

QUESTO **1°**
 NUMERO è
 (guardacaso) sul
 SANGHA
 nei prossimi
 numeri:



IL MITO DELLA
 SPONTANEITÀ



DA COSA SI SCROSTA
 L'ATTACAMENTO



COME L'UNIVERSO SI
 DIPINGE

IL FIORE D'ORO

SANGHANNEWSLETTER



Il Sangha ed il cavallo di vento

Il Sangha sarebbe la comunità di tutti coloro che praticano Meditazione assieme, da soli e con un Maestro. Buddha stesso accettò Allievi di Meditazione ma definì i limiti della sua attività a quei tempi; quindi sarebbe giusto re-definire meglio questi limiti oggi,

Il Sangha e il cavallo di vento: come riuscire ad agire liberi mantenendo in armonia l'energia nostra e di chi ci è intorno.

dato che nel Sangha antico tutti sapevano cosa dovevano fare, mentre oggi il Sangha si rinnova ogni volta che ne intuiamo l'armonia e che vi agiamo armonici: non è più una questione di limiti e di regole, ma di armonia. Una questione segnata dai tempi.

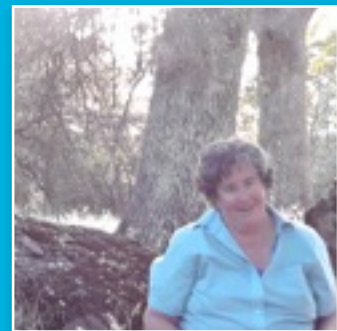
Il Sangha è costituito da individui reali e perciò dalle azioni di cui sono capaci, cosa che non ha a che fare con il carattere - ognuno ha il suo - ma con la capacità di interagire lasciandosi liberi da pretese.

L'andare per le spicce, così tipico nell'insegnamento Zen, non serve per peggiorare le relazioni né per migliorarle. Ma funziona perché le rende veloci e leggere, prive di aspettativa. Molte persone si credono spirituali perché sono così "sensibili" ai comportamenti altrui da sobbalzare ogni istante: le chiamo, con simpatia, "signore indignate dai grossi calli doloranti", anche quando sono *signori*. Quando un Allievo mi ha chiesto di essere meno rude, gli ho sovente ricordato che non poteva rimanere in un tempio dell'Illuminazione per "essere rispettato" ma per essere degno del proprio risveglio.

Del resto, nonostante tutto ciò che la gente si aspetta da un Maestro, colui che meno se ne occupa è proprio il Maestro.

Il Maestro non è uno psicologo, quindi non è specializzato in labirinti ma in fughe dai labirinti tramite la sparizione degli stessi, e non tramite lo studio di questi. Quando si tratta di questioni personali, quindi, queste non riguardano la psicologia, ma la immediata soluzione delle stesse, a prescindere dalle pretese di comprensione e manipolazione di singoli particolari che sarebbero da *coltivare*, non da "analizzare": infatti, quando qualcuno non è sicuro di se stesso, tende a perdersi nei particolari e ad immedesimarsi con questi. Stiamo parlando di una insicurezza radicale, cioè di

Il Sangha è costituito da individui reali e perciò dalle azioni di cui sono capaci.



Oggi il Sangha si

rinnova ogni volta che ne intuiamo l'armonia e che vi agiamo armonici: non è più una questione di limiti e regole, ma di armonia.

quando qualcuno non vive il suo sfuggente mistero, ma a quello sfugge.

Non di meno può sfoggiare la sua certezza, dire che ha sposato quell'uomo o quella donna – comunque – per un buon motivo, che gli affari vano bene anche se sta davanti al computer sedici ore al giorno, che sta benissimo anche se non dorme, ha ogni tipo di sintomo o prende ogni genere di “aiutino”, spipazza polverine e fuma ganja, ma il lunedì mattina torna regolarmente al martirio.

Potremmo dire che sono tutti particolari importanti di cui, però, gli “smarriti” non fanno più caso.

Intanto, quindi, smettere di mentirsi è cruciale. Quando ero bambino mia madre mi insegnò con una certa bravura quanto fosse sbagliato mentire. Quando combinavo qualcosa, se lo confessavo subito, non venivo mai punito. E ogni volta mi veniva detto: “noi ci fidiamo di te”.

Mi spiegò che mentendo a se stesse le persone perdono la bussola interiore. E anche lei se ne accorse personalmente. La cosa è molto sottile.

Ricordo un mio parente che mi accusò di avere “rubato” il bollo della sua inutile, minuscola seicento, che usava solo per andare alla messa la domenica. Era qualcosa che non avevo fatto ed io, a cinque anni, lo guardavo come un povero pazzo mentre mi urlava in faccia, senza sentirmi minimamente imbarazzato.

Dipinto di Gianni Fabbri



Mia madre intervenne e mi chiese: “L’hai preso tu il bollo dello zio Alpo?”. Io risposi di no, lei si girò verso lo zio e gli disse: “continua a cercare il tuo bollo e smetti di urlare”.

C’è un piano più rarefatto e confuso che può essere raggiunto da questo desiderio di realtà, ed è il mondo delle relazioni: ma allora tutto è più complicato perché al posto di “Non mentire a noi stessi” dobbiamo anche imparare a “Non mentire a noi stessi per non mentire agli altri” e pure in tempo reale. Ovviamente essere diplomatici è importante e non per ottenere qualcosa, bensì per essere armonici, per suonare il nostro strumento nell’orchestra del sangha, per essere positivi quando serve. Altrimenti si finisce in quella sincerità tutta italiana che, in realtà, con la scusa della sincerità e del “dico quello che penso”, non fa che scavare fosse per affossare la vita pubblica e familiare. E si finisce sempre a sputazzare il leader di turno, tranne quello vestito di bianco, ovvio, perché quello ci toglie i peccati.

Oppure potremmo, che so, partire con le più buone intenzioni e cercare di fare meno danno possibile, di fare meno chiasso che si può ma, prima o poi, dovremo confrontarci con l’incomprensione e tutti gli altri più sottili difetti della comunicazione, e questo non lo si evita. Per esempio, vi sono sangha in cui saltano fuori le aspettative di tutti contro tutti: tu dovresti... Un vero praticante dovrebbe... Chi è spirituale deve... Perché mi tratti così, proprio tu? Eh? ...Eccetera.

Il segreto in tutto ciò resta sempre uno, e non è un segreto psicanalitico ma molto banale: staccare e stare larghi, non troppo appiccicati, e relazionarsi nella e con la pratica.



In fondo anche la religione è banale, miliardi di persone si aggrappano alle parole di un libro, di un leader, di un mentore e si azzuffano di più che le persone non-religiose, al punto da incoraggiarci a farci domande assai imbarazzanti, come buddhisti, ma soprattutto come esseri umani.

Sempre ho trovato la soluzione a ogni conflitto dei caratteri nel deviare la mia attenzione altrove: perché dovrei discutere con chi non è d'accordo con me? Non potrebbe avere dei buoni motivi per non essere d'accordo? Infatti potrebbe essere benissimo che non stiamo parlando della stessa cosa o che la cosa non tocca entrambi nello stesso modo, creando differenze. Però se devo arrabbiarmi, ecco che succede. Tanto non dura ed è parte della mia nuda attenzione.

L'altro potrebbe persino essere malato, o stupido, ma non dovremmo giammai imputargli la malafede. Non è nostra facoltà affermare questa atroce quanto falsa verità. E comunque cercare e affermare una "verità" ci ricorda la vita sociale di chi è confuso e si basa sull'affermazione di una propria "verità" e sul riconoscimento che questa riceve o no dagli altri. Tanto che se hai il sorriso più smagliante, il corpo più atletico e snello, il volto più ipnotico, tutti proprio tutti ti daranno ragione: ogni giorno sul web vediamo proposti paradigmi di credibilità, talvolta involontariamente comici, come la "donna più bella del mondo" o "l'uomo più forte"...

Quando si cerca di affermare così se stessi, innanzitutto, si vuole affermare il nostro carattere come se fosse speciale. In Tibet questa qualità energetica individuale si chiama "cavallo di vento", ed è un'immagine molto bella.



Il cavallo di vento definisce l'equilibrio dei tuoi elementi: può essere un cavallo alto, basso, compatto, lungo, veloce o lento, ma è pur sempre un cavallo, perché? Perché il cavallo è così in bilico nel suo equilibrio che è impossibile dire "un cavallo nervoso", dato che tutti i cavalli lo sono ma anche no; il cavallo ha sempre occhi enormi che paiono spaventati anche quando è sereno, deve correre, l'altrove in cui galoppa per lui è il qui ed ora, e così lui ha già risolto questo mistero. Il cavallo che noi siamo è una forma riempita di vento (energia) che ci gonfia e ci sospinge.



Se tutti i "cavalli" di un sangha corressero all'impazzata finirebbero per cozzare e farsi male, mentre se ognuno guarda la propria traiettoria, godendosi, tutti possono galoppare come e dove vogliono, e questa è una cosa da imparare.

Quindi ecco che esiste perfino la meditazione del "cavallo di vento" che serve per guardare la mente, la propria, senza criticarla. Tacendo.

E non dico che non ci si debba mai arrabbiare. Anche in un sangha ci si arrabbia, ma è che non si può e non si deve resistere al desiderio di essere oltre il problema. Se sei un praticante l'essere oltre al problema – anche nel caso che tu ci sia immerso a testa in giù – è più forte di te: se non è così datti all'ippica.

Supponiamo il caso estremo, che due praticanti si arrabbino e si prendano a schiaffi. Potrebbe capitare, e forse sarebbe meglio così che continuare in eterno a detestarsi digrignando i denti e parlandosi dietro alle spalle. Ma la cosa che più conta è che entrambi si ricordino che non è una lotta fra due individui reali, ma fra due caratteri, per i quali

determinate cose sono simboli e sono investiti al momento di un significato particolare. Io dico così, tu dici così e va bene: ma nessuno dice la verità. Nessuno, neanche il Maestro, che è tenuto ad agire solo in caso che si segnalino comportamenti malati - parossistici o manipolativi - da parte di qualcuno. Non serve “evitare di arrabbiarsi” ma è che puoi solo togliere importanza a questo, altrimenti non lo vivi ora ma lo perpetui, quindi fallo e basta: sbraita, scociati, sbuffa. Ecco. Ma solo quando è reale, non come passatempo. E non è che siccome lo fa qualcuno devono farlo tutti, o che deve farlo anche chi lo sta ricevendo; va bene in ogni caso, è la nostra vita, non uno psicodramma, e comunque resta sempre valido il togliere importanza alla cosa e stare larghi sempre.

Nessuno è investito della verità, il Maestro ti da un insegnamento che è operativo, che riguarda un metodo e da questo non esula. Nessuno può essere un “maestro-di-vita” perché la vita di ognuno è differente ed ha una sua propria e specifica dignità che non può essere commentata né tantomeno contraddetta. E tuttavia necessitiamo di praticare, praticare, praticare, praticare.

Nello specifico, la pratica del cavallo di vento consta nel guardare un cavallo nella nostra mente. Cosa sta facendo? Ti si dice forse che devi calmarlo? O che devi renderlo più attivo? Guarda, solo guarda.

Foto del M° Roberto Coslovi Anshin: bassorilievo rupestre buddhista nell'estremo nord del Pakistan, vicino a Skardu (Baltistan)



Già questo è essere oltre il problema “interiore”, ovvero è essere oltre la “problematicità interiore”. Questo è essere oltre ogni idea di “problema”.

E così impari a guardare anche il cavallo altrui in modo ancor più che “rispettoso”, in silenzio. Non è più un “valore” - che potrebbe essere un’opinione - ma è silenzio.

Molte persone distratte, cioè che mentono a se stesse, pensano che un giorno saranno “psicologicamente perfette” e in questo modo sono rapinati da psicanalisti senza scrupoli, o che sono più confusi di loro. Eppure nuove scuole di psicologia si reggono sull’intuizione del radicale non-bisogno di riferimenti, analisi e chiavi di lettura, e incoraggiano sia i pazienti che i terapeuti a rinvenire la loro libertà profonda, quella che è priva di questioni e problemi. Quella freschezza che vive adesso, e non quando saremo perfetti.

Da sempre sappiamo, nel Sangha, che l’Illuminazione non è una verità, ma che è vita reale finalmente vissuta senza scampo.

M° del Dharma Leonardo Anfoli





Cosa succede dove & quando...

GEORGETOWN (CA) **Naikan-Zen Yoga** col M° di Dharma L. Anfolsi **TRE LEZIONI** 11 - 18 Novembre 2 Dicembre
 antiche tecniche Ch'an da Cina, Tibet e Giappone: visualizzazioni
 tecniche respiratorie asserzioni automassaggio e molto altro

PADOVA 14 Dicembre presso La Casa Azzurra Via Anconitano 1 dalle
 ore 10 fino alle 17 **Sesshin di Meditazione** col M° di Dharma
 Leonardo Anfolsi

OZZANO (BO) 21 Dicembre **Celebrazione Rituale del Solstizio**
 presso Cooperativa Biologica Dulcamara ore 11 fino alle 17 invitate tutti
 i vostri amici. E' una occasione di condivisione e gioia che è restata nel
 cuore di tutti dall'anno passato.

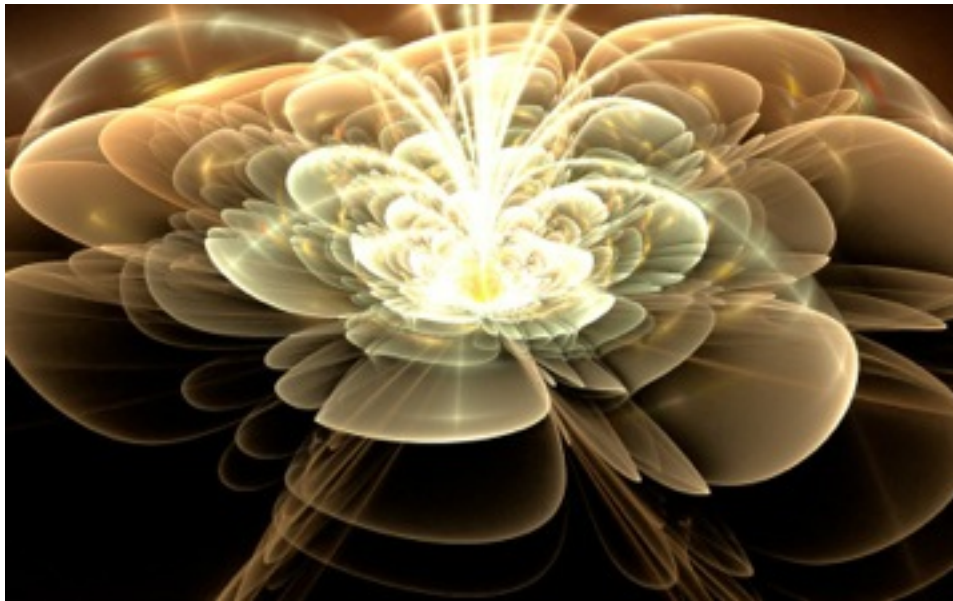
Parte la pubblicazione in Italiano, per i tipi delle Om Edizioni sotto
 l'egida della Libreria Ibis, **"I koan dell'illuminazione"**.
 Contemporaneamente è già stata fatta la traduzione inglese da Janet
 Sambucetti.

Già pronto **YOUR FREE MIND NOT LEANING ON ANYTHING: a
 commentary on THE DIAMOND SŪTRA**. How to realize
 Enlightenment through the deep and silent understanding of the Sutra
 and of Meditation. Il testo del Sutra è tradotto da Paul Harrison,
 l'esperto di sanscrito della Stanford University, commentato dal M°
 Engaku Taino, introdotto e annotato dal M° Leonardo Anfolsi che ha
 anche scritto una versione semplificata del Sutra per i neofiti.

Per necessità, per naturale propensione, per il piacere di farlo, tutti noi citiamo.
(Ralph Waldo Emerson)

La vita stessa è una citazione. (Jorge Luis Borges)

Parole alate. (Omero)



Organizzazione degli eventi e cura della newsletter di:

- The White Manzanita Sangha, a Fellowship based on happy feeling and uncontrived wisdom. A western contemporary lineage of Zen Rinzai Buddhism in USA
- Il Sangha dell'Olivo fiorito, una Fratellanza basata sul benessere gioioso e sulla gnosi incostrutta.

Un lignaggio occidentale contemporaneo del
Buddhismo Zen di Rinzai (Zenshinkai) in Italia

L'immagine del Buddha in copertina è presa da:

<http://www.poxteer.com/gautam-buddha-hd-wallpaper-x/>

**Questo è quanto per quel che riguarda questo primo
numero di Il Fiore d'Oro SanghaNewsLetter pubblicato
il 9 Novembre 2014 ovvero 2557**

Grazie

Grazie

Grazie