

Esercizi zen - La pratica del *sé osservante*

Molti praticanti dicono che trovano difficile conciliare la meditazione con la vita normale. Sentono uno “strappo” fra cosa succede nei momenti di meditazione e cosa succede durante il giorno quando lavorano, parlano, mangiano ecc.

In realtà tutta la nostra vita dovrebbe essere zen, non dovrebbero esserci distinzioni fra i vari momenti, ogni minuto della nostra vita è pratica. Questo si intende quando si dice “essere zen”.

Inoltre la nostra vita è uno specchio perfetto del nostro livello di pratica, ci dice chiaramente a che punto siamo. Siamo in pace? Proviamo felicità? Proviamo rabbia? Pensiamo che il nostro datore di lavoro /collega/compagno/genitore/figlio/amico ci abbiano fatto un torto? Pensiamo che altri ci facciano del male? Pensiamo di essere delle vittime? Diamo giudizi sul comportamento altrui? Le nostre relazioni sono tese o armoniche?

Sono tutti segnali. Se siamo in qualche modo turbati la nostra vita ci segnala che c'è una frattura, c'è un lavoro da fare in quell'area (c'è sempre del lavoro da fare, questo è il divertente)

Uno degli esercizi principali che ci permettono di portare nella nostra vita quotidiana la nostra pratica zen è quello *dell'osservatore-testimone*.

E' un esercizio apparentemente molto facile. E' sufficiente che ci osserviamo nelle nostre attività quotidiane. Osservare vuol dire che continuo a portare avanti la mia attività e contemporaneamente una “parte di me” osserva. Osserva me che parlo, lavoro, cucino, faccio aikido ecc.

Alcuni Maestri, utilizzando le tecnologie dei nostri tempi, descrivono questo esercizio paragonandolo a guardare un film, sono lo spettatore che guarda e contemporaneamente recito la mia parte di vita che osservo. Forse aiuta a comprendere l'operazione, ma personalmente non amo molto questa spiegazione. Il film ci coinvolge, proviamo emozioni esprimiamo pensieri. L'osservatore invece non fa nulla di tutto questo: osserva e basta.

L'esercizio è semplice: continuo a fare le mie attività quotidiane e mi osservo. Non sospendo la mia attività ma la porto avanti con la stessa intensità che mi è abituale. Esiste una parte di me, “esterna a me” che osserva. Semplicemente osserva.

Alcuni Maestri chiamano questa parte il *sé osservante*. Il *sé osservante*, non è collocato in nessun luogo, non giudica, non esprime opinioni, semplicemente guarda. Sono arrabbiato, guardo la mia rabbia, sto litigando con una persona, mi guardo mentre litigo.

Quando si prova a sperimentare questa pratica si capisce che è inizialmente difficile mantenere il *sé osservante*. Le cose quotidiane ci coinvolgono e dimentichiamo la pratica. Si scopre inoltre che le emozioni “forti” fanno sparire il *sé osservante*. Ci dimentichiamo della sua esistenza.

Con la pratica si scopre un'altra cosa interessante. I momenti della vita in cui è in funzione il *sé osservante* sono più vivi, più colorati, più definiti. I momenti in cui il *sé osservante* non è in funzione sono più confusi, meno definiti, scivolano via facilmente.

Il *sé osservante* ci permette di approdare ad una dimensione di Mu (vuoto) , ma questa non è una dimensione grigia, opaca, come ci verrebbe da pensare (tutti lo pensano all'inizio: la dimensione di consapevolezza descritta normalmente dai maestri, il distacco ecc. sembrano portare ad un mondo così noioso!!!!). Al contrario è una dimensione in cui si ottiene la pienezza. E' difficile spiegare a parole l'apparente contraddizione fra la realizzazione del vuoto e contemporaneamente della pienezza, ma si vede una differenza notevole fra la capacità di vivere una vita con pienezza e gioia di una persona che pratica con intensità, rispetto a chi pratica poco.

Un'altra apparente contraddizione che si può osservare in questo esercizio riguarda la mancanza di dualità. In apparenza è un esercizio che sviluppa la dualità, nella pratica invece si arriva a sperimentare la non dualità fra il *sé osservante* e il *sé* che compie gli atti quotidiani , andando avanti addirittura fra il nostro *sé* e le altre persone con cui interagiamo.

L'esercizio del *sé osservante* è secondo me uno dei più efficaci e porta a risultati veramente sorprendenti.

Un'altra delle cose che vengono sempre dette è che esiste un forte collegamento fra zen e arti marziali. Proviamo quindi a capire l'applicabilità di questo esercizio durante la pratica marziale. Evidentemente il *sé osservante* può essere presente in ogni momento della nostra pratica marziale, non ci sono difficoltà minori o maggiori rispetto ad altre attività quotidiane. Una pratica costante e la realizzazione dello "stato di vuoto" citato sopra porterà alla capacità di osservare la mente dell'"avversario", semplicemente osservarla, senza partecipare all'azione con le proprie emozioni.

Il tempo si dilata, lui attacca, vedo un piccolo movimento nello sguardo (forse era solo un movimento nella sua mente), ha l'intenzione di partire, lo vedo e vedo come io reagirò. Reagisco.

Il mio tempo risulta migliore del suo, sono più veloce? No, niente di tutto questo. Il vuoto di emozioni mi permette di "vedere" e anticipare. Tutto qui, semplice.

Ma questa è solo un'applicazione dell'esercizio, è solo continuare a praticare. Se incomincio ad affezionarmi ai risultati, alla mia "bravura" sono fuori strada. "Essere zen" è altro, i risultati sono interessanti, ma poco importanti.

Qual è il vero risultato?

“Non c'è nessuno che ode, c'è soltanto l'udire. Non c'è nessuno che vede, c'è soltanto il vedere. Ma non lo capiamo. Una pratica intensa insegna che non solo l'osservatore è vuoto, ma è vuota anche la cosa osservata. E' lo stadio terminale della pratica. Perché l'osservatore alla fine scompare? Quando niente vede niente, cosa resta? La meraviglia della vita. Nessuno è separato da nulla. C'è soltanto la vita che vive: udire, toccare, vedere, odorare, pensare. E' lo stato dell'amore o compassione. Non 'Sono io' ma 'Sei tu'.”