

4 / 4 / 05

*Bisogna essere senza scopo.*

*Avere una grande fiducia nella Vita.*

*Quando si è senza scopo,*

*tutto prende forma*

*ed ogni cosa sta al suo posto.*

*Quando siamo senza scopo, agiamo senza scopo,*

*la Natura agisce attraverso di noi.*

*Noi non dobbiamo far altro che ciò*

*che è necessario per vivere,*

*e vivere bene, propriamente,*

*esperando la Bellezza che sentiamo,*

*senza scopo.*

*Basta così.*

14 / 4 / 05

*E' la mente che funziona,*

*ma la mente passa attraverso il corpo,*

*La nostra realtà dipende dalla nostra posizione mentale,*

*ma la posizione mentale*

*passa attraverso l'azione*

*per fare la realtà.*

14 / 4 / 05 b

*Il Mondo è Dentro e Fuori,*

*è Interno e Esterno.*

*E' entrambe le dimensioni simultaneamente,*

*per questo la mente individuale non può coglierlo nella sua completezza*

*e deve andare oltre sé stessa per farlo.*

*Per andare oltre sé stessi non c'è un modo in cui noi possiamo produrre questo direttamente con il nostro sforzo, con la nostra azione: dobbiamo fare quel che si dice "praticare": essere lì, presenti, attenti, e lasciare che le cose succedano.*

*Facendo una cosa, nella pratica, con una direzione, la Mente/Realtà si accorda con sé stessa e pian piano la Potenzialità e l'Attenzione combaciano.*

*Questo è nella natura delle cose ed avviene da sé: l'individuo da solo (se potesse esistere da solo) non potrebbe produrlo, ma l'individuo deve essere coinvolto con l'azione del proprio corpo e la direzione/presenza della propria mente perché non è esterno a ciò che succede.*

*Credo che questo sia anche il principio per il quale, nel caso dell'evoluzione, le varie specie hanno prodotto i loro vari mutamenti e preso le loro forme.*

7 / 6 / 05

*Ci vuole qualcosa che dia il senso del sacro nella vita.*

*Ma non può essere qualcosa che la divida in sacro e non-sacro.*

*Per cui bisogna fondare la propria vita sul nulla.*

*Ma un "nulla" che sia retto e vissuto.*

*Per cui la postura fisica dello zazen,*

*lo sforzo senza sforzo*

*che regge il "nulla" della nostra vita*

*e ne esprime l'integrale sacralità.*

4 / 8 / 05 (Roma)

*Essere tranquilli,  
praticare sé stessi, cioè il momento presente,  
cioè quel che c'è.*

*I suoni e il respiro possono aiutare a ricordarsi che la Realtà è presente e viva,  
ma bisogna anche accettare sé stessi:  
abbiamo bisogni, desideri, siamo egoisti in qualche misura,  
non siamo nati come individui solo per dissolverci,  
anche se essere destinati a dissolverci fa parte della nostra natura.  
Bisogna accettarsi: la distrazione, il perdersi un attimo fa parte della pratica,  
basta poi tornare,  
l'aver desideri, volersi realizzare come individui anche egoisti non è un male:  
basta riequilibrare questa tendenza,  
trovare un limite nel riconoscersi parte del tutto,  
sapere di non poter essere felici schiacciando gli altri,  
ma bisogna trovar la misura,  
non bisogna essere dei santi.*

11 / 8 / 05 (Leh)

*Si veleggia sulle onde dei pensieri,  
nel vento dei desideri,  
non si prova a fermarlo, non si calmerà mai del tutto.  
Non attaccati a nulla,  
neanche alla calma, alla pace, alla realizzazione,  
seduti al nostro posto,  
fluttuiamo con la Realtà,  
quale che essa sia, comunque si presenta.  
Non attaccati, non separati,  
la vita smetterà di essere un problema.*

2006

*VEDERE LE COSE  
IN MODO ASSOLUTAMENTE OGGETTIVO  
E'  
ESSERE  
IL SOGGETTO ASSOLUTO*

2006

*Il Dharma è una cosa che si capisce con la testa  
e si pratica con il corpo.  
Chi pretende di capirlo solo con il corpo (quindi bypassando l'intelletto)  
finisce per praticarlo nella testa.*