

PAROLE DALLA PESTE



TEISHO

di Salvatore Shōgaku Sottile
al Sangha *Muso Munen*



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

A proposito di epidemia e di bodhisattva...

Noi partiamo dal silenzio (dello zazen), non dalla parola. Tanto che si potrebbe comodamente restare lì.



Pure, come i patriarchi ci hanno insegnato, bisogna parlare. Ma nel farlo, occorre restare ancorati a quel silenzio che, a proposito di bodhisattva, cioè di noi, dice: *proprio perché ogni essere è già salvo, in quanto è così com'è, che ci proponiamo di salvarlo*. Quel silenzio, insomma, dice che proprio perché siamo già buddha ci sediamo per tutta la vita. Non c'è mai, perciò, qualcuno che conduce un altro da qualche parte, fosse pure la salvezza; così come non c'è mai un illuso che si porta verso la buddhità.

Il compito del bodhisattva, il nostro compito, è uno di quei giochi essenziali che usiamo fare. Come mettere una statua sull'altare. E, allora, sostare sulla soglia del nirvana fino a che l'ultimo essere sarà passato dice della

nostra pratica infinita e dell'infinita apertura.

Essere salvo è essere come si è. Salvo è perciò il bodhisattva e salvo è il batterio che ci uccide; fa quello che è. Senza, per questo, amare essere infettati; anche noi abbiamo necessità di esprimere il nostro così com'è.

14 marzo 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Lettera dai giorni della peste

In questi giorni circolano sempre più spesso, sui social, appelli e considerazioni tese ad evidenziare l'errore, per dir così o, per meglio indicare, la cecità della specie umana, errore e cecità causa prima di quanto avviene.

Alcuni di questi appelli sono anche considerevoli nell'individuare, nella disconnessione dell'uomo dal tutto di cui è parte, l'origine a cui bisogna dar conto.

Pure, poiché le ragioni di un avido cuore sono ormai il mondo com'è, temo non serviranno a molto appelli e considerazioni.

Non appena verrà meno l'emergenza, il moto impazzito riprenderà a pieno ritmo, lasciando sul terreno sogni e buoni propositi. La malattia di quest'uomo, antica come la stessa specie, è senza cura molto più di qualunque virus; paradossalmente si tratta di una malattia per nulla sconosciuta e di cui si saprebbe come venirne fuori. Ma quest'uomo, semplicemente, non lo desidera. Piegato, infetto, sofferente; ma non per questo arreso a se stesso e perciò santo.

Quanti di noi, che vivono nella Via, non sanno quanto possa essere arduo rimanere in silenzio davanti ad un albero che stormisce? Ecco cos'è un avido cuore: sovrapporre un chiacchiericcio inerte alla bellezza del mondo.



Se non fosse così (ri)conosceremmo in quell'albero un nostro fratello e non avremmo più paura. Qualunque strada che non passi da qui e qualunque soluzione che non veda questo è destinata necessariamente a riprodurre l'errore e la cecità. Continueremo, come prima, ad essere isole e porti sicuri per quanti, pochi, non vorranno più vivere dentro un avido cuore. È il nostro voto. È la nostra vita. Senza aspettative. A mani vuote.

15 marzo 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Commento a Katagiri Roshi

(lettura da parte di Shogaku di alcuni capitoli di *Ritorno al silenzio* di Katagiri Roshi, dal 10 marzo al 27 maggio 2020)

Non so se avete notato, nelle parole di Katagiri Roshi di ieri sera, questo passaggio: *Nella realtà tutte le cose funzionano assieme, allo stesso tempo. Non c'è differenza, tutte partecipano liberamente al tutto.* Una bomba. Pure, Katagiri non sta facendo altro che parlare di Dōgen: ... *la vita è tutto il funzionamento presente, la morte è tutto il funzionamento presente.*

Andatevi a riprendere *Zenki, funzionamento integrale*, per come lo abbiamo studiato al dojo.

Soffermiamoci, alla luce del silenzio della nostra pratica: *tutte le cose funzionano assieme, allo stesso tempo.* E facendo così manifestano l'originaria libertà di ogni cosa: *Non c'è differenza, tutte partecipano liberamente al tutto.*

Questo può rendere evidente quanto, a volte, vi sembra difficile: *ma come può esserci l'intero universo nel mio gassho?*, dite. Se cercate di capire con la mente vi sentirete frustrati, perché non è lì che accade. Accade cosa, dove? ...*questa trasfigurazione avviene nell'agire di questo istante* (lettura di qualche sera fa). Dove il

fulcro è quell'*agire*. Per cui potremmo anche riscrivere tutto così: *nell'agire di questo istante, a partire dal silenzio di corpo/mente, tutte le cose funzionano assieme, allo stesso tempo, liberamente partecipando al tutto.*



Niente è irrelato, niente sta per i fatti suoi. Un albero che stormisce lo fa con tutto se stesso e senza discriminare fra sé e il mondo; ecco, allora, che l'intero universo non è altro che foglie che vibrano. Costantemente ogni cosa manifesta questo fatto. Solo il chiacchiericcio della mente confusa può oscurare questa realtà. Creando sofferenza.

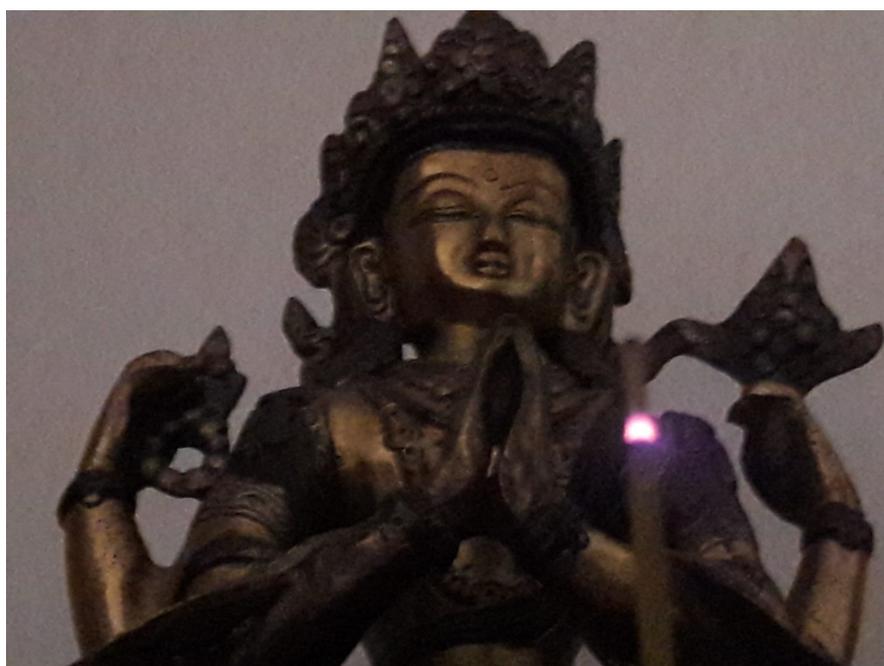


Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

La sofferenza, perciò, altro non è che non essere questo funzionamento integrale della realtà. Tirarsi fuori. Ed ecco *Karuna*, la compassione, acquistare il suo posto essenziale. *Karuna* è, esattamente, il colore di questo funzionamento integrale, di questo accadere di tutto, nel tutto, allo stesso tempo.

27 Marzo 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

È già chiaro ora

È chiaro già ora, ma lo sarà di più quando potremo incontrarci, come questo forzoso isolamento sia una buona pratica per tutti.

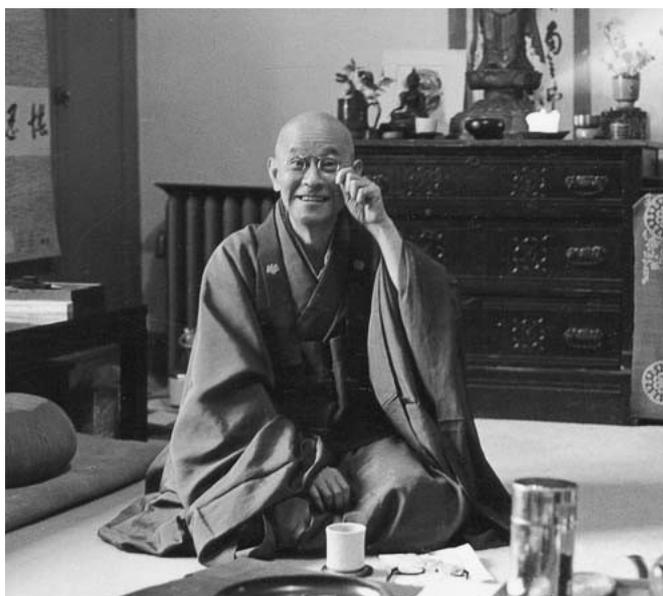
Dapprincipio increduli, poi sgomenti, infine rassegnati. Così può capitare che qualcuno si disorienti.

Noi partiamo dal silenzio (dello zazen) e, lì, non c'è nulla che dia fastidio. Non i pensieri, non il caldo, non il male alle gambe.

Quando non siete disturbati dalla costrizione, avete trovato il significato della mente imperturbabile, della pratica priva di sforzo ha detto Suzuki Roshi.

Ecco, perciò, come l'attuale situazione può diventare il nostro maestro.

Pratichiamo con essa come fossimo in sesshin, con mente determinata e cuore quieto, e ne usciremo rinfrancati. Giorno dopo giorno e passo dopo passo osserviamo la costrizione e rendiamole omaggio con un gassho. Si risveglierà anch'essa alla vacuità e ci farà tutti più leggeri.



15 Aprile 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

A proposito di noi



Abbiamo sperato tutti che qualcosa cambiasse a partire dal 4 Maggio che viene e che potessimo, piano piano, riprendere con la nostra pratica. Così non è; e non è

colpa imputabile ad alcuno. Così il giogo della vita quotidiana, lontana dall'impersonale rito della comunità, riprende a pesarci sul collo. Uno dei segnali più evidenti di questo, che noto qui e là, è riprendere un tempo che è *nostro*, e perciò farci lenti. L'ego è sempre fuori tempo; l'ego è sempre ripiegato su di sé. Anche la lettura serale, che per pochi minuti sembra legarci assieme di nuovo, è poca cosa, vissuta com'è dal tempo nostro e non da quello santo ed impersonale della pratica. Con questo non voglio dire che il sangha che conosco si è volatilizzato; quanto richiamare tutti, me per primo, al tempo della sesshin, nel quale nulla mi appartiene e tutto mi guida. Ecco, nonostante l'evidenza di una realtà che è il tempo che è, l'augurio è che nessuno si affoghi nel pozzo senz'acqua di se stesso, e che ognuno mantenga quella vigile presenza che è necessaria ai figli di buddha. Monji, del resto, dal suo scranno in un dojo silenzioso e vuoto, ascolta. Si può essere vivi e dispersi, del resto; come anche nella stessa stanza e del tutto morenti. Anche per questo ho chiesto a Jakujo, come gesto simbolico, di togliere dall'home del sito la mortuaria dizione che siamo *sospesi*; non siamo sospesi, siamo un cuore che palpita attento che nessuno s'attardi. Chiamiamoci l'un l'altro alla pratica, senza parole; chiamiamoci l'un l'altro allo zazen, con un lieve sorriso. Nessuno dubiti, nessuno si ripieghi in se stesso. Il dharma che ci fa vivi e che vivifichiamo a nostra volta, non si cura di così poco.

15 aprile 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

C'è qualcuno nella pratica?

Un aspetto importante nella nostra pratica porta a chiedersi: chi c'è nella nostra pratica? E con questo intendo: ci siamo noi?; c'è Buddha?; non c'è nessuno dei due o entrambi?

Dire che pratichiamo a partire da noi, che nella mia pratica ci sono io, è insufficiente; dire che c'è Buddha è altrettanto insufficiente; e dire che non c'è nessuno o entrambi non è da meno.

Se volessimo analizzarli nello specifico, dovremmo dire che, nel primo caso (l'io), non abbiamo la più pallida idea di cos'è quel *noi stessi* a cui ci riferiamo; nel secondo (Buddha), che detto così si tratta di un'astrazione, di un concetto; ed infine, nel terzo caso, che stiamo filosofando.

E allora? Allora la soluzione è semplice ed è l'approccio che spesso abbiamo indagato in Dōgen Zenji: partire dal tutto. Partire non da una scheggia dell'esistenza, da una nominazione, ma dall'indifferenziato. È come un abbraccio; quando abbracciamo, se abbracciamo veramente, abbracciamo tutto l'essere del nostro abbraccio, non lasciando fuori niente. Per questo la nostra pratica si affida al voto; il voto abbraccia tutto, io Buddha cielo terra pietre, in un indifferenziato afflato. Poi, certo, è la mia bocca che proclama ai quattro venti il voto; ma a quel punto, questa mia bocca si sarà fatta montagna oceano fiori di campo. Intendiamo questo quando affidiamo alla pratica per se stessa, non escludendo alcunché e perciò condividendo ogni cosa con ogni cosa. E in questo *ogni cosa* ci siamo anche noi, con le nostre irripetibili caratteristiche, ma pacificati, perfetti. Non ha alcun senso, perciò, chiedersi se a condurre la mia vita nella Via sia l'io o Buddha. Molto meglio starsene tranquilli insieme al tramonto e respirare a pieni polmoni, piedi ben piantati a terra. Allora tutto sorgerà e cesserà con noi, senza alcuna idea di voto, noi stessi, Buddha, esseri; che proprio per questo, di volta in volta, si manifesteranno liberamente come noi stessi, Buddha, esseri, in un grande, leggero, meraviglioso gioco.

4 Maggio 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Il perno dello zazen

La nostra è una pratica che valorizza molto *Fuse*, dono, sempre il dono... Il dono del vigore, il dono di ingaggiarsi nella pratica, *voglio vedere come si fa una cerimonia...* Oppure, ecco, e questo è un caso, ma dove è seduta ora Karen è un *Fuse*. Oggi, una persona del nostro gruppo è venuta e ha detto: *questo lo dono al dojo perché sto vedendo che serve...* Allora, la nostra pratica diventa una pratica dolcissima, bellissima...

Ed ecco perché ogniqualvolta finiamo la seduta, dopo aver recitato il sutra, cantiamo *Jo ho san shi...*, che in italiano vuol dire: *se dalla mia pratica, se dal mio sutra, dal mio vigore, dal mio silenzio, fossero nati meriti (perché nel buddhismo c'è questa storia dei meriti), ecco, se per caso fosse così, per cortesia, noi li doniamo agli altri. Non li vogliamo, non li teniamo per noi. Non ne facciamo tesoro perché poi nella prossima vita... non è questo il concetto...*

E quando allo stoppato della campana ci inchiniamo e facciamo *gassho*, quei meriti siamo liberi di dedicarli al gatto morto, ad un amico in difficoltà, mai a me, mai per me... E quando non sappiamo che dire, allora li dedichiamo a tutte le esistenze. A tutti, ma mai per me... Questo, nello zen, è il grimaldello che apre tutte le porte, anche se non vi piace... anche se dite *a me 'sta roba non piace...*

Ma non è carità... non fate questo errore, non è che ho delle cose che volontariamente dono... No, è inconscia... la mia pratica. Venire qui, con trenta gradi, è *Fuse*... Soffro il caldo... Allora non ci penso, mi metto in zazen, sudo come un cane e basta... e andiamo avanti... *Fuse. Fuse* è una pratica bellissima.

Questo è molto importante. Affinché cominciate a capire... perché lo so che vi domandate: *ma su che cos'è che mi regolo?* Ecco, lasciate perdere tutte le cose, il Buddha, il fiore... *Sampai* è uguale. Quando ci buttiamo a terra, ci buttiamo a terra per chi? Che poi è una cosa bellissima... Io *sampai* l'ho odiato per anni ed ora, da vecchio, scopro che è di una dolcezza, di una bellezza, questo andare giù, andare giù, non toccare con la fronte per terra, alzare le mani sopra la testa perché si dice che lì si appoggiano i piedi di budda, ma l'importante è giù... giù... e quando finalmente ci dimentichiamo, alla fine vai su e giù come un furetto...



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Poi lo zen è forte... *Fuse* non è una cosa sdolcinata. *Fuse* è una pratica fondamentale, è dono... la vita è dono... ma a chi? Questo è lo zazen, e se non avete questo sentire dentro... A volte lo zazen è insopportabile... Allora ti quieti, fai scendere il respiro basso, sopra gli intestini...

Se arriva qualcuno senza braccia e senza gambe, va bene, gli diamo un trono... va bene. Noi abbiamo le gambe e le braccia, ma non è quello... è il problema dello spirito. Quello che avviene dentro... Dobbiamo vedere tutto e lasciare andare tutto. E a volte non vogliamo lasciar andare... abbiamo la mano che fa così... che serra... E la cosa bella è che a volte non sappiamo neanche che cosa dobbiamo donare... Le occasioni che hai nella vita... Non è che vai a lavorare e fai *Fuse* al posto dello stipendio. Anche perché non è che vai al supermercato, la borsa è piena, e dici alla cassiera: Lei mi fa un *Fuse*? Ma il cuore è questo, il cuore dello zen è questo, altrimenti non si può stare in zazen, lo zazen è una cosa troppo alta. Non vogliamo neanche diventare Buddha! Lo zen ha scardinato tutto. Non è una pratica per... stare in salute. Morirai come tutti e nel modo in cui ti è stato destinato... Pure, con lo zazen si apre tutto... Vastità... Agli esordi Bodhidharma, un persiano o indiano, era arrivato in Cina. Il Buddhismo era già lì da molto e l'imperatore, che aveva saputo di questo grande monaco, chiede di incontrarlo. Lui subito rifiuta, ma alla fine si incontrano. Questo è il problema della spina dorsale fin dagli esordi.

L'imperatore gli dice: *Ho costruito mille templi, abbiamo cinquemila monaci... Quali meriti ho? Quali meriti mi vengono?*

Bodhidharma lo guarda e gli dice: *Nessuno.*

L'imperatore: *Come nessun merito! Allora dimmi quale è il fondamento, la spina dorsale del buddhismo? La cosa sacra del buddhismo?*

Bodhidharma lo guarda e dice: *Niente di sacro. Vastità.*

L'imperatore: *Cosa? Ma allora chi sei tu? Chi è che ho davanti?*

Bodhidharma: *Non lo so.*

Questi sono gli esordi dello Zen. Nessun merito, niente di sacro, vastità e non so chi sono io. Naturalmente, poi, Bodhidharma è scappato. Questo è quello che poi nella storia, mito-



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

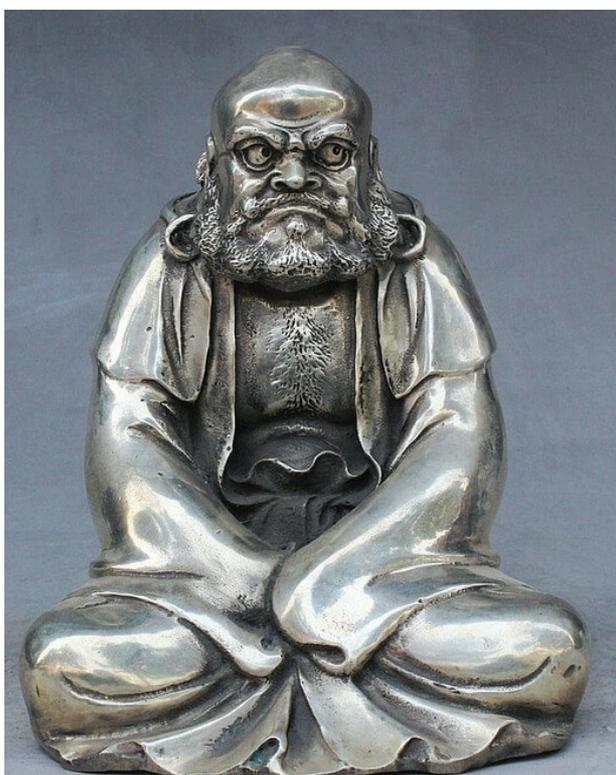
www.zendoccidente.org

storia, un po' di storia e un po' di mito, è quello che va sulla montagna di Shaolin dove educa i monaci guerrieri, tutta la storia del Kung-fu nasce così... perché lo perseguitavano. Non si possono mica dire quelle cose lì all'imperatore. Non si può dire che nel buddhismo non c'è nessun merito. Intanto, se dici così nessuno versa la quota, e lì ci campavano. Il problema delle chiese è sempre questo. Bisogna costruire una teologia perché la chiesa possa stare su. Con una cosa di questo genere come fa a stare su? Infatti quando mi capita di vedere che non ci sono più soldi dico: *Ma insomma, Jinin, le quote?* E lei, sfrontata, mi dice: *le quote? Non lo so. Vastità...* Risata...

Naturalmente scherziamo... ma il fondamento è questo, partiamo da lì.

Schiena dritta, davanti al muro... Bodhidharma ha fatto nove anni di fronte al muro...

Poi è arrivato qualcuno... ed è importante anche il primo approccio con i discepoli...



Arriva questo qua che sta in mezzo alla neve e dice: *Maestro, voglio studiare con te.* E questo non risponde. Lasciamo stare il taglio del braccio. Questo dopo un po' si gira e dice: *ma che vuoi?*

Maestro la mia mente è in piena confusione, il mio spirito è inquieto. Non riesco a dormire. Cosa devo fare?

Allora Bodhidharma: *prendi questo spirito inquieto e portarmelo.*

Maestro, è proprio questo il problema, quando lo cerco non lo trovo.

Vedi? Ti ho già liberato.

Così è cominciato...

21 Luglio 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

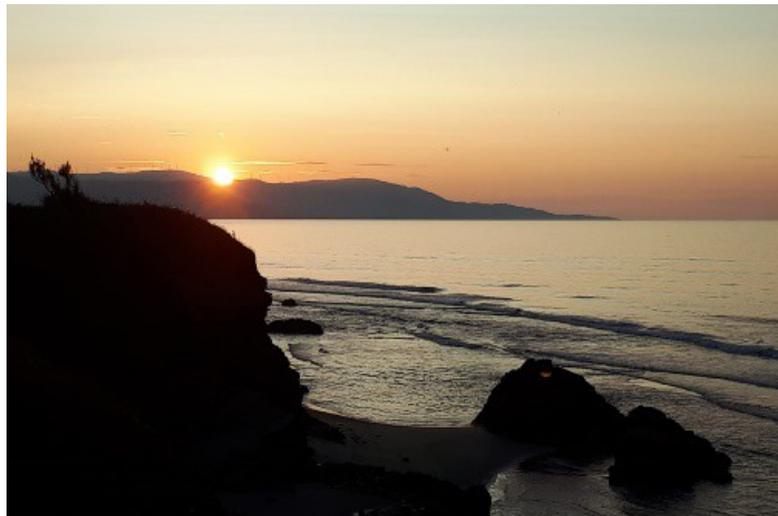
Zazen e il mare

Avete mai fatto caso a come sfumano i contorni corporei una volta che si è in acqua? Immersi, nella corretta postura del lasciar essere, altrimenti si annega, svaporiamo un po', essendo tutt'uno con l'acqua che solo allora sostiene, e possiamo godercela. Questa è un'ottima immagine della nostra pratica, del nostro zazen.

Anche in zazen tendiamo a sfumare, si fa fatica a sapere con esattezza dove sia la gamba destra o l'altra, le braccia, ci sono ancora?, perdiamo insomma i contorni e, anche lì, come già in acqua, siamo non-due col vivere.

Nella corretta postura il mare ci tiene; ed è quel che accade in zazen; seduti nel lasciar andare, nel lasciar essere, la vita ci tiene.

Questo può accadere, in un caso come nell'altro, perché nella realtà vera, profonda, non siamo mai (solo) noi, bensì non altra cosa dal mare, non altra cosa dal vivere. Solo così, nell'un caso come nell'altro, possiamo godercela.



2 Settembre 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

A proposito di una camminata in montagna

Riprendo quanto discusso ieri sera, martedì 1 Settembre, al dojo. E lo faccio non soltanto per essere (eventualmente non lo fossi stato, come spesso mi pare traspaia dalle vostre facce) più chiaro, ma per non escludere quanti di voi ieri sera erano assenti.

Se avete pratica di montagna, non di alpinismo, ma di semplici camminate in montagna, capirete bene quanto dirò.

Si comincia ad inerparsi e si gode dei prati fioriti e delle cacche delle mucche. Che bello! Che pace! Che cielo terso! Poi, piano piano, si fatica un po', ci si toglie la maglia sotto la giacca a vento perché si suda, si fa una sosta bevendo dalla borraccia. Magari si mangia qualcosa. Quindi, zaino in spalla e su.

Finché non cominciamo a faticare davvero, volgiamo lo sguardo indietro e ci sentiamo soddisfatti del cammino fatto, oh, guarda il paesello com'è piccolo!; pure, guardando verso la vetta ancora lontana proviamo un leggero scoramento. Ma ci sono con noi i compagni della giornata, perciò via, si va.

Ma si va, e si continua ad andare sempre col nostro vestito, con la nostra pelle e le nostre ossa; eppure abbiamo sentito più e più volte raccontare di come sulla Via ci si debba spogliare di tutto, lasciar cadere ogni cosa, per essere liberi. Si è sentito che il cammino è un processo alchemico, che è come la serpe che, a fine estate, lascia l'involucro che era lei vuoto, sul prato, per rinascere. Ma va, non eran altro che racconti! Questi dello Zen son veramente bravi a costruire racconti!

Finché, non lontani dalla vetta, troviamo un ginepraio di rovi occupare il sentiero; ovunque si guardi rovi, anfratti impossibili, ombre cupe. E cominciamo ad avere paura, sembra non si possa avanzare, che sia il caso di tornare indietro?, ma avanzare proprio no. È la nostra notte oscura, abbiamo letto di questa espressione di San Giovanni della Croce, ci prende lo scoramento e ci sediamo su un masso. Il



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

corpo pare senza energia, la voce si fa fievole, non vorremmo veramente mai esserci messi in cammino!

Con uno scatto di orgoglio, alcuni stanno passando senza danni!, ci infoltiamo tra i rovi; ma la pelle sanguina, i piedi non ne vogliono sapere di procedere, le mani, le mani non servono a nulla. Tanti anni di pratica per giungere qui! Che delusione!

Ma se non fuggiamo, se invitiamo la notte oscura ad esserci amica, il cielo si apre ad una luce diversa, raggiante. I rovi bloccano l'abito che sei, le abitudini che sei, la mente illusa che pure ti aveva condotto sulla Via. E allora... Cade quel che sei stato, cade come non avesse mai avuto a che fare con te, cade come piuma giacché fumo è stato, nebbia, paura. Cade, non cadendo tu, che ora leggero/a scivoli tra i rovi senza danno, piccole mani che ti accarezzano, che ti fanno il solletico... E allora ridi, ridi della paura che occludeva il cuore, dell'ansia che si mangiava l'energia, ridi di te, dello Zen, e libero/a salti in vetta.

Lì, qui, non sei diverso/a da come eri alla partenza; luce eri e luce ora sei, soltanto non diviso/a, il cuore libero dalla paura.



2 Settembre 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Un asino che si crede cocodrillo



La liberazione del cuore (la pace, il risveglio, la felicità) non è mai un oggetto (fisico o mentale); e quando diciamo *oggetto* intendiamo anche formule magiche, mantra, riti, "pensieri positivi"; la liberazione del cuore non è mai il risultato di qualcosa; la liberazione del cuore è, esattamente, **lasciar andare**.

Il cuore lascia ogni presa e, così, da se stesso, si libera. Questa è la libertà; non dipendere da niente; avere il tesoro in casa. Questo è zazen.

Zazen non è un oggetto. Zazen è un processo. Perciò, avviandoci alla pratica di zazen andiamo verso il render vivo un processo che, esso stesso, è liberazione. Ecco perché zazen non finisce mai.

Se accettiamo questo quadro, dopo averlo verificato, ecco che viene il tempo che viene, **adesso**, poiché è adesso che abbiamo praticato il lasciar andare e gustato la libertà del cuore. Ecco perché non abbiamo mai bisogno di/del tempo, giacché abbiamo sperimentato che, adesso, non manchiamo di niente.

Se abbiamo verificato che così è, che il tesoro, la liberazione, la pace, sono qui, **già qui**, ecco rilucere che non pratichiamo zazen perché orfani, monchi, mancanti ma, al contrario, paradossalmente, rivoluzionariamente, pratichiamo poiché **siamo Buddha**.

Non potremmo, se no. Sarebbe come un asino che sognasse di diventare cocodrillo.

22 Ottobre 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Nikon no tōsho **Ovvero, la gioia.**

*La gioia
è volere che le cose siano
esattamente come sono.*

Charlotte Joko Beck



Quel che noi chiamiamo *zazen*, così come l'intera nostra pratica/vita, non è altro che *il luogo e l'attività dell'adesso realizzato (nikon no tōsho)*.

Indagare questo *adesso* e questa *realizzazione* è di vitale importanza.

Lontani dal ritenere l'universo ritagliato in gradi e gli esseri scarnificati in categorie, siamo luce della medesima luce.

Come ogni cosa ed ogni esistenza, abbiamo l'opportunità di essere esattamente quel che siamo; e questo, semplicemente, applicandoci quotidianamente, instancabilmente, sofficemente a quanto, *adesso*, siamo. Agendo in quel che è realizzazione di questo *adesso* che siamo. Ed ecco il koan della nostra vita realizzato.

Genjokoan!

Senza scegliere, senza negligenza, l'intera nostra vita/pratica si manifesta e, in questa stessa manifestazione, si realizza. Senza scarti e senza lasciare tracce.

Non si tratta di qualcosa di difficile o facile. Se siamo quieti lo vediamo da noi: non possiamo fare altro! Questa è la libertà. Questo è *zazen*. Questa è la gioia.

27 Ottobre 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Sul Kesa

Quando, nella nostra pratica, parliamo del *Kesa*, intendiamo un modo di praticare e di vivere.

Prima che degli aspetti simbolici legati alla tradizione buddhista, che pure vanno considerati, quanto noi facciamo apprestandoci a cucire un *Kesa* è saltare oltre noi stessi per affidarci totalmente alla Via.

Considerate la fenomenologia del cucire. Siamo insieme al sangha, in zazen o seiza, vestiamo il samue, abbiamo offerto incenso a Buddha e, nel totale silenzio della concentrazione, ci serviamo di ago e filo per cucire... Cosa? Certo, abbiamo il tessuto scelto, le bande tagliate alla misura corretta, pure non è del tutto vero dire che cuciamo soltanto il tessuto. Se ascoltate attentamente quel che avviene non state facendo altro che cucire voi stessi, da una parte e dall'altra, sul retro e sul verso, con l'infinita Via dei Buddha e dei Patriarchi.

Dōgen tratta ben due volte, nello *Shobogenzo*, al pari di zazen, il tema; e quanto sostanzialmente dice, oltre agli aspetti pratici, è nientedimeno che tutti i Buddha e i Patriarchi hanno cucito e indossato un *Kesa*. Come a dire che non c'è altro da aggiungere.

Per parte mia ho sempre sentito che il *Kesa*, al momento opportuno, cade dal cielo sulle nostre spalle, e che l'aspetto pratico del tagliare e cucire, che così tanto ci mette in difficoltà, altro non è che una semplice premessa. È come il famoso koan del ventaglio; *tu sai solo*, risponde il maestro al discepolo che opportunamente l'interrogava, *che il vento è dappertutto; devi ancora conoscere quale è il totale esercizio del vento*.

Ecco il nostro ruolo mentre tagliamo e cuciamo, *totale esercizio*. In questo *totale esercizio di una singola cosa*, *ippō-gūjin*, dirà Dōgen, non è possibile non sentire l'intreccio, *Katto*, tra noi ed il sangha, in primo luogo, e tra noi ed ogni esistenza, in ultimo caso. Nessuno cuce il proprio *Kesa* dal momento che non c'è né l'uno né



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

l'altro, né soggetto né oggetto, ma solo fluire di *totale esercizio*. Guardatevi, perciò, dal far nascere in voi il demone del *mio*; e se ciò avvenisse, fermatevi e confessatelo a Buddha e al Sangha e, immediatamente, il demone scapperà.

A quanti di voi si prenderanno cura, in quanto responsabili o anziani, della pratica del cucire un *Kesa*, voglio dire che quel che è richiesto è grande saggezza, grande concentrazione e totale dedizione. Qui, il *totale esercizio* è il totale offrirsi a quanti cuciono, uno per uno, senza discriminazione. Come una chiocchia che si prende cura del proprio pulcino, il responsabile sprona e corregge, invita e indirizza. Si tratta di tutto fuorché di un passatempo o di una posizione comoda dell'ego; a volte si mantiene un silenzio concentrato di fronte alle impazienze o incomprensioni dei praticanti, altre volte con un sorriso si dà semplicemente una mano.

Non è possibile aiutare gli altri se non si è quieti ed in silenzio per sé.

Così, man mano che lo spirito del *Kesa* si manifesta e il ritmo di punto su punto suona come una melodia, il responsabile può agevolmente avvertire quanto stona o quanto manca. Cucire un *Kesa*, difatti, non è mai un'arte individuale; potrà esserci chi manifesterà più destrezza o meno, ma non è mai un atto egoico. Si nuota sempre insieme nel grande oceano del dharma. A questo bisogna vigilare.



27 Novembre 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Qualcosa di adatto all'occasione

Fra pochi giorni avremmo festeggiato il risveglio di Shākyamuni Buddha nell'unico respiro del silenzio della sesshin.

Le condizioni attuali, come sappiamo, non lo permettono. Pure, quel respiro e quel silenzio nessuno può portarcelo via, così è possibile riproporli nelle condizioni che ci sono date.

Il corpo-mente di quanti praticano la Via non è mai condizionato, in quanto non è condizionabile la loro pratica, mente immobile e zazen, tanto che anche se fossimo rinchiusi in una prigione coi ferri alle finestre, il nostro canto riverbererebbe in rivoli, impregnerebbe i muri, farebbe levitare le pietre, saltellare i pesci nel mare, germogliare fuori tempo i fiori e mandare fresco vento nei cortili esausti.

A tale sconvolgimento possiamo predisporci lunedì 7 e martedì 8 dicembre prossimi, preparandoci ad una maratona di zazen ininterrotto, dalle ore 21 di lunedì all'alba di martedì; a manifestare il filo rosso che ci lega alla nostra stirpe, senza mai darci troppa importanza ma fieri di far parte di una famiglia antica, senza padri, senza madri, tutti padri, tutte madri, figli infine del tempo di adesso che ci impone pose da asceti, noi che asceti non siamo, solo uomini e donne della Via infinita.

Sedere in zazen ininterrottamente nella notte del risveglio di Shākyamuni Buddha è il prezioso fiore che offriamo, in silenzio, alla vita, al cielo, ai nostri fratelli e alle nostre sorelle animali, agli alberi, alle erbe dei prati, affinché si desti per tutti il tempo del risveglio. Nessun merito, per noi, che non facciamo più di quanto facciamo sempre; pure è dono, fuse, che circolerà nel vento rendendolo frizzante.

Questo è quanto farò con quanti di voi vorranno; questo è quanto facciamo sempre.

Buon risveglio.

29 Novembre 2020



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Sulla sete

Ecco un trattato sulla nostra pratica sotto mentite spoglie... È proprio il caso di dirlo: si tratta difatti delle spoglie di chi si imparerà a chiamare Cristo!

Fateci caso: ogniqualvolta si tratta di *corpo*, inteso in modo non duale (noi avremmo detto: corpo/mente/ cuore), ecco *l'incarnazione*, la *presenza*, il *respiro*, la *fedé senza oggetto*, la *scorza*, il *dono*, l'esser *leva*, la *solitudine*. E, lo lascio a parte perché largamente frainteso, *l'amore*. Se si resiste all'amore, appunto perché frainteso, ci si taglia fuori dall'incanto, dallo stupore, dall'abbandono. Il dharma, per esempio, è amore, abbandono, lasciare la presa. Come si può abbandonare senza amore? Oramai molti anni fa, in *Cercando un ago nel pagliaio del dharma*, scrivevo: *Amare il dharma per il dharma e la vita per la vita. A prescindere.*

Vi sembra ancora un caso che tutte queste attitudini abbiano riempito le arterie dove scorre il sangue di questa *Sete* di Amélie Nothomb?

Il fatto che si viva male perché poco *incarnati* (Amélie sta parlando di Giuda, l'eterno insoddisfatto) è incantevole. Ed estremamente attuale. Ah, non sapete quanto attualmente attuale!

In un'intervista, alla domanda che ripesci un suo periodo buio, Amélie risponde: *Credo proprio che l'anoressia di cui ho sofferto sia stata dovuta a questa educazione giudaico-cristiana drammatica che abbiamo in Occidente. Ci insegnano che il corpo è disprezzabile e che la parte stimabile dell'individuo è lo spirito... Nell'anoressia mi sono sentita nella dimensione più infima... ma è stato il corpo che mi ha salvato. A 15 anni e mezzo, stavo per morire, ero incapace di nutrirmi e in un certo momento si è avverato un miracolo che ho vissuto come un orrore, e cioè **il mio corpo ha lasciato la mia anima ed è andato a mangiare...***

Quel che Amélie chiama *anima*, è quel groviglio mentale che sovente inciampa il corpo, inteso sempre in modo non duale; di modo che diventiamo tutti malati, in qualche modo. Lenti, confusi, oppure – ma è il medesimo palcoscenico – troppo

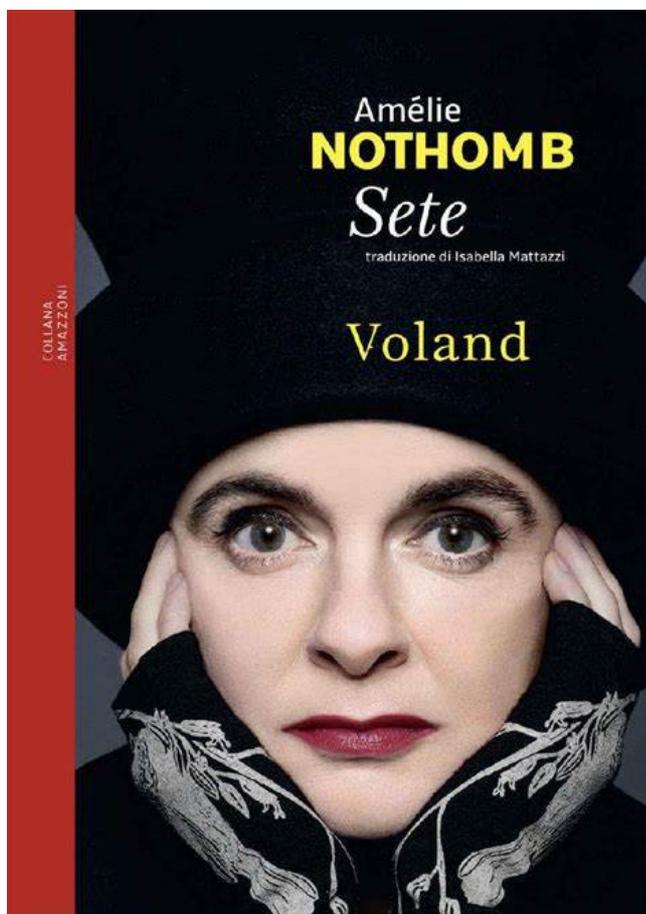


Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

preoccupati di proteggerci; ma ecco che, se siamo fortunati, in un momento di sbadataggine, il corpo s'alza e va... Zazen. Shin jin datsu raku. Corpo-mente abbandonati!

Sta in questo lo scandalo dell'interpretazione di Amélie: è il corpo che salva; lo spirito (ammesso che sia altro) segue.



19 Gennaio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Il sangha oggi

Annuso, avverto, constato che nella situazione in cui siamo si sta manifestando sofferenza nel corpo del sangha. Una sofferenza tale che, dal corpo, facilmente può passare al cuore/mente.

La nostra Via, la nostra pratica, il nostro voto non contempla possibilità del genere. C'è, perciò, da interrogarsi su che Via, che pratica e che voto abbiamo praticato fin qui. Si tratta, perciò, di un momento eccellente. Fin dagli esordi del Ch'an, la solitudine, la persecuzione, il gelo degli inverni non hanno impedito ai nostri Patriarchi di continuare a sedere e continuare a trasmettere il dharma ricevuto. Vivendo il tempo che è. Pazientando. Studiando. Amando la Via.

Torna l'immagine che abbiamo voluto per i depliant dell'anno scorso su Epicuro e



che svetta, silenziosa ma ammonente, sulla home del sito: *Come alberi siamo in piedi da soli, e come alberi godiamo di essere foresta. È ora il tempo di ergersi da soli; purtuttavia non smettendo mai di godere d'essere foresta! Se ciò non avviene, c'era un problema*

da prima della pandemia.

Quante volte mi avete sentito dire, durante le nostre sedute formali, che in zazen siamo completamente soli? Ebbene, adesso lo siamo anche fisicamente. E che cambia? Io sento ugualmente il vostro respiro e la vostra presenza, e li sentireste anche voi se solo stareste quieti, seduti sul vostro cuore. Può esserci stato qualche equivoco, per qualcuno di voi; equivoco del tipo: siamo amici! Non siamo amici, ma corpo di Buddha, multiforme ed indiviso, qui e ovunque. Che importa, perciò, del



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

dojo? Pure, sono felice quando qualcuno di voi vi si reca e offre un incenso. Non è per noi baloccarci con le psicologie; ci vogliamo bene ma alla maniera delle pietre, degli alberi, senza conoscerci; non mi deprimerei se venissi confinato in una stanza giacché niente e nessuno potrà mai togliermi il profumo d'incenso ed il silenzio del nostro vivere.

Siate quieti; siate forti; siate silenziosi. *Mujo* è all'opera e, d'improvviso, renderà possibile quanto ora ci fa soffrire. Oppure no. Ma ha qualche importanza?



19 gennaio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

A proposito di un video

Oggi Myoren ha offerto al sangha un video. Andando al di là del mio particolare amore per Leonard Cohen, che poco importa, il video mostra una giovane donna camminare per uno stretto sentiero boschivo e lì, a poco a poco, sotto la musica e le parole di Leonard, arrivare, nuda, all'incontro con un monaco che la veste coll'abito Zen...

Nel mio immediato commento in chat ho scritto: *...ecco il cuore che da sé va, senza sforzo. Solo qualche lacrima*. La questione, vedo, ha bisogno di qualche commento.

La nostra pratica, come è ben chiaro, si può vivere in tanti modi. A me importa cercare di farvi intendere come la vivo io.

Perché mai *il cuore va da sé*? Perché, altrimenti, c'è un progetto. E se c'è un progetto, ecco il tempo e la contabilità della pratica (quanti anni di zazen? Quante sesshin?). Così facendo si giunge davanti ad un paradosso che sconcerta: si va in Giappone da monaci che praticano dall'adolescenza e si torna da me per dirmi: *Sai, non ci credono?*

Ora, nel paradosso, il problema non è in quei monaci, ma in chi è andata a cercarli credendo che il tempo della pratica fosse il criterio del risveglio. Io non la vedo così. Ed ecco il video.

Dal momento nel quale ci si siede per la prima volta, in un modo che non so dire, giacché altrimenti sarebbe una truffa, il cuore si tuffa oltre quel preciso momento esistenziale e in questo tuffo acquisisce la fede e la costanza nella pratica. Inconsciamente. Tanto che se richiesto di una spiegazione si direbbe: *Settimana dopo settimana, come attirato da una calamita, mi ritrovavo seduto in zazen. Non sapevo e non so ancora perché...* (così ha scritto nel nostro Notiziario un principiante, Matthew, che qui pubblicamente ringrazio)



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Ecco. Se invece, come è possibile che qualcuno di voi pensi, si immagina la pratica come una continua accumulazione, allora non è la mia Via, non è la Via di Eno, il sesto Patriarca, il quale con la famosa questione dell'*illuminazione improvvisa* voleva proprio indicare che non è sufficiente la pratica nel tempo se non c'è stato, agli esordi, lo slancio amoroso del cuore che va alla fonte e incontra il risveglio. Tornato, certo, si forgia nella continua pratica, ma mai il contrario.

Per dirla in termini buddhisti, bisogna iniziare con l'illuminazione, passare alla pratica, e poi al pensiero. Shunryu Suzuki, *Mente zen, mente di principiante*, pag. 97. Proprio i praticanti di lungo corso, come qualcuno di voi li chiama, sono quelli da tenere in sospetto, perché se non hanno operato il balzo del cuore agli esordi, saranno proprio quelli che, carichi di anni e di pratica, *non ci credono più*. Dobbiamo fare i nomi di



quelli che conosciamo?

Ecco la *mente di principiante* di Shunryu Suzuki. Ed ecco tutto il capitolo *Tradizionale spirito Zen*, nel suo ineguagliato *Mente zen, mente di principiante*.

E, un'altra volta, il video. Il quale, escludendo la pacchianeria finale della levitazione, è perfetto. Si è in cammino, ci si denuda, strato dopo strato, e proprio per questo - il cammino e il denudarsi - ecco l'abito che ci veste.

Come calasse dal cielo. Come il Kesa che plana sulle nostre spalle. Qualche lacrima, perché l'ego ha diritto a qualche

soddisfazione. Siamo morti! Felici! Zazen!

23 Gennaio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Sui corsi

Nella questione dei corsi, posta da Melissa, e che è stata trattata da alcuni di voi da diverse angolature, mi pare manchi qualcosa.

Non mi soffermerò sulla mercificazione che, in fin dei conti, fin dal baratto, segna l'esistere di questo esistente chiamato uomo; né del parossismo che ha raggiunto.

Sceglierò un'altra angolatura. Come ben si sa, affinché ci sia un venditore deve esserci un compratore. Desidero delle arance, così vado al mercato per comprarle da chi le vende. Tutto normale e tutto espresso fuori da noi, nella piazza del mercato.

Altra faccenda è quando necessito di pace, tranquillità interiore. E qui, assai probabilmente perché iscritto nel meccanismo che riguardava le arance di prima, vado in un altro mercato cercando qualcuno che afferma di vendere pace interiore.

Ed ecco fatto.

Sono nati i corsi... Ma cosa sono i corsi? Tecnica. Che funzionino oppure no, quel che si vende è una procedura tecnica seguendo la quale - si dice - si otterrà quel determinato risultato. E, necessariamente, insieme alla tecnica si vende anche il tempo necessario affinché essa si espliciti.

La questione, ora, è: nella nostra pratica c'è qualcosa che assomiglia a questo procedere? Vi è stato mai insegnato che, praticando zazen in quanto tecnica, in un certo determinato tempo, avreste ottenuto l'illuminazione? Evidentemente no. E questo perché quel che malamente si dice *illuminazione* non è un'arancia, un oggetto, ma uno stato, un processo. E questi processi non riguardano mai un *fuori*, ma sono la nostra stessa vita, carne/visceri/midollo.

Ecco, a questo punto, come la questione dei corsi si sia fatta per noi inconsistente. Se si tratta di vita, basta vivere, seguendo il luminoso orientamento della Via. Ad esclusione delle arance, nessuno potrà mai venderci nulla semplicemente perché non manchiamo di nulla; anzi, siamo a tal punto satolli che non facciamo altro che donare, senza che mai il dono crei carenza.



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Amo molto, e personalmente credo sia il vertice della ironica saggezza del Ch'an, questa storiella: Ad un vecchio maestro che ha educato migliaia di discepoli viene chiesto di commentare la sua vita. E lui, mostra ritrosia oltre che una velata tristezza. Poi, sorridendo, dice: *Cosa volete che vi dica? Per tutta la vita non ho fatto altro che vendere acqua in riva al fiume!*

Magnifica boutade sulla strutturale inutilità del maestro; ma, anche, profonda visione sulla inestinguibile ignoranza degli uomini. Perché mai, se no, vendere acqua in riva ad un fiume?



26 Gennaio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Sul tempo della pratica

C'è una questione, oggi, che circola per il sangha, la questione del tempo nella pratica proposta da Alessandro Jakujo. Una questione che merita la nostra attenzione.

La nostra pratica, se bene incarnata, da sé scardina pur senza effrazione, come lucidare una tegola e ritrovarsi fra le mani un magnifico specchio.

Nel famoso koan¹ pare si dica il contrario, ma a leggerlo come ci ha insegnato Dōgen può accadere. E accade, difatti, perché fuori dal contesto in cui un discepolo usa zazen come tecnica per diventare qualcos'altro (che è il contesto specifico del koan), una tegola è (anche) uno specchio! *L'universo non è altro che un'unica perla brillante!*

Vista da qui, dalle altezze di Dōgen, dal *tutto* che sbircia il molteplice, come si fa a pensare ad un tempo che *mi* appartiene? Misticismo? E allora vi offro la controprova. Perché il vivente muore? Lui non lo vorrebbe, eppure accade. Cos'è mai, e dove sta, questa necessità che *io* con tutte le mie forze non voglio? Ecco, esattamente questo è la perla che brilla, il tutto che si manifesta e che ci include.

Ora, giriamo la frittata e torniamo a noi, all'ego. Un ego che pratica la Via. Il primo rovelto in cui s'imbatte, perché è alla sua prima sesshin, è il disagio nel non trovare più il proprio tempo. Tutto è disposto, come ha ben spiegato Jakujo, affinché l'io viva il disagio di non governarsi ma, piuttosto, di dover seguire il fluire, il ritmo impersonale della sesshin. Che è successo? Succede che comincia a mostrarsi l'evidenza che il *mio tempo* è come il *mio nome*, una convenzione culturale che quei viventi chiamati umani si son dati. Niente di più e niente di meno. Nome e tempo che, quando l'unica perla brillante deciderà, svaniranno serenamente nel cielo. Sì, Jakujo, le mie *fisse*

¹ Maestro Nangaku si recò dal maestro Baso e chiese: *Adesso, grande monaco, quale è la tua intenzione nel praticare zazen?*

Baso Do-itsu rispose: *Voglio diventare un buddha.*

Nangaku Ejo afferrò allora un pezzo di tegola e si mise a levigarla su di una pietra davanti alla capanna di Baso.

Baso Do-itsu disse: *Maestro! Cosa state facendo?*

Nangaku Ejo rispose: *Sto levigando questa tegola per farne uno specchio.*

Baso Do-itsu disse: *Come mai si potrebbe fare uno specchio con una tegola?*

Nangaku Ejo rispose: *Come mai si potrebbe fare di sé un buddha praticando zazen?*



Centro
Zen
Vicenza

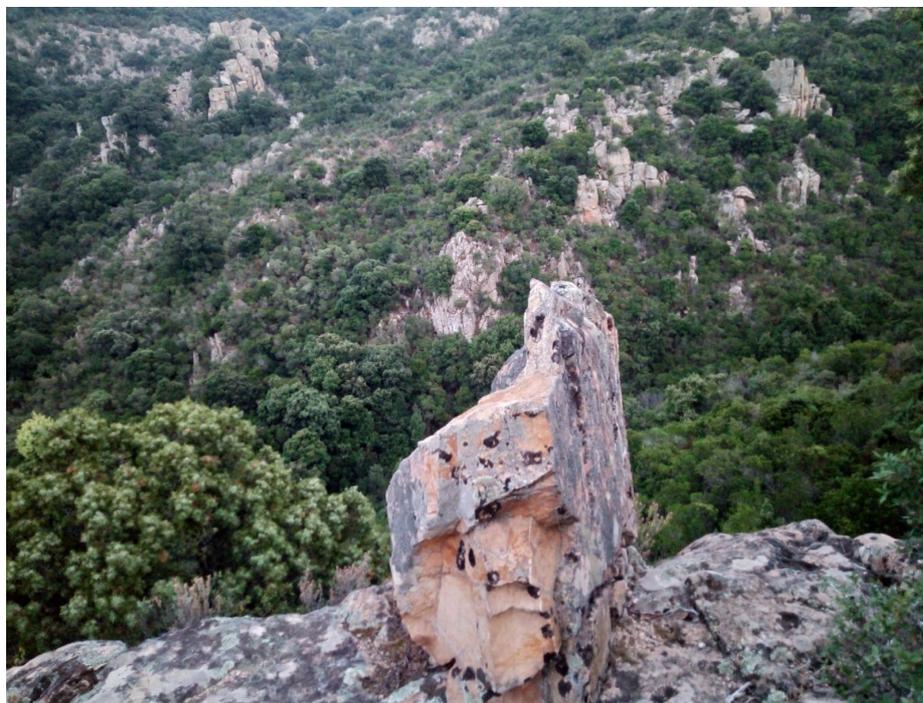
Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

sono parecchie. E concernono quasi tutte il credere, partendo dall'ego, che *abbiamo* tempo; sul vivere, ma a volte anche praticare, seguendo il *mio* tempo, e perciò diventando maledettamente lenti ed inaffidabili.

Nella Via, quando vien dato un compito, lo si fa quasi prima di averlo ricevuto e poi si dimentica. Pronti per il prossimo. Nel mio addestramento, alla richiesta del maestro: *Chi fa questo?*, la risposta era immediata e risuonava in sincrono con tutti gli altri fratelli e sorelle, e consisteva semplicemente in: *Io!* Ancor prima di aver capito di che si trattasse. Ecco come si spiazza il *mio* tempo.

Non vi piace? Pazienza.



12 Febbraio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Una questione mistica

Oggi vorrei proporvi una questione che potrà sembrarvi *misticheggiante*. E, tanto per cambiare, vi parlerò dello zazen. Tutti noi sediamo ogni giorno e, forse, crediamo che sia tutto lì. Zazen dopo zazen, giorno dopo giorno. Passo dopo passo, amiamo dire. E, da un certo punto di vista, *nell'orizzontale* dei fenomeni, è veramente così. Ma se fosse solo così, sarebbe disperante; una continua altalena di alti e bassi dove, alla fine, il cuore rischia di smarrirsi.



Anni fa, ad una sesshin d'estate a Malga Peterle, mi successe di dirvi così: *questo zazen non finirà mai!* E, naturalmente, non avevo idea di cosa avessi detto. Venne, si presentò quel pensiero e io semplicemente lo lasciai

passare. Ecco tutto. Ma ecco che, ora, quella visione si completa e prende un suo colore.

Così come, accanto al volto fenomenico, ognuno di noi assomiglia a Buddha, assomiglia alla vita e perciò assomiglia sempre a se stesso (è, come potrei intendere oggi, il koan che chiede che faccia avevi prima della nascita dei tuoi genitori...), allo stesso modo, a fianco dei nostri fenomenici zazen, sulla *verticale*, c'è l'infinito zazen di Buddha e dei Patriarchi; proprio quello zazen che non finisce mai poiché mai nessuno lo ha incominciato. È questa pratica infinita che sostiene e rende possibile la nostra; questo zazen senza forma che realizza la nostra forma; questo, infine, è il voto, mai nato e pronunciato da alcuno poiché l'esistente stesso è questo voto.

Da qui discende il non merito, *fuse*, il dono, il perseguire una vita a mani vuote; non cerchiamo niente poiché abbiamo tutto; e anche se, a volte, non siamo soddisfatti



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

della nostra personale pratica, è sufficiente confidare in quella universale, per prendere coraggio e non dubitare. Questo sedersi al calduccio nella pratica che non finisce mai, piuttosto che piegarci ad una pratica negligente (tanto c'è la pratica universale...), produce esattamente l'opposto; poiché ora so che tutto infinitamente mi sostiene, pratico leggero con tutto me stesso, nuoto soddisfatto in un mare che mi (ri)conosce.



13 Febbraio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Una questione mistica, ancora

Ieri mi è capitato di conversare con Joshin a proposito di una foto.



Si tratta di una testa di Buddha (guardate le orecchie), ma potrebbe anche essere una vecchina sdentata.

Sia quel che sia, la discussione ha riguardato il fatto che quella testa era stata un fuse di un praticante che nessuno di voi ha conosciuto, ad esclusione di quanti hanno partecipato con me alla fondazione del dojo. Pure, anche lo sgabello che sostiene la campana che tutti usate, per esempio, è stata opera sua...

Raccontando questo, dicevo a Joshin che mai nessuno di quanti si sono seduti con una certa regolarità insieme a me è davvero scomparso; e che ci vorrebbero altri dieci zendo come quello che abbiamo per contenerli tutti. Io li vedo sfilare, nei silenzi dei miei zazen, uno appresso all'altro; proprio come vedo Dōgen sedere sempre con noi.

Se si vuole escludere una mia vecchiaia incipiente e parecchio aggressiva, o una spiccata propensione per il misticismo, le questioni che si pongono da un quadro siffatto - come mi ha fatto notare Joshin - sono principalmente due: il passato che non passa; e la natura reale di quello spazio che noi chiamiamo zendo. Sulla natura del tempo abbiamo studiato di recente (nel nostro volumetto ora edito "*Quattro passi con Dōgen*") quanto ne dice il nostro Patriarca²; resta ora da intendere cosa sia veramente quello spazio fisico che chiamiamo zendo.

² Se consideriamo la metafora lineare con cognizione di causa, come Dōgen (nell'idea del passare del tempo), si può dire che il tempo sia multidirezionale e multidimensionale... si muove da oggi a ieri, da domani a domani, da ieri a oggi... Hee-Jin Kim, *L'essenza del Buddismo Zen, Dōgen, realista mistico di Hee-Jin Kim, Mimesis 2016, pag. 203.*



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Certo è quello che è; nel caso nostro una stanza in un appartamento del centro città; ma potrebbe essere un monastero, un luogo circoscritto da quattro mura che è un a parte rispetto al resto; pure, il vero zendo, l'autentico luogo di pratica dei Buddha, lì dove incontriamo tutti gli esseri e perciò anche ognuno di coloro con i quali abbiamo condiviso il silenzio della pratica, e l'Aperto, il mondo.

Lì continuamente avviene l'infinita pratica e lì si realizza lo zazen che non finisce mai. In postura, abbandonato corpo-mente, piedi ben piantati a terra, corpo, non c'è tempo che manchi né oro che non brilli; c'è la nostra nascita-morte e quella di ogni cosa; c'è la perfetta e silenziosa trasmutazione alchemica, tanto che un fiore diventa un sorriso e una stella una mano aperta. *Fuse.*

1



15 Febbraio 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Il maestro invisibile

Ogni tanto, con qualcuno di voi (i più coraggiosi?) capita di intessere discussioni che alla fine si rivelano essere interessanti per tutto il sangha.

È successo di recente a proposito del *maestro invisibile*. È ancora successo a proposito della *perseveranza* nella pratica.

Nel caso del *maestro invisibile* (lo dico per quanti quella sera non erano presenti al dojo), il tema trattato riguardava la relazione maestro/discepolo, così come è vissuta nella nostra pratica; nel caso della *perseveranza*, invece, la questione nasceva da una domanda che, prima o poi, tutti quelli che frequentano un dojo si fanno. E la domanda è: ma che fine hanno fatto quelle frotte di praticanti di lungo corso che hanno dato vita a esperienze ventennali?

Sul *maestro invisibile*, grosso modo, ho detto così: la nostra è una pratica viva e vivente, non fondata su autorità, dei o testi sacri; e viva e vivente, qui, vuole dire che tra chi quella via la percorre nasce sempre una relazione, si spera anch'essa viva e vivente. È come andare in montagna. Si scala insieme a qualcuno che quel cammino intraprende da tempo e, se si è appena arrivati alla pratica, naturalmente accade che l'anziano diventi una guida. Poi, come è necessario, si scala con le proprie gambe ed il proprio cuore, in modo sempre singolare ed unico. Purtroppo, si va insieme. Ed ecco il sangha. Evitare la relazione semplicemente significa evitare di andare insieme, né più, né meno. La nostra, difatti, non è una pratica da asceti solitari. E, forse, qui sta quel *coraggio* di cui ha trattato una di voi. Perché?

Forse perché qualche praticante, per propria storia personale o psicologica, trova difficile la relazione con la guida, e perciò decide di restare in ombra. Resta indietro. Ma così non si scala. E il *maestro invisibile*? È la parte più delicata e allo stesso tempo più esaltante. Giacché, al di là della necessaria presenza fenomenica della guida, il punto di fuoco verso il quale indirizzare la freccia della relazione è quel maestro invisibile che alberga nella guida ma che lo eccede. E questa eccedenza, che a volte chiamiamo buddha, passa attraverso la guida ma non è la guida. Solo



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

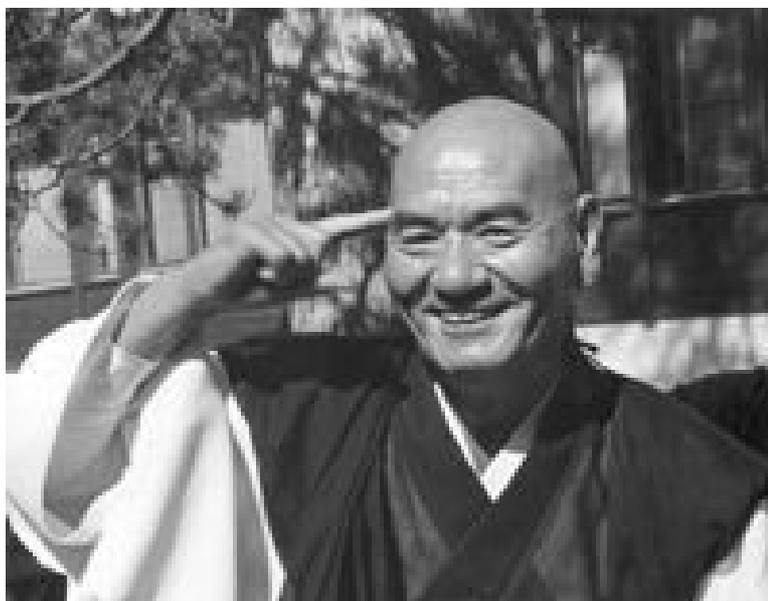
così, come è attestato assai comunemente nelle relazioni maestro/discepolo della nostra tradizione (emblematici sono i casi di Dainin Katagiri Roshi e Shunryu Suzuki Roshi) si può continuare a praticare pur in presenza di maestri impossibili (e i maestri, detto per inciso, sono sempre impossibili). Ed ecco la perseveranza!

Qui, la questione si è snodata attraverso pochi ma essenziali passaggi.

Che io, a partire dal primo nucleo di domande, ho voluto allargare per ampliarne la visione: -

Perché tanti praticanti, magari dopo vent'anni di pratica, scompaiono? Che fine hanno fatto tutti

costoro? È possibile che, anche dopo anni e una buona esperienza di pratica, scompaiono tutti? È la norma o è un'eccezione?



Perseverare sulla Via è il vero snodo. E perseverare è il tempo di una vita... Poi, poi è il dharma che decide, vale a dire insieme, maestro e discepoli. Vorrei dirvi risentiamoci fra dieci anni, come minimo.

Nella furia intellettuale degli anni Ottanta e Novanta del secolo scorso, Roland Barthes è stato uno dei miei tanti amici. E lui amava ripetere: *Perché durare sarebbe meglio che bruciare?*, ponendo il tutto come contrapposizione. Oggi mi è chiaro come i due termini siano sinonimi. Durare è bruciare. Altrimenti non è neanche durare, non è neanche bruciare...

- Quindi bruciare per durare, per non tirare a campare? Ma, al di là della relazione/opposizione tra durare e bruciare, non c'è anche il portare frutti?



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Portare frutti è bruciare completamente. Questo fuoco si propaga, senza necessitare di pensiero e calcolo. Questo è dimenticarsi. Questa è la trasmissione. *Shin jin datsu raku* (*lasciar cadere corpo e mente*. Dōgen) è bruciare. E se si brucia bene il fuoco si propaga da sé. Ecco allora la foresta del sangha illuminare il mondo.



4 Marzo 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Non lasciare tracce

Nello zendo camminiamo a piedi nudi.

Questo vuol dire che a piedi nudi camminiamo nel mondo, giacché lo zendo non è (solo) lo zendo, ma la grande terra.

Perciò, vi prego, da oggi in poi ogniqualvolta farete ingresso nello zendo non fatelo pesanti di voi stessi; provatevi a non produrre alcun rumore in modo da non disturbare gli innumerevoli esseri che vi abitano; entrate volando, appena pochi centimetri da terra, e vedrete che vi riuscirà.

Io vedo un senso forte in tutto questo. Non è solo questione di sacralità del luogo dove sediamo in zazen, ma pungolo che va ancora più in profondità; tanto in profondità da essere



erba tenera dei prati. Completamente esposta. Completamente offerta. *Fuse*.

Questo è, per quanti percorrono la Via, non lasciare tracce! Toccare appena il mondo, calcare lo zendo dolcemente e, subito, sparire. Leggeri come nuvole (*unsui*, emblema del monaco zen) passiamo carichi di pioggia e svaniamo.

Non attaccatevi a niente; nemmeno allo zendo, nemmeno ai propri piedi, nemmeno alle nuvole. Solo così passeremo lasciando ombre fuggevoli sulla terra, ombre fragranti; solo così matureranno i rossi cachi dell'albero di Buddha.

Buona pratica.

5 Marzo 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Teisho dalla chat

Dopo una serata di due ore di zazen al dojo

Pratica come dono (16 Marzo 2021).

Korin: ...Queste ore di intenso Zazen, seppur i pensieri e i dolori siano tanti e ci siano piccole 'suspensioni', come dice Angela, quando mi alzo la testa è limpida e grata.

Shogaku: Grata... Magico suono.

Lo avrei detto ieri sera, ma poi mi tocca ripeterlo... Senza giungere a desiderare il martirio, una pratica difficile è dono... So bene cosa si prova, potrei ripetervi gli impropri contro quello che non la finisce mai; pure, se oggi sono qui con voi, lo debbo a quegli interminabili zazen.

Certo, la mascherina... Certo, la novità di gestire un kolomo (e non è ancora arrivato il kesa, Angela)...

Quanto affronta in un queste sedute clandestine il nostro sangha è raro.



Credetemi. Raro. Ma non bisogna pensare che la risposta sia rendere tutto più semplice...

Così come è adesso, è perfetto. E questo è un dono della peste!

Non importa quanto si pensa di soffrire. Per i bacini doloranti chiameremo Gianni, ma il cuore, lo spirito, è saldo. Nelle condizioni peggiori.

Sono orgoglioso di praticare con voi!



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Questo testo è un corpo

Questo testo è ambizioso. Talmente ambizioso da non voler essere un testo ma corpo. Mi aspetto, perciò, che ne percepiate il profumo, il calore, il tocco. Vi sto accarezzando! Altrimenti questo testo non servirà a niente. Bisognerà, perciò, procedere nella lettura pianamente, senza pilota automatico, soffermandosi, respirando, magari interrompendolo per andare a farsi un caffè.

.....
.....
.....

Da più di un anno il sangha, che è mondo, vive col mondo un grande travaglio. Per noi più che un travaglio, visto che la nostra pratica è corpo e calore, sguardo e silenzio. Tutte cose al momento impedito. Pure, come ho già detto più volte, questo è il maestro, adesso. E questo è l'adesso nel quale sondare il cammino fatto, pesare il calore del cuore, lo sguardo sereno. Senza giudizio, senza rammarichi; solo vedere com'è!

In verità non sta succedendo niente di speciale; se fondati sullo zazen, niente e nessuno potrà mai metterci in scacco. Abbiate, perciò, ve ne prego, abbiate fede nel vostro zazen; noi non siamo (solo) noi, ma sangha, mondo, Buddha, e perciò il nostro cuore non teme.



La metafora dell'attraversare il deserto, come sappiamo, è presente in tutte le tradizioni spirituali; ma per noi che il deserto lo incontriamo ad ogni zazen, come può mai impaurirci? Allora la domanda è: ma dove siamo stati ogniquale volta, in tutti questi anni, siamo stati seduti su di un cuscino nero? Solo vedere questo provoca la metamorfosi; guardate in faccia l'illusione e sboccherà un fiore!

Ed ecco che il deserto diventa un profumato giardino, e il nostro voto una stella, nella notte.

21 Marzo 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Oceanocielo

Nel *Genjōkoan* di Dōgen, così come lo rende il reverendo Okumura (nel suo *Genjōkoan*, Ubaldini Editore), subito dopo il paragrafo che dice così: *Quando il pesce nuota, per quanto vada lontano, non raggiunge il limite dell'acqua. Quando l'uccello vola, per quanto salga in alto, non raggiunge il limite del cielo...*; e poco prima della storia del ventaglio (che potete ritrovare fra le nostre pubblicazioni, **Quattro passi con Dōgen**, al capitolo **GYŌBUTSU BUDDHA ATTIVO**), c'è questo passaggio (a sinistra il testo di Dōgen):

1. *Perciò, se i pesci nuotassero o gli uccelli volassero soltanto dopo avere investigato l'intero oceano o l'intero cielo, non troverebbero né sentiero né luogo.*
 2. *Quando rendiamo questo luogo veramente nostro, la pratica diventa la realizzazione della realtà (genjōkoan). Quando rendiamo questo sentiero veramente nostro, l'attività diventa naturalmente realtà realizzata (genjōkoan).*
 3. *Questo sentiero, questo luogo, non sono né grandi né piccoli, né sé né altri.*
 4. *Non sono esistiti prima di questo momento, né sono nati ora.*
 5. *Perciò la realtà di tutte le cose è così.*
1. È il caso di quanti, più numerosi di quanto si possa credere, in ragione anche del contesto culturale di tipo scienziato, che non riescono proprio ad abbandonarsi alla pratica perché prima debbono capire quello che fanno. Da cui rigidità corporea, dubbio, dualità fra se stessi e quanto fanno. Provate a far fare sampai, ad uno così; diventa matto.
 2. Ma se così non è, se non siamo irrigiditi come spaventapasseri nella campagna, se semplicemente prendiamo a nuotare nell'oceano o volare nel cielo, facendo diventare così l'uno e l'altro "nostri", non diversi da noi stessi, ecco che si realizza ciò che già è, noi oceanocielo. *Genjōkoan*.
 3. Questo luogo di realizzazione, pur se ci è parso di averlo fatto "nostro", in realtà era lì da sempre e ci aspettava; perciò non è alcunché di misurabile o soggetto a possesso.
 4. E per quanto riguarda la sua temporalità, il tempo di questo alcunché, non c'era prima del momento della nostra realizzazione, giacché qui è determinante il nostro agire, il nostro preciso nuoto o volo (*GYŌBUTSU, Buddha attivo*); ma, purtuttavia, la possibilità di esso non è nata ora, col nostro agire, poiché non siamo stati noi a determinarla, questa possibilità. Esiste da sempre, l'oceano, pure se questa precisa scia prodotta dal nostro nuotare adesso, nasce ora; ma non ci appartiene, in un certo modo, tanto che appena passati viene ricompresa nel mare magnum.
 5. *Perciò la realtà di tutte le cose è così.*



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

6. *Allo stesso modo, quando una persona si impegna nella pratica-illuminazione sulla Via del Buddha, quando realizza un dharma, penetra in quel dharma; quando una persona incontra una pratica, coltiva pienamente quella pratica. Così c'è un luogo e un sentiero.*
7. *Il confine del conosciuto non è chiaro.*
8. *Questo perché il conosciuto, che appare limitato, è nato e praticato contemporaneamente alla completa penetrazione del Buddhadharmā.*
9. *Non dobbiamo pensare che ciò che abbiamo ottenuto è concepito da noi stessi e conosciuto dalla nostra mente discriminante.*
10. *Sebbene la completa illuminazione sia immediatamente realizzata, la sua intimità è tale che non necessariamente prende la forma di una concezione.*
11. *Infatti percepire non è qualcosa di fisso.*
6. *Coltivare pienamente la pratica che si incontra, l'agire che si agisce, attualizza la possibilità d'esistenza di quell'agire creando così stesso il suo luogo o sentiero. La sua traccia. Agire, con la nostra vita e pratica, il Buddhadharmā, manifesta il Buddhadharmā; ma non è che lo si crea dal nulla; il Buddhadharmā era lì che ci aspettava da sempre.*
7. *Quanto appena considerato al punto precedente, però, non è propriamente conoscibile. Dōgen dice che ha un aspetto misterioso, *mitsuu*, come legge Leonardo Arena nel suo *Genjōkoan*.*
8. *E il mistero, o il confine che non rende evidente il conosciuto, è proprio dato dall'immediatezza della realizzazione; incontrare un dharma e realizzarlo è un tutt'uno, non c'è più spazio fra i due; ecco perciò che i confini dell'uno e dell'altro sfumano e si fanno *mitsuu*.*
9. *Risulta a questo punto risibile l'idea che sia stata la nostra mente a produrre ciò. Né concepito né conosciuto. Non c'è scampo.*
10. *Non è in discussione l'immediatezza del risveglio nell'immediatezza dell'agire da Buddha attivo, quanto il suo riposare nel silenzio, lontano dagli artigli della coscienza. L'unità soffice dell'incontro che realizza, il pesce che nuota e l'uccello che vola, pur realizzando pienamente il pesce in quanto pesce, l'uccello in quanto uccello, l'oceano in quanto oceano e il cielo in quanto cielo, non diventa mai oggetto di conoscenza per un terzo attore, giacché non si differenzia da ciò che è. *Mitsuu*.*
11. *Infatti percepire non è qualcosa di fisso.*

Mi interessa molto la temporalità trattata nel punto 4., quella temporalità che accade laddove si esercita la pratica che si fa realizzazione della realtà, *Genjōkoan*. La nostra pratica!

Questo sentiero, questo luogo, non sono né grandi né piccoli, né sé né altri. (proposizione 3.) E continua con quanto ci interessa: Non sono esistiti prima di questo momento, né sono nati ora (proposizione 4.).



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Ebbene, sembra esserci un intoppo. Non c'è il tempo di prima, non c'è il tempo di adesso. E allora?

Quando rendiamo questo luogo veramente nostro, la pratica diventa la realizzazione della realtà (genjōkoan). Quando rendiamo questo sentiero veramente nostro, l'attività diventa naturalmente realtà realizzata (genjōkoan) (proposizione 2.).

Ecco il tempo-che-prima-non-c'era! Rendere *veramente nostro* suonare la campana od offrire l'incenso crea un tempo che prima non c'era, crea il tempo proprio del Buddha attivo, giacché è questo agire che dà forma al così com'è!

Purtuttavia, questo tempo che prima non c'era, non può essere scambiato per il tempo-(nostro)-di ora, giacché se fosse così, saremmo in due, noi e l'azione, noi e la pratica, noi e l'incenso.

Ma (poiché agire da Buddha e incontrare veramente le cose è non-due, totale unità del mondo), ecco che non c'è nemmeno il tempo di ora, il tempo nostro, ma solo quello del mondo, solo quello di Buddha.

Un crinale aguzzo, questo, e anch'esso misterioso. Sembra intendere che il tempo in cui si svolge la nostra vita non è un a-priori, un dato amorfo, ma frutto del nostro esserci. Continuamente, se osserviamo il contenuto della proposizione 2. di Dōgen, creiamo il tempo che è vita, la nostra vita; ma nello stesso tempo, se siamo discepoli della Via, (ci) dimentichiamo del "nostro" e nuotiamo con tutti gli esseri nel grande oceano. Ecco, adesso!

Se è così, quando non "ci" siamo, quando siamo nell'illusione, che tempo c'è?

Buona pratica.

23 Marzo 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Il tempo di Dōgen

Nel mio recente *Oceanocielo* le possibili osservazioni sarebbero potute essere parecchie (quasi quasi me le faccio da solo...); ne sono venute sostanzialmente tre e perciò con queste rifletterò insieme a voi.

Marta Joshin dice: *...perché è importante per realizzare la realtà così com'è... dare al discorso del tempo siffatta centralità?*

Marilisa Jinin dice: *...ho sempre inteso che la realtà coincidesse con il "così com'è". Ma allora perché la realtà deve essere o trasformarsi in qualcosa di "più reale" attraverso la realizzazione? E ancora: È come se esistesse un fondo nella natura del mondo, e quindi di noi stessi, in cui sono contenuti tutti i germi di ciò che può esistere... che attende di essere "creato", attraverso il Buddha...*

All'osservazione di Joshin, la risposta è semplice: il tempo non è altro che noi stessi nell'agire da *Buddha attivo*; per cui non si tratta di altra cosa a cui viene data una supposta centralità. Ecco perché, per Dōgen, la questione temporale diventa un perno dell'intero suo insegnamento.

Le due osservazioni di Jinin, sono più spigolose.

Dice, Jinin: *ho sempre inteso che la realtà coincidesse con il "così com'è".. Ma allora perché la realtà deve essere o trasformarsi in qualcosa di "più reale" attraverso la realizzazione?*

Ma il *così com'è*, vale a dire la realtà di ogni esistenza nella sua pacifica autoilluminazione, non deve affatto trasformarsi ma attualizzarsi; il diamante che sta nella caverna non deve affatto trasformarsi in un diamante+, quanto esser portato alla luce; perciò si tratta di un processo di *evidenza*, più che di *diventar-altro*, quello che effettua l'agire di Buddha attivo.

La seconda questione dice: *È come se esistesse un fondo nella natura del mondo, e quindi di noi stessi, in cui sono contenuti tutti i germi di ciò che può esistere... che attende di essere "creato", attraverso il Buddha...*



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Qui risiede un grande pericolo. Trattare il nostro cammino come un rendere in atto quanto sarebbe già in potenza, oltre a richiamare paradigmi culturali greci che poi diventeranno cristiani, smentisce l'intero tratteggio sul tempo di Dōgen, introducendo nuovamente, dalla finestra, quella dualità che sembrava esser stata cacciata via dalla porta.

*... Per ora, basti dire che l'autorealizzazione della natura di Buddha nelle sue miriadi di forme di esistenza **sfida il modello di processi, gradi e livelli dalla potenza all'atto**, dal nascosto al manifesto, dall'inferiore al superiore, dall'imperfetto al perfetto. Invece, è la realizzazione che ogni forma di esistenza è completa e autosufficiente nel suo "totale esercizio" (gūjin) nella posizione del Dharma (hōi), che equivale all'attualizzazione totale della natura di Buddha. (L'essenza del Buddhismo Zen, Dōgen, realista mistico di Hee-Jin Kim, Mimesis 2016 pag. 169, citazione già presente nel nostro **Quattro passi con Dōgen**, che consiglieri di rileggere con calma).*

Breve appendice sul tempo. Anche questa tratta dal nostro **Quattro passi con Dōgen**

*Il sole, la luna e le stelle esistono in virtù di tali attività creative. La terra e il cielo sereno esistono a causa di attività. Il nostro corpo-mente e il suo ambiente dipendono da attività... Anche se non è probabile che le persone mondane se ne curino, l'attività è l'unico vero rifugio di ogni essere umano... L'adesso dell'attività... non è l'essere primordiale del sé, eterno e immutabile, né è qualcosa che entra e esce da sé. **La Via, chiamata adesso, non precede l'attività; come attività è realizzata, è chiamata adesso.***

(Dōgen, Gyōji)

Qualche esistenza o qualche mondo è forse escluso da questo momento presente?... Il tempo presente (konji) in considerazione è l'adesso realizzato di ogni individuo, anche se vi fa pensare al passato, al presente, e al futuro, e a diecimila tempi, essi sono il tempo presente, l'adesso realizzato... (Dōgen, Daigo).



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Chi conosce un granello di polvere conosce l'intero universo, chi penetra un singolo dharma penetra tutti i dharmas... Per questo motivo, mentre studiate un granello di polvere, studiate sicuramente l'intero universo. (Dōgen, Shaku-makusa).

Il momento presente di un singolo pensiero... è l'esistenza-tempo soggettivamente appropriata, completa e realizzata... Dōgen nega chiaramente il vedere il presente come un'istanza in una concezione lineare del tempo (L'essenza del Buddhismo Zen, Dōgen, realista mistico di Hee-Jin Kim, Mimesis 2016 pag. 199).



Dovreste comprendere che anche se la notte scorsa c'era la luna, la luna che vedete questa notte non è la luna della notte scorsa... (Dōgen, Tsuki).

... la struttura dell'adesso realizzato è tale che il passato, il presente e il futuro... non sono disposti in modo lineare, ma realizzati simultaneamente... (Hee-Jin Kim, op. cit., pag. 200).

Una credenza comune dice che il passato è già morto, il futuro deve ancora venire e il presente non rimane. Ma il passato non è necessariamente già morto, il futuro non deve necessariamente ancora venire, e il presente non deve necessariamente non rimanere. Se imparate il non-rimanere, il non-ancora, e il non-più come, rispettivamente, presente, futuro e passato, dovreste certamente comprendere il motivo per cui il non ancora è il passato, il presente e il futuro. Lo stesso dicasi del non-più e del non-rimanere (Dōgen, Juki).

28 marzo 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Teisho dalla chat

Quale maestro? (31 Marzo 2021)

Dopo la visione del convegno su 'Lo Zen e il distacco'

.....

Myoren: Guareschi è un po' il nonno di Shogaku.

Shogaku: I nonni non si scelgono. E nella mia genealogia effettivamente l'abate Taiten Guareschi può essere considerato tale, essendo il maestro del mio maestro ed avendolo conosciuto personalmente.

Pure, Angela dice il vero. Non perché ritengo vi sia la possibilità di sminuire o criticare dall'esterno qualcun altro, ma per il semplice motivo che, pur avendone la possibilità (e in qualche modo spinto a...) non ho ritenuto di studiare con lui.

Detto questo (Daniela vede lontano), una distanza essenziale lo differenzia da un qualunque Serra. Guareschi è un Roshi rispettabile, mentre Serra è semplicemente un opportunista.

Inoltre, che il sangha verifichi la propria pratica confrontandola con altre esperienze, è un bene e perfino una necessità. Ogni praticante serio si gioca la vita e, perciò, deve rimanere vigile ed aperto. Potrebbe sentire di risuonare con altre musiche... Per questo, più che con quanto viene detto, dovrà verificare modi, gesti, tono della voce di altre esperienze ed altri maestri. La pratica del dharma è come innamorarsi... Non date mai niente di scontato.



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Appunti dallo spazio

Vedervi, ieri, schierati sul video con le vostre belle facce, la coperta sciamanica di Marzio, le danze di Daniela, a cui ho aggiunto per mio conto Maristella e Graziella, è stato bello.

Poi, è successo quel che è successo. Ma siamo alle prime armi nei voli interstellari. Tanto, lo sappiamo, è Mujo anche il virus; per cui resisteremo. Ma, prima, è successo qualcosa. Ed è importante parlarne anche se manca il calore dello sguardo e la prossimità dei corpi.

Prima, si è presentato un orientamento di fondo della nostra pratica che, se fosse avvenuto durante una sesshin o una sera nello zendo, avrebbe risvegliato anche i muri. Non sapendo nulla delle caratteristiche del collegamento, difatti, avevo assegnato ad Alessandro Jakujo ed Angela la conduzione dei sutra usando i nostri consueti strumenti.

Poi, a qualche ora dall'inizio, scopriamo che si pensava di usare una campanella qualsiasi e un mokugyo derviscio. Alle mie rimostranze, è stato ribattuto che non avevo specificato quale campana volessi.

Dico subito, dinnanzi a tutto il sangha, che sono grato ad Alessandro Jakujo ed Angela per l'involontaria occasione offerta; le occasioni per approfondire il dharma sono sempre sante.

Ed ecco il dharma di questa occasione: cogliere lo spirito, che è sempre oltre le parole!

Confesso che non avevo specificato appositamente. Non per tendere capziosamente trappole, ma per intuito. Il tempo del nostro cammino, non in costante presenza, è sempre prezioso, e perciò va usato ogni occasione ed espediente.

E, difatti, eccoci qua a discuterne.

Ci sono due modi di praticare; la prima (molto affollata), tende a creare soldatini ubbidienti che eseguono ordini; tanto che, se avessi detto, fin dall'inizio, di andare al



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

dojo a prendere l'occorrente, avremmo perso un'occasione; l'altra, che è quella che ci affatichiamo a seguire noi, stimola a vedere al di là di parole e detti, incarnando così lo spirito del dharma di quel momento. Comportarsi da Buddha, insomma. Come Bodhidharma insegna.

Ripeto spesso, a costo di scontentare qualcuno/a di voi: non abbiamo molto tempo!



Serve, perciò, gettarsi pietre d'inciampo da soli; l'educazione zen è questa! Se foste in una realtà strutturata come un monastero, sapreste esattamente di cosa parlo. Di come sia pacifico che ti venga dato il compito di

suonare per la prima volta il legno che chiama allo zazen mattutino e di come il maestro, prima di andare a dormire la notte precedente, porti con sé il martello che ti sarebbe servito (racconto aneddoti del mio addestramento). Solo per vedere come te la cavi.

L'ego non la prende bene, ma capisci che devi sempre essere sveglio. E che devi incarnare la pratica col tuo personale risveglio. Senza dare nulla per scontato. Non ci sono regole. C'è solo da essere desti.

Buona pratica.

3 Aprile 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Lo stato delle cose

Nelle recenti cronache dalle terre del convegno “Lo Zen e il distacco”, così come le ha riportate sulla nostra chat Mariarosa Myoren, si attribuisce al prof. Tollini il seguente pensiero: ... *distacco dal mondo non è distacco dal mondo reale ma **distacco dall'uso e dalla rappresentazione egoica e illusoria del mondo**, quindi distacco da me.*

Pensiero meritevole di riflessione e che partorirà un importante insegnamento.

Come sappiamo, la nostra pratica altro non è che la nostra vita alla luce del risveglio. In questo vivere, soprattutto agli inizi, può capitare di trovarsi confusi o spaesati nel modo di affrontare questo o quello, questo fatto o quella emozione. Ecco, il pensiero del prof. Tollini ci toglie d'impaccio: più che di questo fatto o di quell'emozione (ai quali va dedicata la massima cura), il fuoco dell'attenzione va diretto sul *me*, su quella mente discriminante che tutto avvolge, sull'insopprimibile attrezzatura egoica che, a monte, inconsapevolmente usiamo ogniqualvolta ci imbattiamo su questo fatto o su quella emozione.

Un esempio. Spesso, specie in sesshin, mi avete sentito spronarvi ad essere veloci nel trattare le pratiche affidatevi; e, magari, a qualcuno sarà venuta l'idea che si trattasse di una mia personale mania. Un'altra. Vale a dire una personale preferenza tra velocità e lentezza. Sbrigare senza indugi le incombenze che abbiamo in capo è invece l'unico modo di spiazzare il *me*, non dandogli tempo di incurvarsi nell'abitudine e nel pensiero. Così, io vi guardo, e il vostro agire, il vostro corpo, canta... E se siete lenti, distratti, ciechi, non state giocando la partita giusta. In questo, l'addestramento nello zendo risulta essenziale. A furia di ripetere, sbagliare, ricominciare, scoprirete un altro modo di camminare, un altro modo di inchinarvi, un altro modo di vivere, dove il *me* si troverà sempre spiazzato.

Così, ecco un semplice insegnamento alla portata di ognuno. La mossa del cavallo, se giocassimo a scacchi! Non è di alcuna utilità, invece, rimanere dentro quello



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

schema che ci fa dire (Melissa): ... *per me che vivo costantemente attaccata alle mie emozioni, è uno dei compiti che sono e saranno più difficili da attuare. Impermanenza... arduo lavoro per me.* E non serve per il semplice fatto che così ci si piazza (e non si spiazza) in quel *me* che elabora così ragionevoli argomenti. Giocare, invece, leggeri, giacché l'impermanenza non è un lavoro per la mente illusa, ma il sale della vita, lo sfavillio della rugiada sullo stelo d'erba, che va sempre colto di *lato*, come passassimo da lì per caso.

La nostra mossa del cavallo? Zazen!

Fin qui tutto facile (so bene che state ridendo. Facile?). Resta la parte più impegnativa. Che è detta così: ma come si fa a dirigere il fuoco dell'attenzione sul *me*? Ecco la vera pratica! Come è possibile passare di *lato* alla mente discriminante? Si può sgusciar via da noi stessi?

Vi faccio un esempio tratto dai nostri insegnamenti (segreti) sullo zazen. Tutti credono (e in altre forme meditative è effettivamente così) che nel nostro sedere occorra concentrarsi; anche nei libri sullo Zen, spesso viene ripetuto: *concentratevi sul respiro*, per esempio. Shakyamuni stesso parla di contare gli espiro... E allora? E allora, nello zazen di Dōgen, una volta assestata la postura e prodotto un lungo espiro d'inizio, come a permettere che tutto cada o che tutto torni a se stesso, si lascia che l'attenzione (anche in questo caso leggera, non serrate le mascelle, non stringete i denti) sia sofficemente posata su... Su cosa? Non sappiamo, esattamente, su cosa giacché staziona come una nuvola, muovendosi lentamente (qui un bambino piange dalla finestra di fronte, lì un praticante si muove...) e mai legandosi ad alcunché. Shunryu amava dire (faccio una parafrasi): è quando non vi guardo direttamente che vedo tutti voi! Ecco, è quando la concentrazione/attenzione, la nuvola, non si posa su alcunché che siamo veramente concentrati.

Praticare così senza perdersi nella confusione, senza cadere in balia dei pensieri, non è facilissimo. Occorre una pratica forte e un po' di allenamento. Pure, è lì che



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

dobbiamo arrivare. E lì, ovvero qui, adesso, il *me* è all'angolo. Non ha più a chi raccontare la narrazione di noi stessi su noi stessi e perciò siamo finalmente liberi.

Resta ancora una cosa da dire. E concerne il fatto che, può capitare, difatti capita, che durante zazen si sia particolarmente stanchi o disturbati; in tal caso è necessario lasciar evaporare la nuvola e posare sofficemente l'attenzione nell'incavo delle mani, sentirne il calore, percepirne l'accogliente riparo. Questo ci riporta al corpo che siede, il tempo necessario



e

affinché tutto possa nuovamente aprirsi (zazen come luogo dell'Aperto, ho detto da qualche parte), con la benedizione di ogni cosa.

5 Aprile 2021



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org

Teisho dalla chat

La buca (5 aprile 2021)

A proposito di un 'sintonizzarsi armonizzandoci alla situazione...'

Pur con tutta la buona volontà di ognuno dei partecipanti al "setting" (non so perché questa parola ha sempre avuto un eco "erotico"), direi che siamo parecchio imprecisi. "Sintonizzarsi con", "accendere/spegnere", presuppone ancora il soggetto, la coscienza, il "me".

Trovo più appropriata questa immagine: sto camminando nel bosco e, d'improvviso, una buca ben mimetizzata, cado giù.



Oh! C'è sempre stupore nel cadere del me; cosa che manca nel ragionare sullo sintonizzarsi o accendere/spegnere.

A ben vedere, è forse quest'ultima, la caduta del me, ad essere erotica. Oh, e "io" non ci sono più! Ah!

Pensare di "governare", tutto sommato, il processo, è l'ultimo idolo da abbattere. Ecco perché Joshin, nel suo intervento, cita quel passaggio che evidenzia un cambio di stato: dalla nostra (?) vita a quella di Buddha. La buca!

La sesshin, difatti, che sembra piacervi tanto (?), è essere spinti d'improvviso alle spalle. Oh! Di nuovo la buca!

Nella buca accade come è accaduto a Tiresia: ora che non vedo più, vedo tutto!



Mu So Mu Nen - Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

www.zendoccidente.org