

TORINO SPIRITUALITÀ ANNO 2013

Centro zen Rinzai Torino Associazione HOKUZENKO

Via S. Antonio da Padova 10 Torino

I voti del Bodhisattva

Voto: proponimento, augurio, impegno, giuramento, promessa, intento.

Bodhi: risveglio. *Sattva*: equilibrio, rettitudine, serenità, pace mentale.

Bodhisattva (sanscrito): letteralmente: “essere (volto al) risveglio”.

I quattro voti del Bodhisattva:

Per salvare tutti gli esseri

Per trascendere tutte le brame

Per comprendere tutte le leggi

Per realizzare l'illuminazione

Gli otto voti per l'impegno nel sociale. Scuola Rinzai di Scaramuccia (Engaku Taino)

Per l'accettazione

Per la solidarietà

Per la sincerità

Per l'uguaglianza

Per la parità tra i sessi

Per la libertà

Per la benevolenza

Per il rispetto di ogni esistenza

Queste liste potrebbero essere allungate o accorciate e potrebbe bastare uno solo di questi voti per l'impegno di tutta una vita. Da un certo punto di vista, queste due liste di voti sono banali, come dire: vogliamoci tutti bene. E chi non sarebbe d'accordo?

Ma ogni punto si riflette negli altri, non è separabile dagli altri punti così come non è separabile dall'opposto che è implicito in ognuno degli enunciati: la sopraffazione, il disprezzo, la malevolenza, l'egoismo, la crudeltà e così via.

Se cominciassimo ad affondare, oltre che con l'intelletto, con la carne e con le ossa, in uno di questi enunciati ci ritroveremmo nella complessità di un processo in continuo fluire, dove ogni cosa è interconnessa in modo inestricabile, ci troveremmo nella nostra vita **così com'è**.

Possiamo comprendere da noi stessi cosa vogliono dire in profondità e nella loro complessità, l'accettazione, la solidarietà, la sincerità, l'uguaglianza, la parità tra i sessi, la libertà, la benevolenza.

Ognuno di noi, tutti i giorni, vive miriadi di sfumature comportamentali che potrebbero prendere forma di enunciati. Noi siamo le relazioni e le relazioni sono il nostro specchio. Seguendo ogni azione e pensiero, ogni sensazione, emozione e percezione, possiamo vederne la nascita, la fonte, e, osservando le nostre reazioni, possiamo scoprire gli schemi di comportamento e di pensiero in cui siamo imprigionati.

E' fondamentale renderci conto, **accorgerci**, di quanto siamo inestricabilmente connessi gli uni agli altri, non solo dagli altri esseri umani, ma anche da tutti gli altri esseri e oggetti dell'universo: quel che chiamiamo essere interdipendenti. Siamo, in quanto esistiamo insieme.

L'onda del mare è una metafora molto usata ma rende l'idea, al posto delle onde immaginiamo facce, folle di esseri umani e creature di ogni specie, fluire in una successione infinita dove ogni individualità, unica, è contemporaneamente, anche il grande mare. Una di queste facce, che per qualche istante appare e poi scompare nella moltitudine, è la nostra.

Vedere nelle profondità di noi stessi è vedere nelle profondità del mondo e della realtà indivisa.

Quando pensiamo a uno di questi voti o alla compassione, proviamo ogni tanto a **invertire il punto di vista**: da colui che immagina di elargire: compassione, accettazione, comprensione e così via, a colui che **le riceve**. In questo esercizio ci liberiamo per un momento della visione **autocentrata** della realtà.

Nelle nostra scuola, che è la scuola zen Rinzai, i praticanti imparano a sviluppare l'auto-osservazione non reattiva, a rimanere nel continuo processo di disidentificazione da se stessi, a stare in qualunque situazione e a mantenere l'attenzione. I metodi sono: lo zazen, la meditazione da seduti e immobili diventando uno con il respiro, e la risoluzione dei koan.

Ognuno di noi può scoprire da sé che cos'è l'attenzione e le scuole zen possono essere un valido aiuto, se ciò che ci propongono ci piace.

I quattro voti del Bodhisattva e gli otto voti "sociali" che potremmo anche indicare come i quattro voti dell'assoluto e gli otto voti del relativo, possono essere usati come esca per avviare, in ogni istante, il processo di introspezione, per far emergere e rendere stabile l'attenzione naturale che è presente in tutti noi. Ma, per realizzare lo stato di presenza senza sforzo, occorrono determinazione, disciplina e passione.

Gli strati condizionati sono duri da penetrare, difficili da abbandonare, la forza degli attaccamenti è grande e va vista e compresa. La disidentificazione da noi stessi è liberatoria ma dobbiamo attraversare momenti di disorientamento e sofferenza.

L'attenzione è il risveglio a noi stessi, la presenza spontanea in ciò che facciamo pensiamo diciamo. L'attenzione è il ponte tra il relativo e l'assoluto, tra la nostra soggettività e il nostro **essere vuoti di soggettività**.

Se in ogni istante siamo capaci di vedere/sentire l'insieme di cui facciamo parte, arrotondando gli spigoli della soggettività, percepiremo chiaramente quanto **noi siamo gli altri**. Non avremo più bisogno di prescrizioni e precetti a cui conformarci e le nostre azioni sgorgheranno dalla nostra comprensione, spontanee e giuste.

Da noi stessi sapremo ciò che va bene fare senza consultare precetti e tabulati comportamentali prescritti da questa o quell'altra autorità religiosa o spirituale. Da noi stessi sapremo camminare liberi tra la Terra e il cielo facendo la cosa giusta per noi e per gli altri secondo le circostanze di ogni istante.

Il risveglio a noi stessi è il risveglio alla presenza in noi degli altri esseri, è il risveglio e la **comprensione** alla realtà **così com'è** che si dispiega in ogni istante nell'ignoto, nel non dicibile.

*Gli uomini sono agitati
Ma le montagne splendono
I fiumi scorrono
L'ombra delle nuvole accarezza l'erba*

Nanmon

Dal *Vajracchedikā Prajñāpāramitā sūtra*

Il Buddha disse a Subhūti: “I bodhisattva dovrebbero addestrare il proprio pensiero nel seguente modo: ‘Per quante specie di viventi possano esistere, sia nati da uova, che dall’utero materno, dall’umidità o spontaneamente, per quanto possano avere forma o non avere una forma; per quanto possano avere o non avere percezioni; per quanto possa essere detto nei loro confronti che possiedano o non possiedano percezioni, dobbiamo condurre tutti questi esseri al nirvana definitivo, in modo che possano essere liberi. E quando questo innumerevole, incommensurabile, infinito numero di esseri sarà stato liberato, noi non penseremo, in realtà, che un solo essere sia stato liberato’.

Perché è così? Se, Subhūti, un bodhisattva si afferra all’idea dell’esistenza di un sé, di una persona, di un essere vivente, della durata di un’esistenza, quella persona non è un autentico bodhisattva.”

www.zentorino.org