

La Vita che Accade

Vivere senza sapere di farlo.



UN VIAGGIO ATTRAVERSO LO ZEN DI KŌDŌ SAWAKI



Playfair Display

Una Semplicità Nuda

Kōdō Sawaki non offriva ornamenti. La sua vita era semplice, radicale, con una certa “ruvidità,” come il vento sulla scogliera. Non parlava della meditazione come qualcosa da spiegare, ma la viveva come respiro quotidiano.

Vivere il Buddha Dharma significa adempiere completamente la propria funzione senza sapere di farlo.

L'Inconsapevolezza Attiva



La montagna non sa di essere alta. Il mare non sa di essere ampio e profondo.
Il fiore non sboccia per stupire qualcuno.

Ogni cosa nell'universo è attiva senza saperlo. Esistono semplicemente attraverso il sé, per il sé.



Lo Sguardo che Possiede

Noi osserviamo il canto
dell'uccello e la risata del fiore.
Ma spesso cerchiamo di
possederli. Pretendiamo che il
loro essere sia un tributo al
nostro sguardo.

*Quando la perfezione dell'essere viene misurata,
nasce la distanza. La vita smette di 'accadere'
e diventa qualcosa da controllare.*



Il Paradosso Silenzioso

Al centro di questo insegnamento non c'è un'immagine, ma un paradosso:

“Fare ciò che si deve fare
senza sapere di farlo.”

Vivere mentre la vita accade, senza sorvegliarla. **La realizzazione non nasce** dalla coscienza del risultato, ma dalla fedeltà del gesto.

Lo Zazen non è una Strategia

L'uccello non canta in onore di chi ascolta.
Allo stesso modo, la persona non siede in Zazen
per ottenere il Satori (l'illuminazione).

**Non si siede per guadagnare qualcosa.
Si siede per sedersi. Si respira per respirare.**





L'Ansia del Risultato

La perfezione dell'essere non nasce dall'intenzione che stringe. Quando smettiamo di misurare, qualcosa si allenta: la fretta, l'ansia del risultato, la 'tensione dell'ottenere.'

Rimane la presenza semplice e intera. Qui e ora. Senza aspettative. Senza onori.

Dove lo Scopo si Ritira

Il valore emerge proprio dove lo scopo scompare. Il gesto compiuto senza aspettativa lascia una traccia invisibile, una perfezione che non ha bisogno di essere dichiarata.

La natura non insegna, accade. Non spiega, non dimostra, non convince. Sta.

Oltre il Monastero



Questa non è una pratica confinata al silenzio di un tempio. Riguarda i gesti più elementari: scrivere, camminare, ascoltare, versare dell'acqua. Tra il silenzio di un monastero e una stanza di casa non c'è differenza, se l'attenzione è la stessa.



Il Gesto Non Sorvegliato

Lo riconosciamo quando qualcuno è completamente preso da ciò che fa: un bambino che gioca, una mano che lavora. In quei momenti, la funzione si compie senza essere “sorvegliata” dall’io. Non è l’esito l’esito a dare valore, ma la qualità della presenza.

Una Nuova Definizione di Riuscita

Non sono i premi o le lodi a dire se una vita è riuscita.

- Il lavoro svolto senza l'ansia dell'esito.
- L'arte nata senza giudizio anticipato.
- La relazione vissuta senza richiesta di ritorno.

Un gesto diventa necessario e autentico non perché vuole esserlo, ma perché lo è.



Fermiamoci un Momento



1. Chiudete o socchiudete gli occhi. Accorgetevi del respiro senza correggerlo.
2. Scegliete un gesto semplice (sistemare un oggetto, toccare il tavolo).
3. Fatelo non per farlo bene, ma semplicemente per farlo.

Sentite che il gesto non chiede nulla. Accade. E questo basta.

Smettere di Stringere

C'è un'intuizione disarmante: non siamo noi a dover realizzare qualcosa. La vita si realizza attraverso di noi.

La libertà non arriva dall'esterno. Si apre quando smettiamo di "stringere." Ciò che cercavamo inizia a mostrarsi da sé, non perché lo abbiamo afferrato, ma perché abbiamo smesso di inseguirlo.





Spettatori e Partecipanti

Torniamo alla montagna, al mare, all'ucello. Noi siamo insieme spettatori e partecipanti. Possiamo lasciarci attraversare da questa semplicità radicale.

Vivere e realizzarsi coincidono. Senza rumore. Senza sforzo.

La Natura non Insegna, Accade

Tenete con voi queste presenze: montagna, mare, Zazen. Non come concetti da capire, ma come 'presenze leggere' da cui lasciarsi attraversare. La vita si realizza proprio quando smettiamo di volerla guidare.