

Atene, sabato 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. 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 falsa sensazione di solitudine, che è la sensazione di isolamento, la sciogliamo solo affondandoci dentro ad occhi aperti come impariamo a fare in questa stanza, occhi aperti, illuminati dall'attenzione e dal silenzio.

Quando sappiamo stare da soli fino in fondo, diventiamo la solitudine stessa, 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 e al dolore legati a quest'illusione, a questa allucinazione, e improvvisamente ci ritroviamo liberi, padroni della nostra vita.

Atene, domenica 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.

S. Biagio, 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 i cui rami sottili 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 Budda 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 cadono gli attaccamenti, scompare la fatica dei diecimila chilometri, delle 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.

S. Biagio, domenica 29 gennaio 2017

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 senza spostarci di un millimetro, saperle abbandonare, lasciarle andare e osservarle senza dare loro un nome, senza le parole, che sono l'ultima barriera che ci separa dall'**essere una cosa sola** con ciò che abbiamo davanti, dall'**essere 'ciò che è'**.

Liberi di agire e vivere nell'unità trascendente e individuale, a nostro agio nel relativo sapendoci assoluto, sapere che noi stessi siamo il potente spettacolo della vita.

S. Biagio, 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, Rinzai, 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, ed essere 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**.

S. Biagio, 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.

Affrontando i koan, 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 e nella vita e, di conseguenza, negli altri.

È 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 Budda, per **essere ciò che già siamo**, è qui, ma non accontentiamoci delle parole e scopriamo da noi stessi quello che c'è da scoprire.

Atene, sabato 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, la giusta azione verrà da sé, senza sforzi, 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.

Atene, domenica 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 ci integriamo 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, per gustare, con la presenza, la vita di ogni istante, qualunque cosa possa succederci.

Torino, sabato 18 marzo 2017

La freccia di Daito Kokushi

Anche queste ore sono passate veloci, come veloci 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 **scompriamo come osservatori** e rimane il puro osservare, la sabbia cade dagli occhi, scompaiono il tempo e lo spazio ed eccoci nell'eternità anche se a bordo della freccia di Daito Kokushi.

S. Biagio, sabato 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.

S. Biagio, domenica 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, a un certo punto della vita, sentiamo che **qualcosa non va**, dovremmo seguire questa sensazione che ci spinge a essere luce a noi stessi per andare a vederne l'origine: è la sorgente 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, siamo pronti per la comprensione per l'illuminazione, 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**.

Atene, sabato 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, sapendo che se ci vanno i documenti ce li procuriamo e che siamo sulla stessa barca degli immigrati.

Atene, domenica 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 mi guardavano 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 ciò che va fatto. Alzare gli occhi e accorgerci dell'eternità nei fiori e nelle foglie verdi che esplodono nel sole.

S.Biagio, sabato 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, 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 e chiari è una delle libertà che ci dà questa pratica, per gustarci la vita nella sua profondità e leggerezza.

S.Biagio, domenica 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 essere **anche** cattivo e così via. Dico questo perché, parlando della sofferenza, vedo che sovente viene dal nostro modo di pensare. Nella nostra scuola abbiamo dei Koan dove dobbiamo dimostrare di essere sia A che B, sia un animale che un Budda, essere una cosa e anche l'opposto. Non è poco!

Questi koan ci insegnano ad accettare le contraddizioni in noi stessi e le contraddizioni della vita, a vederle come polarità, a integrarle con chiarezza e ad accettarle anche negli altri. Quando diventiamo l'autosservazione non reattiva come stiamo facendo qui, ci liberiamo dalle trappole del pensiero, sempre in agguato e ne vediamo 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 perchè **il mondo è perfetto così com'è, compresi noi**, che vogliamo trasformarlo.

Torino, sabato solistizio d'estate 17 giugno 2017

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 dimorare nella misteriosa e intrasmissibile via dei Buddha e dei Patriarchi”*.

La differenza la facciamo noi quando **non c'è più questo noi**, quando dimentichiamo 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, domenica 18 giugno 2017

Fraintendere

Talvolta 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: **"fraitendere"**. 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 i pensieri e i nostri modi di trattare gli altri.

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.**

S. Biagio, giovedì 10 agosto

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 punto di vista, andare in profondità.

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.

In quest'arte di risvegliarci ci aiutano i koan e la meditazione.

Risvegliati non ci facciamo appesantire dall' ansia di risultati pur perseguendoli, non ci facciamo schiacciare 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, siamo il processo stesso della vita.

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.

S. Biagio, venerdì 11 agosto 2017

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 sè, 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, la storia, ogni vita e la vita di tutti gli esseri.

S.Biagio, sabato 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 farci cadere la sabbia dagli occhi, mentre siamo alla guida di noi stessi sulle strade del mondo.

S. Biagio, martedì 10 ottobre 2017

Anche le montagne

E' 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 di continua 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 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 diventiamo uno con ciò che osserviamo, diventiamo il fluire, l'eterno ciclo di trasformazione, **freschi come l'acqua che scorre antichi come l'universo.**

S. Biagio, mercoledì 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 viverla quando vogliamo. Nel mondo dell'essenziale la 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 facciamo che ascoltiamo e che vediamo. Vuol dire realizzare ciò che i maestri ci indicano da oltre duemila anni.

Nel movimento dell'essenziale siamo la luminosa profondità della vita.

Atene, domenica 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, anche una strada è un buon posto.

Molti grandi maestri, Budda 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, in qualunque situazione, siamo al centro dell'universo.

Atene, lunedì 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. Così nelle sesshin sono importanti le pulizie, stare attenti ai compagni di pratica, accorgerci di come ci comportiamo e prenderci cura dell'ambiente in cui siamo.

È importante vedere l'origine dei nostri pensieri, delle nostre reazioni e la **traduzione mentale** delle reazioni: è l'arte di auto osservarci. **L'auto osservazione è naturale, esercitata diventa sensibilità e quindi attenzione: il movimento del vedere.** Senza il 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.

Salonicco, domenica 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 e dolore. I sogni, i pensieri, diventano facilmente allucinazioni, visioni deliranti, e nessun sogno o pensiero, per quanto bello, vale **un secondo di vita vera.**

S.Biagio, sabato 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 particolare perché 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 che diventa attenzione e comprensione, risuoniamo con l'assoluto e con il mondo, in ogni istante siamo l'ignoto e il conosciuto; la struttura della paura scompare. Lasciamoci accarezzare dal nostro respiro e dal respiro del mondo.

S. Biagio, domenica 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 possiamo sentire e vedere nascere i fenomeni, quasi possiamo 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, sabato 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.

Osserviamoci 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** di ogni vero istante.

Torino, domenica 17 dicembre 2017

Forma vuota

Nella nostra scuola impariamo a stare con lucidità nei paradossi, nelle contraddizioni, nel groviglio intricato della vita. Il primo koan, metabolizzato correttamente e di tanto in tanto ripetuto con tutto il nostro essere, **ci rende vuoti di noi stessi**, realizziamo la nostra vera forma che è vuota: vuol dire essere uno con le circostanze, adattarsi a qualunque situazione con presenza e senza sforzo.

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 diventano 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 con la realtà, non ci sono colpe rimpianti e rimorsi, paure, illusioni e allucinazioni.

Si è la vita vera.