

Sermoni

Zazen - Smettete di utilizzare troppo l'ego del Rev. Tenshin Nakano

In nessun periodo della quasi ottocentenaria storia del Buddismo Zen giapponese vi è mai stato un tempo in cui vi sono così tanti laici che praticano zazen come oggi. Una gran varietà di persone, giovani e anziani, uomini e donne, frequenta le sessioni di zazen presso il tempio di cui sono prete in capo. Le motivazioni per le quali vengono a praticare zazen variano da persona a persona, ma ognuna di loro è zelante nell'approccio alla pratica. Tra di esse, ci sono non poche persone che hanno un bagaglio di conoscenze maturate dalla regolare frequentazione di letture pubbliche e seminari di studi e che hanno un marcato interesse nello Zen. Tuttavia, spesso affermano che il loro intento principale nel venire a fare zazen è "un desiderio di sviluppare un forte senso di fiducia e pace mentale dentro di sé."

Superfluo dire che ogni persona ha una differente visione della vita e un diverso sistema di valori. È ciò che io chiamo "metro di valutazione" della mente. L'ambiente in cui si è cresciuti, l'educazione ricevuta, l'ampia gamma di relazioni interpersonali mantenute e le interazioni che si sono realizzate con ogni e ciascuna cosa hanno dato forma al proprio modo di pensare, parlare e al modo di vivere la propria vita. Tutto ciò ha avuto una forte influenza sul vostro senso di umanità, sul vostro modo di vedere la vita e sull'insieme dei vostri valori.

Più è forte la volontà, più è forte la fame di apprendere di una persona, più essa cercherà di imparare dalla lettura di testi scritti da una varietà di persone e dall'ascolto di molti discorsi. Sicuramente, ampliare la mente e approfondire la propria conoscenza tramite la lettura e l'ascolto è importante. Tuttavia, è anche importante notare che leggere e ascoltare in modo errato - cioè, utilizzando troppo come parmetro di giudizio la propria mente mentre si leggono o si ascoltano le parole di altri - significa che fate solo e sempre in modo di leggere o di ascoltare in maniera tale da continuare a chiedervi se ciò che vi viene detto vi piace o se si adatta o meno a voi. Ma questo in effetti non è imparare. Anche quando cercate di imparare, tutto ciò a cui serve è rendervi ancor più convinti dei vostri punti di vista tendenziosi e del vostro senso dell'ego. Se vi aggrappate troppo al vostro ego, non sarete in grado di accettare le differenze di opinione. In alcune situazioni, noi umani arriviamo a permettere a tale attaccamento di causare conflitti, a volte portandoci fino alla guerra totale.

Nello *Shōbōgenzō Zuimonki* in cui spiegava a fondo ai suoi discepoli come praticare la via del Buddha, Dōgen Zenji, fondatore del Daihonzan Eihei-ji, li ammoniva fermamente contro tali azioni.

Tuttavia gli studenti oggi si attaccano alle loro menti discriminanti. Il loro pensiero si basa sul loro punto di vista personale che Buddha debba essere in un modo o in un altro; se va contro le loro idee, dicono che il Buddha non può essere in quel modo. Siccome hanno un tale atteggiamento e vagano qui e là nella confusione, andando in cerca di ciò che è conforme ai loro preconcetti, pochi di loro possono fare qualche progresso sulla via di Buddha.

Vi sono vari problemi nella vita che non possono assolutamente essere risolti con la visione della vita e l'insieme di valori sui quali ci siamo finora basati come fondamento. Questo è definitivamente vero per problemi che riguardano la nascita, l'età avanzata, la malattia e la morte.

Circa 2.500 anni fa lo stesso Buddha rinunciò al suo rango di principe e abbandonò una vita cui non mancava nulla dal punto di vista materiale per lasciare il palazzo alla ricerca della pratica come rinunciante nella speranza di risolvere quei problemi legati alla vita. Vi erano molte religioni nel luogo di nascita di Buddha, in India. Vi erano anche due tipologie principali di pratiche per risvegliarsi alla verità: la concentrazione meditativa e l'ascetismo.

Gautama, così era conosciuto prima del risveglio, inizialmente si esercitò nella tecnica della meditazione sotto la guida di due saggi. Ogni volta, subito raggiungeva uno stato superiore a quello del maestro. Tuttavia, non trovava soddisfazione in questo. Per successivi sei anni mise in pratica una serie di austerità. A quel tempo, la ragione per praticare tali mortificazioni si basava sul dualismo di mente e corpo. Si pensava che sottoporre il corpo a prove dolorose incredibili potesse causare la liberazione dello spirito dalle trappole e dall'influenza del corpo per apparire nella sua forma più pura e originale. Questo veniva visto come illuminazione spirituale. Gautama fermava il respiro, non mangiava, restava in piedi dalla mattina alla notte, effettuava abluzioni

tre volte dal giorno alla notte - si sottoponeva a ogni concepibile forma di mortificazione, e dopo averlo fatto diceva "Nessuno prima di me, qui con me o dopo di me sarà in grado di sottoporsi a mortificazioni quanto me". Tuttavia, anche dopo aver continuato a mettere in pratica tali severe austerità, non riusciva a raggiungere la più alta forma di illuminazione.

Dopo sei anni di intensa pratica, Gautama comprese di non essere in grado di raggiungere i suoi ideali recando danni al proprio corpo con mortificazioni estreme, e quindi le abbandonò. Bagnò il suo corpo sporco nel fiume Niranjan e recuperò le forze accettando latte e budino di riso ricco di nutrimento da una giovane donna chiamata Sujata. Quindi si sedette sotto un fico sacro (*ficus religiosus*) in un luogo poi conosciuto come Bodhgaya dove praticò zazen guidato dai suoi stessi pensieri ed esperienze. Per sette giorni e sette notti rimase in uno stato di zazen, e all'alba dell'ottavo giorno si risvegliò alla verità e divenne il Buddha (il Risvegliato).

Praticare zazen significa esercitare se stessi per mantenere i criteri del proprio io sotto controllo e praticare lo stile di vita del Buddha. Dōgen Zenji lo ha indicato come "lanciarsi nella casa del Buddha."

Il Buddha insegnò che la causa madre della sofferenza e della confusione degli uomini è l'*avidyā*. Per *Avidyā* s'intende il fatto di ignorare di aver perso di vista la verità. In altre parole, *avidyā* significa non essere in grado di vedere le cose come sono realmente. La causa del non essere in grado di farlo è che si utilizza troppo l'ego - cioè il criterio della propria mente egocentrica - per vedere la realtà.

Ciò potrebbe essere paragonato al provare a riempire con l'acqua dell'oceano della verità un contenitore (il pensiero) che ha tanti fori - tentando continuamente di tirare su con un mestolo l'acqua della verità con questo contenitore. Un recipiente bucato non tratterrà mai l'acqua. Quindi cosa dovremmo fare? La risposta a questa domanda risiede nel lasciare libero questo recipiente bucato e buttarlo nell'oceano. Facendo così il recipiente sarà riempito fino all'orlo con l'acqua dell'oceano della verità. Lasciare andare il nostro recipiente (pensiero) e gettarlo nell'oceano è ciò che si intende per lanciarsi nella casa del Buddha. In altre parole, significa smettere di utilizzare il proprio ego e farsi assorbire dallo zazen.

Il buddismo insegna che la mente e il corpo non sono due cose separate. Prima di tutto, raddrizzate la schiena e armonizzate la vostra postura ed il vostro respiro. Quando lo fate, non fatevi distrarre dai pensieri che compaiono nella vostra mente. Non siatene infastiditi. Lasciateli come sono e continuate ad armonizzare la vostra postura e il respiro. Quando così fate, la vostra mente si armonizza naturalmente e gradualmente.

È importante, quando si pratica zazen, non farlo con un senso di scopo nella mente - "Voglio essere più sano", "Voglio rafforzare la mia mente", "Voglio raggiungere l'illuminazione" e così via. Praticare zazen con questa impostazione mentale vi farà consumare dai pensieri e aggrappare al vostro ego quando invece dovrete lasciarli andare. Vi troverete a raggiungere queste cose in modo naturale senza desiderare nello specifico di farlo quando lascerete indietro per davvero il vostro ego e vi farete assorbire dallo zazen.

Moltissimi scienziati e medici ricercatori hanno verificato che lo zazen e altre forme di meditazione influenzano massivamente la produzione di endorfine nel cervello, insieme alle onde alfa ed alla serotonina. La loro azione ha un notevole impatto sulla salute del cervello, del corpo e della mente.

Dato che non è mai tempo sprecato guardare oltre in cerca della conoscenza, perché non coltivare prima di tutto il campo della mente dentro di sé, per sviluppare una mente ricca? Ci auguriamo di cuore che troviate il giusto insegnante e che vi uniate a noi nella pratica dello zazen.