



Il tuo problema

Che cos'è tutta questa storia della "pratica adulta"? Innanzi tutto pratica adulta significa pulirsi il sedere da solo. Chi è che vuole praticare? Non siamo noi stessi a decidere di voler venire in un posto come Antaiji? Se è così, tocca a noi stessi arrampicarci su quella montagna di dubbi e difficoltà in cui prima o poi finiremo per imbatterci. Ovviamente abbiamo bisogno di guida per il nostro viaggio, specialmente per metterci in guardia contro le insidie del nostro ego, ma non sarebbe strano aspettarsi che il nostro maestro si prenda cura di tutti gli aspetti della nostra pratica? Il rapporto studente-insegnante è diverso da quello del bimbo che prende il latte dal seno della madre.

Quello che mi ha indotto a cominciare a scrivere questa "pratica adulta" è stato una e-mail che ho ricevuto, il cui oggetto era "solo per tua conoscenza". Conteneva l'espressione del mio confratello anziano nel dharma che ho citato due mesi fa: "un bambino del giardino d'infanzia che cerca di studiare come all'università". Quello che dice della pratica qui ad Antaiji è del tutto tipica dei dubbi che tutti quanti noi avremo prima o poi, per questo voglio citarlo più dettagliatamente:

"Sono stato istruito secondo la tradizione di Sawaki Kodo Roshi. Quello che mi è stato detto è stato semplicemente di stare zitto e sedere. Cose come concentrarsi sul respiro o contare i respiri qui è vietato, è per questo che i demoni del sonno mi hanno sopraffatto, o che sono stato disturbato da pensieri casuali, e anche se in certi momenti sono stato capace di calmare la mente, alla fine del sesshin tutto tornava come prima. Bene, mi sono detto, forse è proprio così...

E' molto diverso capire il Fukanzazengi come istruzione pratica da utilizzare nella vita di ogni giorno, piuttosto che come una nobile teoria senza nessun rapporto con la pratica. Se non hai nessuno strumento particolare che ti faccia capire chiaramente questo punto, non riuscirai mai a tenere calma la mente. Sarai come un bambino del giardino d'infanzia che cerca di studiare come all'università.

Di fatto tutti i miei amici, quelli che hanno praticato insieme nello stesso periodo ad Antaiji, alla fine se ne sono andati chi al tempio H chi al tempio B, qualcuno è perfino andato in America, e alla fine non ne è rimasto nessuno. Questo non ha niente a che vedere con le persone, è perché non riuscivano ad avere una fede convinta nella pratica qui. Il mio insegnante vive ancora ad Antaiji, così ogni tanto lo vado a trovare, eppure, anche quando mi capita di discutere con i miei fratelli del dharma più anziani, ci chiediamo sempre perché non siamo riusciti ad avere una fede convinta nello zazen. Questo include anche me. Così ho cominciato a pensare a quanti anni sarebbero passati in questo modo - quanto tempo sprecato! Questo è vero anche per l'insieme della scuola Soto. Se alla tua pratica manca un punto fermo, non è possibile "semplicemente sedere". Se rimani attaccato alla forma, senza

essere presente in questo momento, allora non c'è veramente nessun senso. Bene, solo ora che ho capito me stesso posso dire queste cose. La ragione per cui non riesco ad avere una fede convinta nello zazen, e che non sono stato capace di praticare per tanto tempo, è perché tutto questo non mi è stato indicato chiaramente - non c'era una guida!

Il problema è che non sappiamo esattamente cosa sia semplicemente sedere (shikantaza). Ritengo che il maggiore aiuto per farcelo capire possa venire dal nostro maestro.

Sono andato al Dojo per 8 giorni e ho ricevuto l'istruzione del Roshi. Per farla breve: in una sola settimana ho potuto verificare chiaramente quello che Dogen chiama nel Fukanzanzenji "la manifestazione del vero dharma [della realtà autentica], e la fine di intontimento e dissipazione." Senza dubbio mi ero risvegliato a tutto ciò! era totalmente diverso da qualsiasi cosa avessi provato fino allora, così fresco e commovente! Così mi sono chiesto fin nel profondo: perché è così diverso, che cosa lo rende diverso dalla pratica che ho fatto finora? la risposta è stata semplice: fino ad allora non ero tutto me stesso in ogni singolo istante. Quindi penso che il mio problema fondamentale è stato che nessuno mi ha insegnato concretamente come farlo. Nessuno mi aveva parlato "proprio di questo respiro". Sono davvero contento ora che lo so!

"Semplicemente", in altre parole, significa questo specifico istante, definito prima che la mente entri in gioco. Penso che sia stato davvero buono per la mia pratica e per la mia vita in generale che io lo abbia capito chiaramente. Ora il mio problema è semplicemente proseguire. Questo è quello che devo fare ora, e questo sarà il contenuto del mio zazen di ogni giorno d'ora in poi. Sarò attento a che non ci siano impurità in nessuna delle mie azioni, manterrò pulita la mia mente e "semplicemente farò" le cose. Questo è tutto, a parte questo non c'è nulla da praticare. Credo di essere arrivato alla fine, e continuerò semplicemente a praticare."

Senza riflettere a quale era la sua responsabilità per la sua pratica, il mio fratello nel dharma continua a criticare il posto di cui si è curato per tanti anni e il maestro che si è preso tanta pena a cercare di aprire i suoi occhi completamente sbarrati. Pure, sono contento di sentire che ha finalmente trovato il suo giardino d'infanzia e che la sua mente è in pace. Come ho detto, non è l'unico ad avere questi dubbi - tutti li abbiamo:

"Perché la mia mente non è in pace quando faccio zazen?"

"Perché devo sopportare questo dolore? E quando il dolore si placa, o dormo o sogno!"

"Dopo tutto questo tempo, come mai ancora non capisco cosa sia lo shikantaza? Perché qualcuno non mi da una fede certa?"

"Non è che questa pratica è solo forma e rito, senza nessun significato o contenuto?"

"Perché sembra che io non possa ricevere nessuno straccio di guida chiara?"

"E questo cosiddetto maestro, non dorme anche lui durante lo zazen?"

"Quanti anni devo passare così? Non si tratta semplicemente di una perdita di tempo?"

Finché questi sono i pensieri, stiamo davvero perdendo tempo. I più veloci di noi percepiscono questi dubbi il primo giorno del sesshin e si ritrovano seduti sul primo autobus che li riporta a casa. Altri si accorgono del fatto ovvio che la pratica non ci porta dove vogliamo solo dopo sette o otto anni. Di questo incolpano gli altri, si arrabbiano e se ne vanno. Ma quelli che non se ne vanno ma restano sentiranno questi dubbi in modo ancora più intenso - continuano a lavorare e convivono con loro. Il problema diventa parte della loro pratica e imparano a trattarlo come il "loro" problema. Se

ti rapporti al tuo problema in un modo maturo, come un adulto nel vero senso della parola, prima o poi sarai in grado di recepire quello che il tuo maestro ti sta davvero insegnando, di risvegliarti a quella guida che prima non vedevi. Solo un adulto può recepire l'insegnamento dei patriarchi, non come una teoria astratta, come l'insegnamento per la vita di ogni giorno. Quando non vedi che il problema stesso, "il tuo problema", è esattamente la tua pratica, sei proprio come un "bambino della scuola materna che cerca di studiare all'università". Stai sprecando il tuo tempo. I sutra ci dicono che "il tempo passa veloce come una freccia nell'aria - non passare tutta la tua vita invano - la vita e la morte sono un fatto serio, l'impermanenza è veloce - eccetera eccetera". Fin dai tempi antichi, molti di noi leggono questi sutra ad alta voce, senza aver pensato nemmeno una volta che quelle parole possono riferirsi proprio alla nostra pratica. Finiamo per cercare la soluzione della nostra pratica da qualche altra parte, non ci rendiamo mai conto che la soluzione è nella stessa nostra pratica.

Ovviamente questo è vero anche per me. Sono stati troppo lunghi quegli anni di dubbi che mi hanno quasi fatto a pezzi il petto. E non intendo dire che ora finalmente vivo nella pace e nella gioia, completamente senza problemi. Se non sto attento, finirò per dirmi: "Bene, forse la pratica è proprio questo..." Non c'è bisogno di dire che la pratica non è mai "così" o "così". Non si riesce mai ad afferrarla, perché è la nostra vita, proprio in questo istante. Ora, anziché porre domande allo zazen a partire dalla mia pratica, mi rendo conto che è lo zazen stesso che mi pone delle domande ogni momento. Quando ti rendi conto che è la tua pratica a metterti in questione e non il contrario, sei stato promosso dalla tua scuola materna. Sei diventato un praticante adulto. E' per gli adulti che sono state dette parole come "lo zazen è la vera forma di te stesso" o "il vero maestro è lo zazen". Voglio continuare a esplorare il mondo adulto della pratica per un altro paio di mesi. I temi di cui mi voglio occupare comprenderanno:

“Qual è il vero significato della parola "adulto" che uso così spesso?”

“Che fare con la sonnolenza o i pensieri casuali come nostro problema specifico, come parte della

nostra pratica? E che dire di dolore, stordimento, noia, desideri e attaccamenti, rabbia, rimorso, illusioni di tutti i generi, emozioni e ignoranza? “

“Come sistemare il nostro corpo, respiro e mente?”

“Come praticare non solo lo zazen, ma anche tutti gli altri aspetti della vita?”

“Le insidie della pratica. Guardare allo zazen dal di fuori. Criticare negli altri la nostra pratica

scadente. Perché sono venuto qui e come ho vissuto le difficoltà della pratica.”

“L'insegnamento del mio ultimo maestro, Miyaura Shinyu Roshi.”

Continua il mese prossimo.