

# Sermoni

---

## La Vita Zen - Imparare dallo Zen il nostro atteggiamento di vita del Rev. Hosho Kurata

---

Ora vorrei rivolgermi a te - proprio a te, la persona che ha cliccato su questo sermone. Tu e io ora ci siamo "incontrati" tramite questo sermone. La vita è una serie di incontri. Noi viviamo imparando tantissime cose attraverso una vasta gamma d'incontri. A ognuno di noi sono garantiti incontri che influenzano grandemente il modo in cui viviamo le nostre vite.

Circa 790 anni fa, Dōgen Zenji, fondatore del tempio di Eihei-ji, si recò in Cina all'età di 24 anni per studiare il vero Buddha Dharma. Fu lì che incontrò il suo insegnante di tutta la vita, il Maestro Zen Rujing. È indubbio che questo incontro fu il più importante nella vita del Maestro Dōgen, ma egli fece anche numerose conoscenze di altri monaci Zen che praticavano insieme a lui in Cina. Grazie a questi incontri Dōgen Zenji apprese grandi lezioni che diedero definitivamente forma alla sua pratica di tutta la vita. Una di queste fu una lezione indimenticabile ricevuta da un vecchio prete *tenzo* (cuoco) chiamato Yong.

Il luogo di pratica era il Tempio Qīngdé sul Monte Tiāntóng. L'episodio avvenne in un giorno d'estate. Dopo pranzo il giovane Dōgen camminava per un lungo sentiero lastricato in pietra. Passeggiando lungo questo sentiero, intravide un anziano prete che faceva essiccare dei funghi al sole. L'anziano prete era un cuoco con il compito di preparare i pasti per i monaci in formazione, ed eseguiva il suo lavoro sotto il sole cocente con il sudore che gli imperlava la fronte. Sembrava incredibilmente affaticato dal suo lavoro, ma nonostante il sudore e la fatica, allineava perfettamente in fila i funghi. La schiena dell'anziano prete era curva come un arco, e le sue sopracciglia erano bianche come le piume di una gru.

Guardando l'aspetto dell'anziano prete, Dōgen si sorprese a chiedergli l'età. "Sessantotto", rispose l'anziano cuoco. Dōgen chiese ancora "A quella età perché non riposi e chiedi a uno dei giovani monaci o un inserviente di aiutarti?" Senza distogliere le mani dal suo lavoro l'anziano prete rispose "Gli altri non sono me" (Se qualcun altro lo facesse, non avrei bisogno di farlo io).

Anche dopo averlo udito la risposta, il giovane Dōgen ancora non capiva. E chiese nuovamente.

"È giusto, però perché farlo ora, con il sole così caldo?" La schiena incurvata dell'anziano cuoco si drizzò, così come il suo viso, con le sopracciglia bianche come le piume di una gru, per guardare in faccia il giovane interrogante. Con aria solenne rispose, "Non c'è altro tempo se non ora" (Solo ora, che il sole è al suo picco, i funghi possono essere essiccati. Quando dovrei farli essiccare, se non adesso?). Queste due risposte ebbero un forte impatto su Dōgen. Indubbiamente queste parole mostrarono la vera via della pratica in cui l'anziano cuoco era impegnato e la via della vita Zen.

Grazie a questo incontro, Dōgen, che prima aveva considerato il ruolo di cuoco come un lavoro che non va al di là della routine, ora iniziò a vederlo come una forma molto nobile di pratica, gettando le basi per la sua visione della formazione Zen, ovvero quella dell'*igi-soku buppō* (le forme dignitose sono esse stesse Buddha Dharma) - cioè, non vi è niente nelle nostre azioni quotidiane che non sia inerente al Buddha Dharma. Più che altro, egli imparò innanzitutto l'atteggiamento importante, l'atteggiamento necessario per intraprendere la formazione Zen, l'atteggiamento di dire "Faccio ogni sforzo per fare ciò che deve essere fatto ora. Solo così le mie azioni hanno un senso". In tantissime occasioni Dōgen Zenji sottolineerà ai monaci in formazione che "è necessario che coloro che seguono la Via di Buddha vivano appieno il momento presente per se stessi".

Sono passati otto interi anni da quando si è interrotto un percorso di vicinanza con una donna, un incontro che non dimenticherò mai. Aveva 58 anni. Verso i quarant'anni aveva sofferto di cancro al seno e al colon, e quando ci siamo incontrati aveva un cancro al fegato. Le sue condizioni erano tali da non permettere più interventi chirurgici, e mi disse che ora le sue cure consistevano nell'assumere solo farmaci anticancro e le terapie necessarie per affrontare questa situazione. Nonostante il suo corpo fosse devastato dalla malattia, dava sempre un incredibile senso di calma a coloro che le erano attorno. Era una persona ricca di affetto per gli altri. Una volta le chiesi, "Come puoi essere così gentile?" E lei rispose, senza esitazione, "È il mio modo di vivere". Data la progressione del cancro, il medico della donna le disse che non aveva ancora molto da vivere e venne ricoverata in ospedale.

Quando andai a trovarla, mi ringraziò ripetutamente e mi disse. "Grazie mille per essere venuto oggi. Mi hai risollevato il morale. Posso ancora dare tutta me stessa. Se posso essere onesta, questo è estremamente difficile per me. Non essere in grado di fare

cose che prima facevo facilmente mi intristisce e mi fa sentire infelice. Soprattutto, sono preoccupata per la famiglia che lascio. Se inizio a pensare a loro non riesco a fermarmi. Ma questa è la mia vita; nessuno può prendere il mio posto. Il mio corpo è stato devastato dalla malattia, ma non voglio che coinvolga anche i miei sentimenti. Con questo atteggiamento, io do tutto ciò che sono in grado di fare qui nel presente, che sia mangiare, o dormire o andare in bagno - sto facendo del mio meglio". Il coraggio delle sue parole mi lasciò sbigottito.

In quel momento, dopo aver ascoltato le parole di quella donna e averla vista, ebbi la forte sensazione che "lei non si sta arrendendo, lei sta facendo il possibile per fare quello che può ora, sta vivendo il momento, sta vivendo la sua vita appieno".

Due mesi dopo morì in pace.

Guardando indietro, rivedo nel modo in cui lei ha vissuto la sua vita molto del modo in cui l'anziano cuoco sul Monte Tiāntóng affrontava la vita. Si potrebbe dire che il modo di vivere della donna - "Questa è la mia vita, nessuno può prendere il mio posto... Do tutto ciò che posso nel qui e ora che è il mio tutto" - possa essere collegato all'atteggiamento dell'anziano cuoco. Io la vedo così. Lei ha scoperto questo modo di vivere perché afflitta da un male incurabile che non le è dava più molto tempo da vivere? No, non penso. Non si è in grado di esprimere queste parole a partire da una patina così sottile. Io credo davvero che solo perché lei aveva vissuto sempre nel momento presente, poteva vivere in questo stato d'animo indipendentemente dalla situazione, e su questo non ho dubbi. Non posso sapere se lei conoscesse le parole dell'anziano cuoco. Tuttavia, so che mi ha insegnato e mostrato un modo meraviglioso per vivere, molto simile a ciò che Dōgen Zenji aveva imparato dall'anziano cuoco.

I percorsi della nostra vita non sono mai tranquilli. Vi sono alti e bassi - la realtà della vita è che il più delle volte le cose non vanno come spereremmo. Quando siamo sommersi dai guai, ci lamentiamo, a volte versiamo lacrime e piangiamo, "ciò che faccio è difficile". Ciò in sé non importa. Non importa, ma cosa potrebbe venire di buono dal semplice lamentarsi o crogiolarsi, cercando di vivere distogliendo lo sguardo da tutto ciò che non va secondo il nostro punto di vista? Fare così non risolve nulla. "Gli altri non sono me" - cioè, nessuno può prendere il mio posto. Posso solo rimanere in piedi deciso ad affrontare tutto ciò che mi accade faccia a faccia ed accettarlo- facendo così, dobbiamo tenere a mente, "se non facessi ciò che devo fare io, chi lo farebbe?"

Nell'insegnamento che "non c'è tempo se non ora" impariamo che le nostre vite sono una questione di "tempo". I secondi, i minuti, le ore che costituiscono la nostra vita continuano a cambiare e muoversi, per non ritornare mai. Non c'è un tempo detto "di nuovo". Questa è la realtà della transitorietà. Sempre in mutamento, non esiste qualcosa che rimanga fissa, e ciò significa che alle nostre vite non è mai garantito un momento successivo. Neanche un secondo nel tempo delle nostre vite viene vissuto in prove e preparazioni. Ogni momento è reale, cruciale. Vivere afferrando la certezza dell'adesso ci porta a illuminare le nostre vite in importanti modi. "Non c'è tempo se non ora" ci insegna il primo e principale. Nelle nostre vite il rimpianto e l'ansia ci ronzano attorno. "Cosa sarebbe successo se lo avessi fatto prima", "Perché non l'ho fatto prima?" Rimpianti per un passato che non possiamo far tornare indietro. "Cosa dovrei fare se accadesse?" Ansia per un futuro che deve ancora venire. Non possiamo cambiare il passato, non conosciamo il futuro. Lo sanno tutti. Eppure a volte ci sentiamo intrappolati da un senso di rimpianto e ansia e non riusciamo a muoverci liberamente. Questo è un comportamento molto comune tra gli uomini. Per rimuovere la possibilità di cadere in questo atteggiamento, ci dobbiamo concentrare su ciò che c'è bisogno che facciamo ora così da non perdere la possibilità di fare ciò che è necessario fare ora. Tutto ciò che posso fare è tenere il momento attuale di tempo sempre acceso al massimo delle forze. "Se non ora, quando?" Questo è ciò che si intende per "non c'è tempo se non ora".

L'anziano cuoco ci ha insegnato che "Senza nessuno che prende il mio posto, consumo il momento attuale in tempo e con tutte le forze". Non è esagerato dire che questo permette di dimostrare una piena padronanza dell'atteggiamento Zen. La vita Zen non significa necessariamente una vita passata solo dentro un tempio, e non è qualcosa che qualcuno può procurarti. Inizia con l'incarnare appieno questo atteggiamento con totale consapevolezza. Ogni aspetto della vita, dal salutare gli altri, pulire, cucinare, mangiare, lavare e lavarsi fino ad andare in bagno deve essere fatto scrupolosamente con un senso di importanza, che proviene da una profonda consapevolezza di questo atteggiamento. Sentendo queste parole, ci sono alcuni che penseranno, "Beh, è ovvio". Tuttavia, il problema risiede in quanto siamo in grado di mettere in pratica l'ovvio. Andare alla ricerca della completezza e della soddisfazione nella nostra vita, dimenticando l'"ora, qui, me stesso" alla fine ci spingerà a chiedere l'impossibile in ogni momento. Dall'inizio, non vi è un modo perfetto per vivere. Bisogna andare avanti con attenzione seguendo il proprio ritmo, continuando un passo per volta nello sforzo verso "ciò che ho bisogno di fare qui ed ora" senza arrendersi o

paragonarsi agli altri. Le nostre vite splenderanno brillanti grazie a questo modo di vivere, e riusciremo sicuramente a trovare una vita di soddisfazioni.

Con questo in mente, facciamo insieme un passo in avanti verso la "Vita Zen", una vita vissuta con atteggiamento Zen.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.