

Junkei di Mario Nanmon Fatibene - anno 2017

Zenshinkai Atene
Atene, 21 gennaio 2017

Lo zen di questa stanza

Stanotte siamo rimasti in pochi. Domani arriveranno di nuovo gli altri. Mi viene in mente un koan in cui si sente la bellezza e la forza di fare zazen da soli. Quando sappiamo stare da soli fino in fondo, diventiamo la solitudine stessa, quando questo succede si squarcia un velo e scopriamo di essere, e di essere sempre stati, connessi con tutti gli esseri. L'illusione di essere un io separato e isolato, scompare per sempre, assieme alla paura legata a quest'illusione, a questa allucinazione. Nelle relazioni, nelle adunate di centinaia o migliaia di persone di fronte a famosi maestri o rock-star, possiamo illuderci di non essere soli. Copriamo solamente la sensazione di solitudine, ma non la risolviamo. La sensazione di solitudine, come altri problemi della vita, li sciogliamo solo affondandoci dentro ad occhi aperti come impariamo a fare in questa stanza, occhi aperti, illuminati dall'attenzione e dal silenzio, finché improvvisamente ci ritroveremo liberi, padroni della nostra vita.

Atene, 22 gennaio 2017

Siamo il mondo

Ogni volta che torno in Grecia, camminando per le strade, vedo che si allungano le file dei negozi chiusi. Locali abbandonati, vetrine polverose con sopra appiccicati grossi cartelli su cui c'è scritto "Affittasi" "Enichiatesi" la pronuncia greca, la parola della crisi. Chissà quante storie di famiglie, di vita, ci sono dietro ognuna di quelle vetrine. Gente che perde il lavoro, la casa. Non sappiamo bene in che direzione stiamo andando. Mentre cerchiamo di capire cosa sta succedendo nella società, nell'economia e nella politica, cerchiamo, con la stessa passione, di vedere con chiarezza dentro di noi. Ciò che è dentro di noi è fuori di noi. Krishnamurti diceva che noi siamo il mondo. Può sembrare esagerato, allora andiamo a vedercelo da noi stessi. Prendiamoci la libertà di metterci in discussione sempre, di vedere l'origine dei nostri pensieri, delle nostre parole, delle nostre azioni e di comprendere. Tutti noi abbiamo l'esperienza che una comprensione di un nostro aspetto, ha cambiato la nostra visione e percezione del mondo, quindi il mondo. Fare luce in noi stessi, essere luce a noi stessi vuol dire fare luce nel mondo. In questa stanza ci stiamo anche per questo.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
sabato 28 gennaio 2017

Sorgenti

Stava nevicando stamattina e, venendo qui in macchina, mi son goduto la vista dei campi, il silenzio e gli alberi spogli che si perdono nel cielo. Specialmente d'inverno, venire alle sesshin vuol dire affrontare il freddo, la neve, fatica e chilometri per mettere insieme i cuori, per fermarci a vedere dentro di noi. Facciamo qualcosa che è controcorrente. Il Buddha diceva che il suo insegnamento era controcorrente, anche la corrente di questo correre continuo da una cosa all'altra, la corrente dell'ansia di raggiungere ed essere attaccati sempre a qualcosa: la corrente continua del dolore.

Quando, stando fermi, si interrompe questo flusso, ecco che scompaiono i diecimila chilometri, le mille ore di zazen, il freddo e il caldo. Non rimane più nessuna traccia, non c'è più chi ha caldo e chi ha freddo, chi calcola e chi misura. In un momento siamo la libertà, l'infinito, l'eternità, la sorgente fresca che scaturisce dal vuoto di ogni istante e che in ogni istante siamo.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
Domenica 29 gennaio mattina

Ciò che è

Possiamo certamente dire che qui, in questo laboratorio di vita che è la sesshin, impariamo l'arte di vivere, di essere liberi da tutte le catene e i condizionamenti, quelli che nascono dentro di noi e attraverso i quali viviamo e vediamo il mondo, pensiamo e percepiamo. Se non andiamo a vedere fino in fondo al nostro cuore, non ci liberiamo di queste catene. Stiamo attenti, affiniamo quest'arte di saper stare di fronte ai fenomeni ad occhi aperti senza farci catturare dalle reazioni, di saper stare nelle sensazioni, nelle emozioni e percezioni e di saperle abbandonare, di lasciarle andare, di dimenticarne il nome, che è l'ultima barriera che ci separa dall'essere una cosa sola con ciò che abbiamo davanti, dall'essere 'ciò che è', così da essere liberi di agire e vivere nell'unità trascendente e individuale, a nostro agio nel relativo sapendoci assoluto, nel potente spettacolo della vita.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
Sabato 25 febbraio 2017

Uccidi il Buddha

In sondaggi fatti in alcuni paesi, risulta che, la maggior parte degli intervistati vorrebbe un uomo forte al potere. Di tiranni e dittatori ne abbiamo avuti e ne abbiamo tanti, e alla fine sappiamo come va a finire. Qua, possiamo occuparci dei tiranni che abbiamo dentro. Veniamo da una scuola il cui fondatore poteva affermare: "Se vedi un Buddha per strada uccidilo!". Certo non si uccide nessuno; dal mio punto di vista, questa è un'affermazione di grande compassione, di riconoscimento della dignità e delle possibilità di ogni essere umano. Rinzai ci dice di guardare dentro di noi per accorgerci di essere già dei Buddha; quando cerchiamo fuori di noi ecco che, anche un Buddha lo trasformiamo in un tiranno. Non può esserci nessun Buddha e nessun tiranno, dentro e fuori di noi, senza il nostro consenso. Quando realizziamo questa comprensione, nell'intrico della nostra vita, nelle paure e negli attaccamenti che diventano i nostri tiranni e i nostri padroni, in un respiro siamo liberi. Durante il khinin fuori, abbiamo visto le stelle, sentito il mormorio del fiume e potevamo immedesimarci in queste cose, dalle finestre possiamo vedere le montagne sotto la luna, per diventare le montagne di tutto il mondo. Con uno sguardo, in un suono, tutto diventa semplice, finiscono le paure, le nostre responsabilità diventano la nostra libertà, gli altri siamo noi, come dice persino una canzone, e, in un momento ci liberiamo e non abbiamo più bisogno dei tiranni dentro e fuori di noi, anche se hanno la nostra stessa faccia.

Sesshin S.Biagio di Mondovì
Domenica 26 febbraio 2017

Tutto è qui

Alcuni di voi stanno iniziando la pratica dei koan, può sembrare una pratica strana, quasi inimmaginabile per la nostra cultura. I koan sono stratagemmi, un metodo, che i maestri ci hanno messo a disposizione per aiutarci a fare chiarezza nelle contraddizioni e complicazioni della vita, per realizzare, quella saggezza nel quotidiano e nelle relazioni che può prendere la forma dell'impeccabilità, come dice sovente il maestro Taino. Affrontandoli, secondo me, man mano si rinforza una speciale attitudine a districarci dalle difficoltà, a non perderci d'animo e a sviluppare una profonda fiducia in noi stessi, nella vita e, di conseguenza, negli altri. È come imparare un nuovo linguaggio, riuscire a vedere l'universo che siamo, qui, in questa stanza, dentro di noi e nelle persone che abbiamo di fronte. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per essere dei Buddha, per essere ciò che già siamo, è qui, ma non accontentiamoci delle parole e andiamo a scoprire da noi stessi quello che c'è da scoprire.

Zenshinkai Atene

Sesshin Atene, 11 marzo 2017

La globalizzazione della sofferenza

In Afghanistan una giovane madre ha dato alle fiamme la sua bambina. Mentre la vedeva bruciare diceva: "Sono felice di vederti bruciare così non farai una vita come la mia". Poi si è suicidata. Esseri umani riducono in schiavitù altri esseri umani. Siamo violenti e questo è un fatto. Cercando con internet, notizie dal dolore, ne possiamo trovare tante tutti i giorni. La globalizzazione della sofferenza c'è sempre stata. Le sofferenze dal mondo ci colpiscono ma stiamo attenti a non trasformarle in un fuoco di paglia di emozioni e a perdere la capacità di vedere le sofferenze piccole e grandi intorno a noi, a cui possiamo arrivare allungando una mano o guardando con attenzione. Se, queste sofferenze, oltre a vederle ci permettiamo di sentirle, anche la giusta azione verrà da sé, senza sforzo precetti e prescrizioni. I nostri occhi, quando ne sentiamo le radici nella pancia, diventano gli occhi dell'umanità, gli occhi chiari dei Buddha in grado di vedere e agire impeccabili nel mondo.

Sesshin Atene 12 marzo 2017

L'attenzione del cuore

La sesshin è un laboratorio di trasformazione: l'autosservazione non reattiva, l'attenzione al respiro e i koan sono gli strumenti della nostra scuola. Risolvendo i koan, vediamo con chiarezza in profondità nella vita, nella realtà quotidiana, attraverso noi stessi, le esperienze e le relazioni. Riguardiamo i koan di tanto in tanto come fa il maestro Taino.

Metabolizzando i koan, diventando uno con il respiro realizziamo l'integrazione con le cose così come sono. Con la pratica si approfondisce la sensibilità che già abbiamo e che diventa attenzione senza sforzo.

Approfittiamo di queste preziose occasioni che sono le sesshin per far sì che questa sensibilità, quest'attenzione che arriva dal cuore, ci faccia accorgere dei momenti di illuminazione e dell'illuminazione intrinseca in ogni essere, e ci faccia gustare con la presenza, la vita di ogni istante, qualunque cosa possa succederci.

Torino - Sesshin dell'equinozio di primavera 18 marzo 2017

La freccia di Daito Kokushi

Anche queste ore sono passate veloci, come velocemente passano i giorni della nostra vita. Il tempo passa come una freccia ci dice Daito Kokushi, "perciò non lasciate che la vostra mente sia disturbata dalle preoccupazioni terrene, attenzione, attenzione!". Le conosciamo bene queste parole. In questa stanza ci esercitiamo a far nascere quest'attenzione, a essere pronti a vedere le cose del mondo correlate a noi. Vedere con chiarezza dentro di noi vuol dire vedere con chiarezza fuori di noi, rendere trasparenti gli ostacoli che diventano le "preoccupazioni terrene" di cui parla Kokushi. Attenzione vuol dire affinare l'arte di essere e di vedere con occhi con poca sabbia, con gli occhi di tutti gli esseri, non autocentrati. In quest'arte del vedere può succedere che a tratti scompariamo come osservatori e rimane il puro osservare, la sabbia sugli occhi non c'è più, scompaiono il tempo e lo spazio ed eccoci nell'eternità anche se a bordo della freccia di Daito Kokushi.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
22 aprile 2017

Il mormorio del mondo

Prima della sesshin sono andato all'eremo di Rio dell'Oy. Chi conosce il posto sa che è di fianco a un ruscello che si chiama Oy, da cui il nome della borgata. Questo ruscello scorre nel bosco tra pietre coperte di muschio. In questo piccolo eremo in cui a meditare possiamo starci al massimo in otto o nove, abbiamo fatto parecchie sesshin e continueremo a farne. Il 20 settembre del 2014 è venuto il maestro Taino a inaugurarlo, ed eravamo in 28, pigiati, a sentire le sue parole. Per caso ho scoperto, che c'è un fiume, in Giappone, con lo stesso nome: Oy; pratica e nome del fiume fanno ricordare il Giappone. Nell'eremo c'è una stufa, un fornello a gas e una piccola legnaia. Abbiamo messo due pannelli solari e due lampadine a dodici volt. Con un tubo abbiamo fatto arrivare l'acqua del fiume fino a un lavandino. C'è tutto. Tutto ciò che serve per viverci. Qualcuno di noi comincia ad andarci, anche solo per un giorno o due. Stare per qualche giorno nell'eremo ci fa sentire la leggerezza di poter vivere con poco. Ci fa sentire la semplicità che, in fondo, è sempre alla base della nostra vita. Seduti nell'eremo, ci sono momenti in cui scorriamo con l'acqua, siamo uno con gli alberi e la natura. Tornati in città, agli "affari", al lavoro, alle famiglie, sappiamo di poter essere uno con ciò che facciamo e stare in questa semplicità ogni volta che vogliamo, per muoverci nei rumori e nel groviglio del mondo come l'acqua del ruscello tra le pietre e gli alberi.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
23 Aprile 2017

Ricominciare dal vuoto

Una persona che conosco è caduta in depressione e in seguito a questo non riesce più ad andare al lavoro, in preda all'angoscia e alla paura. Mi ha chiesto di essere presente alla visita psichiatrica. Lo psichiatra le ha detto che il suo male era esistenziale e che le medicine erano per contenere l'ansia. Non ci sono medicine che possono curare il dolore e la paura esistenziale. Quando ci ammaliamo ci facciamo curare dai medici, ci aiutiamo con le medicine. Si può dire che nasciamo ammalati e anche quando non abbiamo malattie evidenti viviamo come malati. Se succede, a un certo punto della vita, di sentire che qualcosa non va, dovremmo seguire questa sensazione che ci spinge a essere luce a noi stessi per andare a vedere l'origine della sofferenza. Noi abbiamo trovato nel Buddha storico e nel Buddha che è in ognuno di noi il medico della sofferenza esistenziale. Disponiamo di un metodo e una scuola che ci insegnano a stare nella sofferenza, a indagarne l'origine, ad assorbirla e realizzare di **essere liberi anche nella sofferenza**. Mentre nella società ci insegnano la paura del vuoto, nella nostra scuola è un punto di arrivo e di partenza. Seduti, realizziamo la comprensione, andiamo alla radice della vita e della morte, la paura esistenziale scompare e siamo liberi, capaci, tutte le volte che occorre di ricominciare dal vuoto.

Zenshinkai Atene

Sesshin Atene 20 maggio 2017

Avrebbero arrestato Bodhidharma

L'altro giorno, mentre stavamo prendendo la metropolitana in Victoria place, mi hanno rubato il portafoglio. Più che per i pochi soldi mi è venuto un momento di sconforto per i documenti. Mi son ritrovato senza identità. L'identità stabilita per legge. Mentre ci organizzavamo per andare a fare le varie denunce, ho sentito un momento di leggerezza. Chi sono? Per noi che ci muoviamo nei paesi europei è solo un fastidio perdere i documenti. Guardandomi intorno ho visto gli immigrati e ho pensato come, per molti di loro, la mancanza di documenti può essere una tragedia. Il mio disappunto è durato poco e mi è affiorato alla memoria il koan in cui l'imperatore Wu, massima autorità dell'epoca, chiede a Bodhidharma: "Chi mi sta di fronte?", e Bodhidharma risponde: "Non lo so". Adesso lo avrebbero arrestato in attesa di accertamenti. Questo koan critica la risposta di Bodhidharma e, di fatti, l'allievo deve darne un'altra. Questo è un koan che ci fa muovere dall'assoluto al relativo. Essere quel "Non lo so", con chiarezza, ci dà la sicurezza di muoverci nel mondo con la libertà dei maestri, pur sapendo che se ci vanno i documenti ce li procuriamo e che siamo sulla stessa barca degli immigrati.

Zenshinkai Atene

Sesshin Atene 21 maggio 2017

La confusione è perfetta

Stamattina girando qui attorno ho visto le vetrine polverose di molti negozi chiusi e abbandonati, tossici seduti agli angoli delle strade e zingari che ti guardano come una preda. C'è desolazione, ma guardando in alto si vede il cielo nella luce dorata. In mezzo al traffico si sentono gli uccelli e sui muri di una casa fatiscente ci sono cascate di fiori. Desolazione, caos, bellezza e disperazione insieme. Un maestro del trecento diceva: **"Raggiungete l'illuminazione nella confusione"**. Ci dice di abbandonare l'idea di un magico momento in cui saremo calmi, puri e con tutti i problemi risolti per poi fare l'illuminazione! L'illuminazione c'è già, noi anche. Andiamo bene così come siamo, dove siamo, qualunque cosa stiamo facendo. Camminare nella desolazione e riuscire a vedere bellezza. Camminare nel dolore e vederne la vuotezza, fare, impeccabili, ciò che va fatto. Alzare gli occhi e accorgerci dell'eternità dei fiori e delle foglie verdi che esplodono nel sole.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
27 maggio 2017

Scorrere

Qui a S. Biagio facciamo il sanzen in una ex-chiesa e riusciamo ad adattarci a tante situazioni. Abbiamo fatto delle sesshin nell'eremo, sanzen in una roulotte e all'aperto nel bosco. La nostra essenza si può esprimere in qualsiasi situazione. Il nostro zen, povero ed essenziale, riusciamo a farlo vivere ovunque e siamo capaci di adattarci come l'acqua che scorre e come le nuvole nel cielo, cambiamo forma senza mai perdere la nostra vera forma. Questo lo facciamo da soli e insieme. Nella nostra vita, stando attenti, possiamo intercettare il momento in cui abbiamo difficoltà a scorrere, a vedere la sofferenza di non lasciare andare, di essere attaccati ad una immagine di noi che in qualche modo ci impedisce di vivere pienamente. Possiamo accorgerci di avere un'immagine di noi stessi, non tanto pensandola ma nelle situazioni in cui ci sentiamo offesi, frustrati, quando siamo giudicanti verso di noi e gli altri. Occasioni capitano tutti i giorni. Mantenere la capacità di fluire ad occhi aperti è una delle libertà che ci può dare questa pratica, per gustarci la vita con profondità e leggerezza.

Sesshin S. Biagio di Mondovì
28 maggio 2017

Dissonanze

Uno psicologo americano, Leon Festinger scoprì nel 1957 un aspetto del pensiero umano che chiamò dissonanza cognitiva. In sintesi l'incapacità di reggere aspetti contraddittori del pensiero e conseguente sofferenza. Se una cosa è A non può essere B, se sono buono non posso anche essere cattivo e così via. Dico questo perché, parlando della sofferenza, vedo che, sovente viene dal nostro modo di pensare. Noi abbiamo dei Koan dove dobbiamo dimostrare di essere sia A che B, sia un animale che un Buddha, essere una cosa e anche il contrario. Non è poco! Questi koan ci insegnano ad accettare le contraddizioni della vita, a integrarle con chiarezza e ad accettarle anche negli altri. Quando realizziamo l'arte dell'autosservazione non reattiva come stiamo facendo qui, ci liberiamo dalle trappole del pensiero, sempre in agguato, vedendone con chiarezza il movimento assieme alle nostre reazioni. Stiamo attenti, perché questa incapacità di pensiero dissonante, la possiamo vedere in azione in tante prese di posizione che non cambiano mai, in tanti pensieri che diventano pregiudizi, ideologia e violenza verso noi e gli altri, origine di grande sofferenza. Possiamo essere liberi nelle nostre contraddizioni, e nelle contraddizioni del mondo per trasformarlo, proprio perché il mondo è perfetto così com'è compresi noi, che vogliamo trasformarlo.

**Torino - Sesshin del solstizio d'estate
sabato 17 giugno**

Mille lauree

Sono stato invitato a tenere una giornata di lezione teorico pratica in una scuola post universitaria di filosofia, dove, se facessi domanda di iscrizione non mi prenderebbero perché non ho una laurea. È stato, a quanto mi hanno detto, un buon laboratorio. Questo non per dirmi bravo, ma per dire che non basta una laurea, o mille lauree e neppure una scuola come la nostra "Per dimorarare nella misteriosa e intrasmissibile via dei Buddha e dei Patriarchi". La differenza la facciamo noi quando non c'è più questo noi, quando siamo capaci di dimenticarci di noi stessi. Sia che prendiamo lauree nelle migliori università del mondo, sia che prendiamo i titoli in una delle migliori scuole zen del mondo, come ritengo sia la nostra, rischiamo di rimanere superficiali se, come diceva Yamada Mumon, non riusciamo ad *"accettare il mondo di chiunque come il nostro mondo e ogni esistenza come la nostra esistenza e mantenere affetto e senso di responsabilità infiniti per chiunque. Dotati di questo affetto e di questo senso di responsabilità, le nostre azioni saranno giuste e vere. Quando siamo risvegliati a questa soggettività siamo maestri e creatori del mondo"*. Può sembrare qualcosa di sovrumano, di esagerato, ma siamo qui per lasciare emergere questa buddità che già abbiamo e che, secondo le circostanze può voler dire anche lottare. Nell'attenzione gli ostacoli diventano trasparenti, mezzi utili. Farci prendere dalla buddità, anche se di tanto in tanto, è, dal mio punto di vista, il miglior modo di stare al mondo.

Torino - Sesshin del solstizio d'estate
Domenica 18 giugno

Fraintendere

Di tanto in tanto nel sangha, come in tutte le comunità, si creano tensioni e conflitti. Sono eccellenti occasioni di pratica. Quando a Nisargadatta chiesero qual era l'attività fondamentale della mente, Nisargadatta rispose: "Fraintendere". Alla base di molti conflitti ci sono fraintesi che diventano paura o rabbia, con le conseguenti reazioni. Dovremmo approfittare di questi momenti di crisi per esaminare noi stessi, per cercare di vedere chiaramente attraverso i nostri atteggiamenti, e i nostri modi di trattare gli altri, compresi i pensieri. Yamada Mumon, in questa sesshin mi viene da citarlo, in un discorso, ricordava la città di Kobe che nel 1963, per migliorare i rapporti tra le persone suggerì un maggior uso delle parole "Grazie", "Mi scusi" e "Per favore". Quando ci accorgiamo di fraintendere, o perché ce lo fanno notare, possiamo educarci a usare queste parole. Meditiamo tanto, superiamo tanti koan, eppure, queste parole così semplici, molte volte non riusciamo a dirle.

Sesshin lunga S. Biagio di Mondovì

Giovedì 10 agosto

Junkei n.6

Oro

Stamattina ho letto dei versi di un poeta: Henz Kahlau. Questo è l'inizio della poesia: *"Più profonda della morte, più profonda dell'ira è la debolezza..."*. Alla parola 'debolezza' mi sono sentito spiazzato. Questa poesia mi è sembrata, per come proseguiva, un koan. Per rispondere in modo appropriato a un koan dobbiamo diventare agili, provarle tutte, cambiare, andare in fondo. Le buone poesie, quasi come i koan, ci aprono a qualcosa di inaspettato e familiare, a un senso di freschezza e stupore, vediamo con le nostre iridi, sentiamo con le nostre orecchie, ci risvegliamo all'istante che stiamo vivendo. Quest'arte di risvegliarci la scopriamo con i koan e la meditazione. Risvegliati non ci facciamo appesantire da risultati, dai paragoni pur confrontandoci con le circostanze e con chi è più bravo o meno bravo di noi. Impariamo a gustarci le competizioni e le gare della vita in qualunque campo. Con questa libertà, siamo vivi al di là di qualunque paragone, risultato e competizione. Non siamo gioielli, siamo oro puro che scorre, oro fuso che può dar forma a tutti i gioielli del mondo.

Giovedì 10 agosto agosto 2017 ore 24

Junkei n.7

Umanità

Adesso andiamo a fare yaza, la meditazione all'aperto. Seduti sull'erba, sotto il cielo stellato e la luna è facile provare la sensazione di unità con queste cose. Non c'è bisogno di analisi e di studi. Concentrati sul respiro, la sensazione di unità sorge da sé, a volte, nonostante noi. Basta accorgerci, di questo essere uno con le cose, con gli oggetti, gli animali, gli altri esseri, i fenomeni che sorgono in noi e in cui siamo immersi. In questo essere uno con il tutto comprendiamo percettivamente quello che dicono i maestri, lo sperimentiamo e realizziamo. Nel silenzio, nella profondità, nella quiete, siamo la vera natura, l'universo che batte attraverso il nostro cuore. Sappiamo di essere l'umanità, tutta la sua storia, ogni vita e la vita di tutti.

Sesshin S. Biagio di Mondovì

16 settembre 2017

Tir

Anni fa lavoravo sull'autostrada dei fiori nel tratto Savona Ventimiglia. Con una piccola squadra, piazzavamo antenne per i cellulari nelle gallerie per conto di Omnitel poi assorbita da Vodaphone.

I tir passavano a cinquanta centimetri dal trabattello su cui lavoravamo in tre o quattro. Se ci fosse caduto un attrezzo o un tir avesse sbandato, avremmo rischiato di morire, quindi stavamo molto attenti. E' un lavoro che ho fatto per più di un anno ed ero il responsabile della mia squadra. Piazzare l'antenna sulla volta delle gallerie con i tasselli speciali, tirare i cavi d'acciaio e finire la giornata senza incidenti era già una bella soddisfazione.

Ci mettevamo tutta l'attenzione possibile. Con la stessa urgenza dovremmo stare attenti al nostro traffico interiore dove tir di abitudini, di attaccamenti e di elucubrazioni mentali, non sono meno pericolosi dei tir dell'autostrada. Siamo qui per aprire gli occhi mentre siamo alla guida di noi stessi sulle strade del mondo.

Sesshin S. Biagio di Mondovì

10 ottobre 2017

Anche le montagne

È da aprile del 2016 che veniamo qui, in questo monastero che risale al 1400. Di questo posto ci piacciono molte cose. Siamo in mezzo ai campi, di fronte alle montagne, di fianco scorre un bellissimo fiume. Adesso una parte del monastero, quella di fronte, sembra possa crollare da un momento all'altro quindi è stata svuotata e non si sa cosa succederà. Molto probabilmente dovremo trovarci un altro posto. Tutto si trasforma, anche le montagne. In fondo è questo il semplicissimo insegnamento del Buddha. Questo processo continuo di trasformazione e interdipendenza di ogni cosa dell'universo ci fa vedere gli attaccamenti che sorgono continuamente in noi, attaccamenti inevitabili e impossibili da mantenere. Dal mio punto di vista, non si tratta di condannare gli attaccamenti o di combatterli ma di vederli con chiarezza mentre sorgono in ogni momento, per comprenderli, vederne la radice legata alle nostre reazioni condizionate e per lasciarli andare, **il movimento del vedere, del comprendere e del lasciare andare è un unico movimento**. Nel silenzio, nel respiro, sviluppiamo la sensibilità di vedere gli attaccamenti fluire come ogni altro fenomeno, senza condanna senza classificare, etichettare; questo è diventare uno con ciò che osserviamo, che sentiamo. Noi stessi siamo il fluire, l'eterno ciclo di trasformazione, freschi come l'acqua che scorre antichi come l'universo.

Sesshin S.Biagio di Mondovì

11 ottobre 2017

Essenziali

Tutti noi affrontando i koan, a volte ci impantiamo, a volte andiamo spediti: è sempre diverso. Alcuni koan ci colpiscono molto, altri meno. I koan, dal mio punto di vista, hanno anche a che fare con l'essenziale di ciò che abbiamo sempre sotto gli occhi. Nel processo della ricerca della soluzione del koan, nell'assorbirlo con la giusta risposta e nel continuare a metabolizzarlo vediamo in profondità nella realtà. Diventiamo sensibili, quindi attenti all'essenziale nelle cose che facciamo, nelle cose che vediamo, nelle relazioni. Diventiamo profondi e leggeri, agili e liberi. La nostra è la pratica dell'essenzialità. L'essenzialità dello zazen si integra con i koan, con il vedere attraverso le esperienze, questa essenzialità, che c'è sempre nella nostra vita, nelle cose che facciamo nelle cose intorno a noi, possiamo afferrarla quando vogliamo. Nel mondo dell'essenziale la nostra vita diventa intensa, brillante. L'essenzialità è libertà dai bisogni indotti scambiati per necessità. E' vedere e percepire immediatamente il superfluo e il falso in ciò che ascoltiamo e che vediamo. Realizziamo ciò che i maestri ci indicano da oltre duemila anni, nel movimento dell'essenziale siamo la luminosa profondità della vita.

Zenshinkai Atene

Atene 15 ottobre 2017

Al centro dell'universo

Adesso non abbiamo più un nostro posto per fare le sesshin.

Potrebbe sembrare uno svantaggio e invece sta diventando un'apertura verso gli altri.

Siamo ospiti di questa palestra di Aikido, con qualche problema logistico.

Vediamo che ci possiamo muovere con poche cose. Vediamo gli attaccamenti verso il vecchio posto, ma anche la bellezza di liberarcene e di stare nell'essenzialità. Il nostro zen diventa nudo. Possiamo sederci ovunque con persone amiche e persone nuove, senza che la nostra pratica ne venga condizionata.

Molti grandi maestri, Buddha compreso, e tanti altri, non sono mai vissuti tra quattro mura. La loro casa era la strada. Basta sederci, camminare, respirare, e ad ogni passo, in qualunque posto, in qualunque momento siamo al centro dell'universo.

Zenshinkai Atene

Atene 16 ottobre 2017

Ultima sesshin

Dovremmo partecipare ad ogni sesshin come se fosse l'ultima della nostra vita.

Mettercela tutta. Concentrazione e attenzione in ogni istante. Sesshin non sono solo lo zazen e i koan. Sarebbe come voler vedere le parole senza il foglio bianco. Gli spazi tra le parole fanno parte integrante del testo. Sono importanti le pulizie, stare attenti ai compagni di pratica, accorgerci di come ci comportiamo e prenderci cura dell'ambiente in cui siamo. E' importante vedere l'origine dei nostri pensieri, delle nostre reazioni e la traduzione mentale delle reazioni: è l'arte di autosservare. L'autosservazione è naturale, esercitata diventa sensibilità e quindi attenzione, il movimento del vedere. Senza questo movimento del vedere non viene fuori il vero Uomo di Linci che entra ed esce a suo piacimento da ogni situazione.

Nella nostra pratica è incoraggiato il dubbio, soprattutto il dubbio verso ciò che facciamo, pensiamo e sentiamo per trovare la libertà da noi stessi, per muoverci leggeri nel mondo, per vivere e agire nell'essenzialità di ogni situazione, nella bellezza e nella meraviglia.

Zenshinkai Atene

Salonicco - Sesshin 22 ottobre 2017

Allucinazioni

Quando a sanzen dobbiamo fare un grido, se non diventiamo uno con quel grido non passiamo il koan. Mumon, ricorda Taino, ogni volta che dava i koan diceva che se non si diventava uno con quel che si stava facendo, non andava bene.

Dobbiamo decidere noi di fare questo; tante volte ci facciamo prendere da pensieri e concetti e ci mettiamo a sognare. Possiamo accorgerci di quando i concetti e i pensieri ci separano dalla realtà che stiamo vivendo e vedere che in questa separazione c'è confusione. I sogni, i pensieri, diventano facilmente allucinazioni, e nessun sogno o pensiero, per quanto bello, vale un secondo di vita vera.

Sesshin S. Biagio di Mondovì

25 novembre 2017

Comprendere

Respirare insieme agli alberi, camminare sotto le stelle, sono cose così semplici che ci aiutano a camminare con chiarezza anche nella complessità della vita. Oggi è la giornata mondiale contro la violenza alle donne, uno degli aspetti della violenza. E' un fatto che noi esseri umani siamo violenti, è un fatto che i conflitti li abbiamo dentro di noi. Anche con le parole, sovente, ricreiamo le stesse categorie delle cose di cui vorremmo liberarci, 'combattiamo' la violenza, facciamo 'marce' della pace, così siamo di nuovo in trappola. Siamo qua per diventare interi, uno, con noi stessi e con ciò che facciamo nel mondo e nelle relazioni. Siamo qua per comprendere con chiarezza. E' più facile combattere che comprendere, per comprendere ci va coraggio. Comprendere è trasformazione. Carl Rogers, il fondatore della psicologia umanista, diceva che: *'La resistenza alla comprensione delle cose è dovuta alla paura del cambiamento'*. Seduti, non abbiamo paura della nostra sensibilità, nasce attenzione e comprensione, risuoniamo con l'assoluto e con il mondo, la struttura della paura scompare. Lasciamoci accarezzare dal nostro respiro e dal respiro del mondo.

Sesshin S.Biagio di Mondovì

26 novembre 2017

I maestri passano, il silenzio rimane

In certi momenti, questa mattina, il silenzio era così intenso che, usando una frase fatta, si sarebbe potuto tagliare con un coltello. Taino dice che *'I maestri passano, il silenzio rimane'*. In questo silenzio, quasi si possono sentire nascere i fenomeni, quasi si possono sentire sulla pelle le luci delle stelle, l'erba che cresce. La nostra forma respira, respiriamo con gli altri, siamo le cose, il fuoco della stufa, la notte. In questo esserci, il mondo è perfetto così com'è, non c'è paura. Non può esserci un io che nasce e un io che muore, sappiamo che questo silenzio è sempre lì, nel frastuono della vita di tutti i giorni, prima e dopo di tutte le parole.

Torino - Sesshin del solstizio d'inverno

16 dicembre 2017

Trasformazioni

Abbiamo finito la prima parte della sesshin del solstizio d'inverno. Solstizio vuol dire sole fermo, gli antichi avevano l'impressione che il sole, raggiunto il punto più basso, si fermasse per ricominciare a salire. Ricominciava il ciclo. Siamo immersi in tanti cicli: sociali, interiori e della natura a cui possiamo abbandonarci con tranquillità. Nella nostra vita costruiamo ostacoli che si oppongono al nostro fluire, a quello che siamo. Presi dalle preoccupazioni del raggiungere, dall'ansia di concludere, anticipare, rimuginare, manchiamo il nostro presente, smettiamo di essere, smettiamo di vederci dal nostro respiro che fluisce come l'acqua di un fiume. La vita si fa da sè. Impariamo a essere la vita, non solo ad osservarla, questo essere la vita, essere gli altri, è la fine della paura, è la fine del passato, è essere la trasformazione stessa in ogni vero istante.

**Torino - Sesshin del solstizio d'inverno
18 dicembre 2017**

Forma vuota

Nella nostra scuola impariamo a stare nei paradossi, nelle contraddizioni, nel groviglio intricato della vita. Dal primo koan, se lo metabolizziamo correttamente, e di tanto in tanto lo ripetiamo con tutto il nostro essere, impariamo il vuoto di noi stessi, la nostra vera forma che è vuota, così da sapere uscire e entrare nelle sempre diverse situazioni per affrontarle con forza e freschezza. Sappiamo che tutto è un sogno e proprio per questo ce la mettiamo tutta, andiamo fino in fondo, ci prendiamo tutte le responsabilità che ci toccano, **le responsabilità sono la nostra libertà.** I koan, che a volte ci sembrano così strani, hanno a che fare con la nostra vita. Quando si è capaci di essere vuoti si è capaci di godersi la pienezza, nel dolore e nella contentezza, si è capaci di vedere e comprendere con chiarezza ciò che accade dentro e fuori di noi, si scorre in accordo con le circostanze, non ci sono colpe rimpianti e rimorsi, paure, illusioni e allucinazioni. Si è la vita vera.