Il fatto che ci lasciamo trattenere dalle idee concettuali delle cose e non le lasciamo andare, accade perché noi non sperimentiamo veramente la nostra mente originaria e abbiamo una percezione di essa attraverso tutto ciò che siamo. Quando avremo allineato la nostra postura e il respiro, lo comprenderemo. Vedremo la natura di queste ombre e saremo veramente in grado di liberarcene.

Se, dopo avere ascoltato tutto ciò, penserai: "oh, questa strada è troppo difficile per me, voglio divertirmi, avere una vita semplice proprio come sono io", questo vuol dire che hai deciso che pur trovandoti ad avere questo grande stato mentale tu non sarai consapevole di esso.

Tutti noi abbiamo la capacità di realizzare questo stato mentale, così non ha importanza chi può apparire, se Buddha o un dio o un diavolo, chiunque si troverà dinanzi a noi saremo in grado di percepirli chiaramente, esattamente come sono. Tutti noi abbiamo questa capacità. Questo è il nostro stato mentale originario.

Per favore, non lasciare che ciò che ho detto diventi un rumore aggiuntivo per la tua pratica di zazen. Ma forse, se praticando zazen non ti stai sentendo fresco e vigile, qualcosa di quello che ho detto qui ti sarà di aiuto. Questa è la ragione per cui ho speso tanto tempo cercando di essere preciso e spigando queste cose in un modo così approfondito.

DOMANDE

D: Quando cerco di buttare giù tutta l'aria, spesso avverto una resistenza nel petto e nei polmoni. Cosa posso fare in questi casi per potere espirare più profondamente?

R: Quando avverti una tensione nel tuo petto e nei polmoni ed hai serie difficoltà ad espirare completamente, è segno che il tuo diaframma è chiuso, che lì c'è una certa resistenza. Per molti di noi, il diaframma è rigido e teso perchè per lungo tempo lo abbiamo abitualmente mantenuto in questo stato, e spesso può essere davvero difficile respirarvi attraverso. Se hai cercato di rilassarti e hai ugualmente difficoltà nel respirare completamente, cerca di stenderti e di rilassarti profondamente per quanto più puoi. Quindi inizia la tua espirazione molto molto dolcemente. Lascia uscire l'aria ma non spingerla fuori. Questo è importante. Lascia te stesso espirare piano piano, senza alcuna forza. Rilassati completamente, restando disteso, e permetti all'aria di passare attraverso il diaframma, ma soltanto un poco per volta ed assolutamente senza alcuna forza. Potrebbe essere necessario qualche tempo per abituarsi ad espirare completamente, perchè in genere chiudiamo il nostro diaframma e respiriamo superficialmente. Questo è un nuovo tipo di respirazione che va fatto con il tuo corpo, che per lungo tempo ha agito un altro sistema di respirazione, quindi abbi pazienza con te stesso

e non cercare di forzarlo.

D: Lei ha detto che l'inalazione deve accadere naturalmente, ma mi capita che non appena espiro più profondamente comincio ad annaspare per la mancanza d'aria.

R: Naturalmente, è preferibile che si faccia questo respiro senza sforzo. Comunque, quando stiamo proprio imparando come farlo, è complicato farlo senza sforzo perchè ancora non sappiamo come si fa. Per questa ragione può essere utile, quando raggiungi la fine dell'espirazione, dare un paio di lievi spinte, non forzando, solo dei colpettini, per essere certi che tutta l'aria è stata espirata. Se fai questo, troverai che l'inalazione seguirà molto naturalmente. È come se il vuoto creato dalla completa espirazione porti con se (brings in) l'inspirazione, non devi preoccuparti dell'inspirazione, accade senza sforzo. Al principio tuttavia, fin quando il tuo corpo non sarà abituato al modo in cui questo respiro si muove e lavora, avrai bisogno di fare un certo sforzo per comprendere come il processo accade nel miglior modo. Quindi alla fine dell'espirazione, dai un paio di spinte per espellere l'aria fino al punto finale. Se espiro tutta l'aria, allora questo vuoto addominale porterà dentro nuova aria naturalmente, e quindi espiro di nuovo. Non si tratta di sforzare il tuo respiro

fino alla fine dell'esalazione, si tratta di accompagnarlo fino alla fine dell'espiazione, liberandolo verso la fine dell'espiazione. Allora, se dai un paio di colpetti, l'inspirazione avverrà da sé, molto naturalmente.

D: Durante l'espiazione lei ci suggerisce di concentrarsi sul tanden. Dove ci si concentra durante l'inspirazione?

R: Quando giochi a tennis, per esempio, non puoi stringere la tua racchetta tutto il tempo. Quando stai colpendo la palla va bene stringerla con forza, ma quando la palla stà arrivando verso di te, se stringi la racchetta con forza per tutto il tempo non sarai in grado di rispondere a dovere. Giusto dopo aver stretto la racchetta con forza devi anche essere in grado di allentare la presa. Quando allenti la presa, dov'è la tua attenzione? Se continui a stringere con forza per tutto il tempo, non sarai in grado di muoverti e rispondere alla palla. Se tu espi continuiamente, così da aver espiato tutto, allora ispirerai naturalmente. Spesso questo argomento è puntualizzato dalle arti marziali per le quali è molto importante avere una concentrazione acuta e ferma e nelle quali, come per lo zazen, l'enfasi sta nel focalizzarsi sulla espiazione. C'è nelle arti marziali un che chiamato "il retro eco risonante". Ciò significa che una volta

che qualcosa è stato fatto, il movimento persiste, continua, ed è nello stesso modo con il nostro respiro, con l'inspirazione che naturalmente segue l'espiazione.

Se stai facendo pratica del sussokan, di un'attenta consapevolezza sul tuo respiro, saprai che l'espiazione è della massima importanza per la tua concentrazione. La tua concentrazione continua, la tua concentrazione ferma, è la cosa più essenziale. E il tuo respiro segue dietro (questa). Pertanto, nel focalizzarci sulla nostra espiazione noi rendiamo più affilata (affiniamo) la nostra concentrazione; non è soltanto il nostro respiro che si estende, è anche la concentrazione che si estende.

D: A volte, quando focalizzo sulla mia respirazione, mi ritrovo a sbadigliare, cosa posso fare?

R: Innanzi tutto non c'è nulla di sbagliato nello sbadigliare. Uno sbadiglio non indica fatica mentale, è soltanto qualcosa che il corpo desidera fare. Ma ciò può significare che stai respirando troppo superficialmente e non stai tirando dentro tanto ossigeno quanto il tuo corpo ne chiede in quel momento, così sbadigli per consentire al tuo corpo di assumere più ossigeno. Se riesci poco per volta ad estendere progressivamente la tua espiazione, non forzandola ma consentendole di andare sempre oltre e oltre, allora il livello di ossigeno nel tuo corpo

si alzerà, e non avrai necessità di sbadigliare.

D: È l'espiazione lunga che ci ha mostrato il modo in cui lei respira comunemente, o vi sono degli intervalli di respiri lunghi e respiri brevi?

R: Vi faccio una dimostrazione dei respiri lunghi perchè voglio mostrarvi che un respiro può essere tanto lungo. Le espirazioni che compio non hanno sempre questa lunghezza. Tuttavia a meno che non vediate quanto possa essere esteso un respiro, non saprete che un respiro può essere tanto lungo. Il punto non è che un respiro debba sempre essere tanto lungo, e il punto non è se io vivo in questa maniera. Io faccio dei respiri brevi e dei respiri lunghi, e tutte le lunghezze di respiro possibili. Dal momento che pratico da molto tempo, sono in grado di compiere respiri tanto lunghi, ma ciò non significa che tutti devono andare in giro respirando in questo modo. Se avessi provato a respirare in questa maniera continuamente non sarei mai stato in grado di muovermi o di fare alcunchè. Il respiro che è naturale, cambia nella sua lunghezza a seconda di ciò che si sta facendo. Ma praticando zazen è possibile per il respiro espandersi ed estendersi nella maniera che vi ho mostrato.

D: Quando lei ci dà questa dimostrazione sul respiro, lei respira attraverso la bocca, ma non

dovremmo respirare attraverso il naso?

R: Facevo la dimostrazione respirando attraverso la bocca per farvi vedere come funziona. Abituamente dovrete respirare attraverso il naso. Il vostro respiro cambia man mano che trascorrete la giornata; se ci sono volte in cui non riuscite a prendere aria a sufficienza respirando attraverso il naso, potete usare sia il naso che la bocca. Generalmente, come dicevo, è meglio respirare attraverso il naso. Tuttavia per le persone che non sono ancora sicure del modo in cui praticare questo respiro, può essere utile cominciare aprendo la bocca per osservare come il respiro può fluire in modo semplice.

Generalmente, in un minuto la maggior parte delle persone respirano diciotto volte. Ma quando lavori sul respiro e consolidi una pratica di respiro profondo, il numero dei respiri che fai per minuto scende a cinque o sei, o per alcune persone addirittura ad uno o due. Puoi usare un orologio per contare i tuoi respiri ed avere un riscontro per te stesso su come sta andando.

D: Quanto spesso pratica questa respirazione addominale?

R: La pratico sempre. È il modo in cui respiro. Sento di avere una palla di energia nel mio addome di cui sono continuamente consapevole. Avendo praticato

questa respirazione per lungo tempo io porto questa energia con me. Posso sempre trovare quest'energia e usarla. Chiunque pratichi sussokan per lungo tempo la porterà con se tutto il tempo. Se tuttavia vuoi lavorare allo sviluppo di questo respiro per te stesso, il momento migliore è (farlo come) prima cosa la mattina al risveglio, quando ti sei appena alzato e ti senti grande ed espansivo comunque. Se riservi un paio di minuti ogni mattina a rimanere sdraiato fermo e lavori sulla respirazione addominale, ti diverrà abituale molto presto.

D: È l'addome ad andare avanti ed indietro oppure solo il respiro?

R: Il tuo addome si muove ad ogni respiro, non c'è bisogno di pensarci troppo, perchè con la pratica il respiro si manterrà espanso senza bisogno di muovere eccessivamente l'addome. Allora ci si sente come se si avesse una palla di energia che si espande a piacimento da sola. Praticando con consapevolezza per un certo periodo di tempo si comincerà a respirare sempre dall'addome in modo automatico raggiungendo una pienezza di energia che sarà sempre presente senza alcun bisogno di agire sul respiro.

D: Perchè provo tanto dolore praticando zazen?

R: Proprio qui è la risposta perchè facendo zazen

cominciamo ad imparare che il nostro nemico è il piccolo Sè. Mentre sediamo il nostro corpo resiste, la nostra mente resiste. Per quanto possiamo essere forti di fronte alle cose che ci arrivano dall'esterno scopriremo di essere deboli rispetto alle cose che ci arrivano dal nostro piccolo sè. Una delle descrizioni del Buddha è "colui che possiede il grande coraggio di allinearsi dal di dentro". È vero che abbiamo bisogno di una certa dose di coraggio per affrontare le cose che arrivano dall'esterno ma ci vuole una dose ancor più forte per affrontare le cose che arrivano dall'interno. È molto più facile percepire chiaramente le cose attorno a noi che vedere le difficoltà che provengono dal di dentro, quelle cose che hanno a che fare con la nostra interiorità. Possiamo facilmente individuare i difetti e gli errori degli altri e giudicarli ma ci risulta difficilissimo avere la stessa consapevolezza nei nostri confronti e vedere per davvero ciò sul quale dobbiamo lavorare.

Ciò che è importante nello zazen è lasciare andare tutte le connessioni con le cose esterne e metterle semplicemente da parte. Spostando l'attenzione in questa direzione possiamo conoscere la mente che connette tutti gli esseri e come noi ci mettiamo in relazione ad essi.

D: Lavorando con il caos della nostra mente c'è

qualche consiglio su come determinare ciò che essenziale e non? Ciò che è confuso e ciò che non lo è?

R: Se proviamo a risolverlo attraverso la comprensione intellettuale diventa difficile. Se diamo un veleno ad un bambino lo sputerà immediatamente.

D: In altre esperienze di meditazione ho scoperto che talvolta i pensieri che insorgono possono essere curativi e liberatori. Qual'è l'insegnamento su questi pensieri?

R: È vero che alcuni pensieri possono nutrirci e curarci ma il punto di questa pratica non è vedere se i pensieri abbiano valore o meno.

Mentre lasciamo andare i pensieri alcuni di essi possono essere di un certo valore ma dobbiamo vedere perchè questo sta accadendo. Quello che è importante è realizzare quello stato che connette tutti gli esseri, realizzare quello stato che è in comune con tutti gli esseri e non solamente noi stessi in particolare. Per lasciare andare ogni piccola e personale autoriflessione dobbiamo abbandonare ogni pensiero che ci porta a noi stessi al piccolo sè. Quando riusciamo a farlo e vediamo con i nostri occhi e sentiamo con le nostre orecchie percepiamo ciò che è giusto senza essere presi dai pensieri e possiamo vedere chiaramente e direttamente senza

soffrire per ciò che vediamo e percepiamo. Se invece abbiamo dei pensieri che ci ostruiscono vedremo attraverso quei pensieri come chiunque altro.

Quando lasciamo andare tutto questo pensare e mollare tutto il pensiero estraneo riusciamo a percepire da un punto di vista che è comune a tutti gli individui e nulla di persona e di legato al piccolo sè occluderà la nostra percezione.

Quando abbiamo pensieri ai quali ci aggrappiamo, anche se questi sono nutrienti o pieni di speranza, noi non vediamo e non percepiamo con quello stato mentale ad un comune denominatore, ed è di questo che si tratta nella pratica. Così non si tratta del fatto che quei pensieri siano inutili o che non ci aiutino, è che per fare questa pratica noi li lasciamo andare tutti e ritorniamo a quello stato mentale che è proprio lo stato mentale dal quale la nostra coscienza e la nostra consapevolezza provengono e che ci unisce tutti. Facciamo zazen per conoscere questo stato mentale.

D: Quindi è la mente che in realtà fa il respiro, quando facciamo questo respiro in cui espiriamo completamente, stiamo in effetti rendendo vuote le nostre menti forzando la nostra attenzione nell'addome?

R: Quando lasci andare ogni tensione nella parte superiore del corpo, allora naturalmente la tua

energia si raccoglie nell'addome. Non appena la tua energia si raccoglie nell'addome, sviluppi un'energia tesa nella parte bassa del tuo corpo, ma è quando rilassi l'estremità superiore del tuo corpo che la tua energia va naturalmente alla parte bassa del tuo corpo.

Siamo tutti suscettibili di fare strada a troppo lavoro mentale, di usare troppo le nostre menti. Questo porta la nostra energia troppo nelle nostre teste e diventiamo pesanti di testa e ci indeboliamo nell'estremità inferiore del corpo. Se permettiamo a tutto questo di rilassarsi allora l'energia che solitamente usiamo per pensare e essere così tanto nelle nostre teste torna naturalmente al nostro centro e questo è ciò che porta quella sensazione piena, tesa. Rilassando la parte superiore del corpo, noi espiriamo nell'area tanden un respiro ad un tempo e con il raccogliersi di quei respiri arriva una larga energia. Ma non si tratta di pressare niente fuori dalla mente nell'addome.

D: Quando espiriamo svuotiamo i polmoni, ma quando espiriamo completamente non stiamo in effetti svuotando la mente?

R: Non è necessario svuotare la mente perché la mente proviene dal vuoto originario. Non c'è nessun modo per svuotarla. Noi riempiamo le nostre teste con i pensieri, e percepiamo questi pensieri

come qualcosa che avviene all'interno della mente, ma in effetti siamo troppo attaccati al pensare. Per lasciare andare questo attaccamento al pensare, come suggerisci, quando respiriamo interamente fuori espirando fino al punto finale, non forzando il respiro ma permettendogli di fluire verso il suo punto finale, questo permette ai nostri pensieri di essere lasciati andare. Quando ci concentriamo estendendo l'espirazione, ci accorgiamo che tutti quei pensieri richiedono sempre meno attenzione, che abbiamo sempre meno bisogno di dare loro attenzione. Quando ci concentriamo sul nostro respiro, quei pensieri cominciano ad andare via da sé e non si aggrappano più così tanto a noi. Questo è il modo in cui lavora.

D: Quando siamo così stanchi, come possiamo decidere se riposare e dormire invece di continuare a sedersi? Questo sembra essere un problema specialmente durante le sesshin.

R: Uno degli argomenti sui quali Buddha era molto severo era quello del dormire. ci sono molte cose che se deprivate possono essere riguadagnate, possiamo acquisire cose nuove, fare di più ed ottenere altre cose di nuovo. Il nostro tempo per essere vivi dentro questo corpo è molto prezioso. Una delle più grandi sfide di coloro che seguono il training o di chiunque altro è di non realizzare la preziosità

di questa energia vitale. Poichè perdiamo il ricordo del suo grande valore, diventando vaghi e non restiamo consapevoli del fatto di non sapere quanto vivremo così facciamo innumerevoli cose insensate ed inutili e che non faremmo mai se ci rendessimo conto veramente di quanto siano transienti la nostra esistenza e la nostra energia.

È proprio questa consapevolezza che affila e mette a fuoco la nostra energia nel training. Infatti negli ultimi sutra Budda ha insegnato molto accuratamente ai suoi discepoli che dobbiamo essere consapevoli e cauti rispetto al fatto di questa avidità di sonnolenza e prevenire di intossicarsi ed indulgere in essa, la tentazione del sonno è infatti molto pericolosa per coloro che stanno cercando di risvegliarsi. Questa è una forte ammonizione che Budda ci ha lasciato. Abbiamo anche una certa familiarità con la storia dell'uomo che teneva un punteruolo puntato sulla coscia in modo tale da svegliarsi immediatamente se si fosse addormentato. Questo è un tributo alla saggezza ed alla sincerità del suo Maestro ed anche Budda era molto severo su questo argomento.

La domanda su quanto dovremmo dormire è davvero complicata. Per ognuno la risposta è differente. Per la stessa persona è differente a seconda di varie fasi del training e pure per le persone che hanno caratteristiche fisiche differenti l'una dall'altra.

Ma la cosa che più influenza questo problema è materia di samadhi. Anche se nella vita quotidiana si ha bisogno di una certa quantità di riposo durante le sesshin invece la quantità di sonno che il corpo richiede varia a seconda di quanto si sia entrati in samadhi e di quanto in profondità si stia meditando. Se in generale si fanno sei ore di sonno queste, facendo molto zazen, potrebbero ridursi a due o tre ore solamente. La quantità di sonno durante una sesshin è dunque proporzionale a quanto in profondità si sia seduto mentre al di fuori delle sesshin la cosa cambia poichè difficilmente si è in quegli stati così profondi.

C'è una ragione per la quale una sesshin dura una settimana circa. Per gli esseri umani è infatti difficile mantenere uno stato di profonda ed intensa concentrazione per più di una settimana sia per ragioni fisiche che per bisogno di sonno. Bisogna essere in grado di mantenere quella concentrazione per sette giorni ma dopo questo periodo è quasi impossibile mantenere la stessa intensità di energia. Il Budda paragonava questo alle corde di un'arpa dicendo che non possono essere troppo tese se no si romperanno se al contrario, sono troppo molle non daranno il suono giusto. Allo stesso modo, se si dorme troppo poco si diventerà facilmente irritati e la concentrazione sarà dispersa. Se si dorme troppo si diventerà nebbiosi, bui, ed incapaci di mantenere

una chiara concentrazione. Così sia poco che molto sonno rappresentano un problema.

Dobbiamo essere capaci di capire dall'esperienza di quanto sonno abbiamo bisogno ma anche diventare consapevoli di non diventare troppo indulgenti in questa avidità di sonno verso la quale tendono la maggior parte delle persone.

Così il problema è una questione su quanto bene ognuno conosca le proprie abilità di stare sveglio e di come lavorare con la propria sonnolenza.

Stare svegli ed allerta durante le sesshin è la responsabilità non solo dei singoli ma anche dell'intero sangha. Durante questo periodo tutte le persone che siedono nello zendo si sostengono l'un l'altro per stare svegli così pure il Maestro aiuta lo studente a stare sveglio, eccitato e consapevole nel training. In tal modo la sonnolenza è controllata da questi tre elementi - il sangha, il maestro ed gli studenti tutti assieme. Il fatto che questa sia una sfida molto difficile è un fatto da considerare e riconoscere bene. Non si tratta di stabilire di fare un certo numero di ore di sonno quanto di imparare a dormire il numero di ore che permettano la migliore pratica possibile per ognuno, nè troppo poco nè molto e capire che spesso a seconda della volta c'è bisogno di un numero diverso di ore.

D: Capisco la teoria di mettere da parte le cose

esterne e concentrarsi. Ma come dimenticare l'esterno se si vive nel mondo?

R: So quanto è difficile mettere da parte le cose esterne per un'intera giornata e solamente stare concentrati interiormente tutto il tempo. Ma prova ogni giorno a dedicare un tempo designato durante il quale possa mettere da parte tutto e mantenere solo l'attenzione interiore. Non dev'essere tutto il giorno ma ogni giorno provate per un poco a farlo. Le due parti del giorno che si accordano meglio con l'ambiente e con il nostro orologio interno per fare questo sono subito dopo l'alba e poco prima del tramonto. Sebbene sia difficile nella nostra vita affaccendata prendersi il tempo per sedere due volte al giorno questi sono i periodi migliori. La nostra mente è al massimo della purezza la mattina quando le cose cominciano a riapparire dall'oscurità oppure quando al tramonto le cose stanno lentamente scomparendo nel buio ed il sole crea un bellissimo paesaggio. Invece che concentrarsi su quello che dobbiamo fare domani o quello che è successo durante il giorno possiamo prenderci il tempo di essere semplicemente in quel posto dell'incombente tramonto.

D: Durante le sesshin abbiamo questa idea conduttrice di non lasciare spazi vuoti, scarti. Come si traduce questo nella vita quotidiana?

R: Naturalmente mantenere questa mente senza scarti e vuoti al di fuori di una sesshin è difficile ed è per questo che le facciamo. Se ci venisse facile non dovremmo fare delle sesshin. Ma continuare nel migliore dei modi possibili al di fuori della situazione della sesshin è il senso della pratica della vita quotidiana. Anche se nella vita quotidiana non si ha l'opportunità di mantenere questo stato mentale intensamente, suggerisco di sedersi in zazen ogni giorno per riallinearsi e portarsi verso quello stato. Se non riuscite a farlo svegliandovi un po' più presto la mattina cercate di trovare lo stesso un momento durante la giornata per farlo e ritornare in quello stato mentale, vi permetterà di rivedervi giornalmente. Facendolo sarà molto più facile capire con quale intenzione o punto di riferimento state agendo e ritornare a quello stato mentale senza spazi e scarti, rinfrescarlo e tornare alla propria giornata con tutto questo. Non si riuscirà a farlo come durante una sesshin ma cercate di tenerlo il più possibile durante la vostra vita quotidiana. Una maniera di avvicinare questa domanda per coloro che fanno il training è di vedere che tutto quello che c'è nella vostra vita è il tempo tra un sanzen ed un'altro. Questo è tutto quello che c'è. Se tutto ciò che esiste è il prossimo sanzen come possiamo portare una soluzione a questa grande materia (soggetto) prima del prossimo sanzen?

Se questo è tutto quello che c'è là per voi allora questo risolve il problema là stesso. Gli esseri umani non possono vivere su teorie ed idee svariate sulle cose. Se non avessimo di fronte una realtà continuamente che ci costringesse a fare qualcosa, che la rende reale ed attuale allora non gli daremmo tutto quello che abbiamo. Ecco perchè abbiamo il sanzen. Poichè abbiamo questa attualità da compiere ed una reale sostanza interiore che ci spinge a svolgere la pratica e faremo il nostro zazen notturno e persino nella giornata quando abbiamo così tanto lavoro e tante altre cose che ci sembra che ci distraggano e ci occupino che manteniamo in onda la pratica perchè sappiamo che avremo un sanzen in arrivo dopo una giornata di lavoro.

D: A che serve lo studio dei koan?

R: I koan sono importanti solamente quando diventano necessari. quando qualcuno si trova già in un discreto stato mentale di alta qualità ed ha bisogno di andare ancora più in profondità e realizzare l'essenza al di là di quello di cui si è già fatto esperienza che allora si ha bisogno di un attrezzo munito di un gancio per aiutarli a compiere questo passo. È per questo che sono concepiti i koan, per essere capaci di attraversare un groviglio nella mente che altrimenti non sarebbe possibile fare in altro modo.

L'energia contenuta nel koan fornisce la possibilità per fare questo. Siccome i koan sono tutti domande e sfide che provengono da persone che sono morte completamente spiritualmente è che possiamo usare il loro contenuto che proviene dalla mente di qualcuno che conosce quel luogo in cui si è morti completamente per riuscire ad andare più avanti ed in profondità in una saggezza di questo tipo. Il koan ci permette di tagliare attraverso la nostra abituale piccola coscienza che è quello che la persona che è morta completamente è riuscita a fare nell'esperienza descritta nel koan. Così siccome queste domande e queste sfide provengono da quello stato mentale ci aiutano a realizzare quello stato.

Noi abbiamo un sacco di considerazioni con le quali abbiamo a che fare costantemente nelle nostre vite quotidiane che provengono dal passato e pensiamo ad ogni cosa che facciamo in un modo o in un'altro. Solo una volta abbiamo bisogno di lacerare questa modalità ed andare al di là del nostro funzionamento abituale. La nostra mente quotidiana che si preoccupa di sé va gettata via e dobbiamo andare oltre di essa.

Come strumento usiamo questi koan che ci derivano da tutti coloro che hanno vissuto questo stato di avere mollato completamente la presa. Quando un certo stato mentale è stato raggiunto e vogliamo andare

avanti allora il koan è importante e necessario.

D: Affinchè la propria mente si apra, perchè abbia un'apertura bisogna che vi sia una maturazione? Questo avviene perchè il nostro zen è maturato oppure questo può avvenire senza che vi sia stata una maturazione?

R: È una cosa molto chiara che avere un'apertura non è una questione di maturazione del nostro zazen. L'apertura della nostra mente ha a che fare con il non avere alcuna distrazione durante il fare una cosa e con il non guardare fuori di essa e dare la nostra attenzione a qualcos'altro, questo è l'importante. persino se il nostro zazen matura se siamo distratti lungo il tragitto e facciamo accanto ad esso mille altre cose, questo non ci porterà verso una grande apertura. Quando siamo in uno stato mentale dove non dare attenzione alle cose estranee, quando non siamo lontani da ciò sul quale ci stiamo focalizzando allora il nostro attaccamento diventerà sempre più leggero e sciolto. Quando siamo tutt'uno con quello che stiamo facendo allora tutte le cose a cui solitamente diamo grande attenzione diventeranno sempre meno importanti e noi sempre meno attaccati ad esse. Quando questo succede allora diventeremo ancora più concentrati. Così la cosa importante è essere capaci di fare questo concentrati in questo soggetto.

Maturare nel nostro zazen solamente non è questo il soggetto, l'argomento della questione ma al contrario è non essere distratti ed approfondirsi in questa focalizzazione verso un solo punto.

D: Per coloro di noi che cercano di praticare il Dharma qual'è la cosa più importante da ricordare?

R: Proprio qui, proprio ora...

Un ringraziamento a Joraku, Ekin, Anna, Stefania, Gaia, Marina
e Alessandra per la traduzione di questo testo.
Impaginazione e layout: Alessandra Cucciardi.