

**Teisho**  
**di**  
**Salvatore Shōgaku Sottile**



Centro  
Zen  
Vicenza

Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

nfo: 338 2018235 ( Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - [www.zendoccidente.org](http://www.zendoccidente.org)

## Martedì 26 marzo 2019

Ricordatevi che non sarà mai la vostra bocca che parlerà della vostra pratica, ma il vostro corpo. Quando ci sarà da manifestare la vostra pratica, che lo vogliate o no, non potrete usare la bocca, ma il corpo.

A volte non riuscite neanche a capire quando vi si dice *dritto, stai dritto*, perché non sapete che cos'è *dritto*; Joshin, per esempio, suona la campana così, con la schiena curva.

L'ultima volta abbiamo parlato di un passaggio importante, di un nucleo denso della nostra pratica, che è **Mujo**; stasera parleremo di un altro snodo che è detto, nello zen, con le parole giapponesi, è detto **Bonno Soku Bodai**.

A questo proposito, per poi tornare a noi, per capire come la nostra è una via universale, che le altre vere vie incontra tutte, vi leggo due righe di un maestro di un'altra pratica. È capitato stamattina, è arrivato a proposito e chiarisce anche com'è che non potete pensare di praticare con la bocca.

Il testo è di Jean Klein, che è stato il maestro di Eric Baret. State attenti.

Domanda: ***Dobbiamo cercare di perfezionarci?***

***Che cosa volete perfezionare? Voi siete la perfezione; osservate le vostre imperfezioni e ciò che ne risulta è la vostra perfezione.*** - È così semplice - ***È nella natura del falso volatilizzarsi quando è visto come tale.*** - Un po' di tempo fa dicevo a qualcuno di voi che quando siete assaliti dai demoni e non riuscite a dormire, invece di cercare di scacciarli, dovevate invitarli a venire nel vostro zazen. Quando il falso è visto in questo modo si vergogna, scompare - ***Voi vi identificate col vostro corpo e con il vostro psichismo, e a questo livello desiderate fare dei progressi,*** - vi identificate col vostro corpo, con la vostra psiche, e a questo livello desiderate, vi nasce la domanda: ***dobbiamo perfezionarci? - ciò che è una impossibilità.*** - Quante volte l'abbiamo detto? Non c'è il tempo, non si va da A a B - ***Questi strumenti vi domineranno finché crederete in essi.***

E allora che si fa?

***Il giorno in cui non penserete più che essi sono voi, l'energia che alimenta codesto errore si orienterà altrimenti.*** - Il novanta per cento



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

nfo: 338 2018235 (Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - [www.zendoccidente.org](http://www.zendoccidente.org)

della nostra energia è per un falso, per un'illusione, per mantenere in vita un bluff - **Lasciate loro libero gioco**, - vieni qua, demone, vieni qua... - **senza sentirvi limitati da essi. Notate semplicemente i vostri difetti, questa attenzione se ne farà carico**; - è bellissimo; non c'è un giudizio, è l'attenzione che se ne farà carico - **il vostro corpo, il vostro psichismo, sono frammenti squilibrati di ciò che voi siete, ma ciò che è imperfetto non può che generare imperfezione.** - **È la saggezza che va in cerca della saggezza** - **Questa constatazione ci invita ad un'accettazione globale, totale.** - Non c'è niente da cambiare, non c'è niente da migliorare -.

**Allora ogni cosa viene percepita in questa totalità, appare e sparisce in essa**; - l'errore, il difetto, la paura; senza problemi li osserviamo, e nel momento in cui li osserviamo... pafh - **da essa attinge la sua realtà e il suo equilibrio. Solo questa posizione sgombra dal passato** - fa capolino Krishnamurti - **permette a ciò che si presenta a noi di essere articolato senza l'intervento di un ego**, - si sente molto l'eco di Krishnamurti - **di una persona, senza l'ingerenza deformante della memoria.** - Ancora Krishnamurti - **È in quella unità fondamentale che scopriamo di essere essenzialmente pienezza, gioia ultima, perfezione.**

Perché questa bella riflessione mi ha fatto venire in mente **Bonno Soku Bodai**?

Perché nello Zen si dice così: **Bonno** - le illusioni, le imperfezioni, i dubbi - **Soku Bodai.** **Bonno** - le imperfezioni, le illusioni... - sono satori, sono risveglio. Non si tratta di due stati diversi: **Bonno Soku Bodai**, semplicemente osservare, in zazen, schiena dritta, e lasciare andare.

Non ci si può ingaggiare in un miglioramento... Quello è l'inferno, di pensare di orientare la propria pratica secondo un desiderio: *questa cosa non va bene; ancora non sono arrivato; adesso vedo; fra un po' capirò...*

Non esiste questo modo di praticare. Sedetevi totalmente, guardate e basta.

Ecco perché è il corpo che parla della vostra pratica. Naturalmente, se il corpo è difettoso, diciamo così, imperfetto, non è perché il corpo è imperfetto, è perché siete presi dentro quelle torsioni dell'ego che fa il vostro corpo imperfetto. E allora può nascere il sospetto che abbiate bisogno di qualcuno, di una pratica, di un guru che vi faccia passare da qui a lì. E siete fregati.



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

nfo: 338 2018235 ( Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - [www.zendoccidente.org](http://www.zendoccidente.org)

Zazen è la manifestazione più alta della libertà, non abbiamo bisogno di niente e di nessuno, neanche di Buddha, perché noi siamo buddha.

Mettiamo Buddha sull'altare solo perché vogliamo giocare, ci piace giocare; è molto bello giocare - ormai con Monji abbiamo un rapporto molto stretto. Gli parliamo, lo coccoliamo... - Ci piace giocare. Ma Monji siamo noi.

Ma non abbandonate la postura, in qualunque momento della pratica; perché è questa che realizza **Bonno Soku Bodai**, inconsciamente. Non è un lavoro della coscienza.

Guardate che è molto bello il testo che abbiamo appena ascoltato. Sono poche righe, ma io sento un'aria di famiglia; c'è tutto, c'è Krishnamurti, c'è lo Zen, c'è la pratica di Klein e poi di Baret. Che cos'è che volete cambiare? Chi è che vuole cambiare, l'ego? Ma se il problema è l'ego! Se il motivo per cui siete curvi è l'ego...

Va bene? Questo è.

Avete già studiato, spero, **Mujo** - adesso avete **Bonno Soku Bodai**. Ma siamo sempre lì; l'altra volta ho detto, con **Mujo**, che il nostro zazen è stare dritti, quieti, in **Mujo**; dentro l'impermanenza, completamente dentro l'impermanenza. Perché non c'è nessun'altra realtà se non **Mujo**. Tutte le altre sono favole - come voler essere buoni, voler cambiare il mondo - tutte favole. Dritti e quieti dentro **Mujo**.

Adesso sappiamo che rimanendo dritti e quieti dentro **Mujo** avviene **Bonno Soku Bodai**: ci guardiamo, senza giudizio - attenzione, perché qualcuno di voi ha un senso esasperato di giudizio - senza giudizio - se sono dritto, se non sono dritto; se sono sveglio, se non sono sveglio; se capisco, se non capisco -. Semplicemente guardare, osservare ciò che è.

È bellissimo: **osservate le vostre imperfezioni e ciò che ne risulta è la vostra perfezione**

Più chiaro di così! Non c'è da fare acrobazie. Ma, questo, a partire dalla postura. E finché non lo sentirete io vi tormenterò con questa cosa della postura; sennò, cambiate aria.

Qualcuno di voi vive questo invito come un affronto; vi voglio tutti bene, lo sapete, siamo tutti uniti, ma praticate come va fatto oppure trovate un altro modo - ci sono tanti altri modi... - Io, se vedo suonare la campana con la schiena curva, divento matto... A livello di reni, occorre tirare in su la



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

nfo: 338 2018235 ( Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - [www.zendoccidente.org](http://www.zendoccidente.org)

schiena; e insieme gettare in alto il torace. Allora suono. Come se sfidassi o amorevolmente andassi verso la campana.

C'è sempre Dogen che torna: non può avvenire l'osservazione quieta del mio inconscio, del mio karma, se non c'è la postura. Sennò casco dentro un delirio, cioè penso - è come il barone di Munchausen - penso che con la testa possa risolvere i problemi che ha creato la testa stessa. Non si può fare. Non si può fare.

Se vi identificate col vostro corpo e la vostra psiche, vi identificate a quel modo lì; poi, a questo livello desiderate fare dei progressi. Questo dice Klein. Viene da ridere. A noi viene da ridere. Anche se nel mondo non è affatto scontato pensare così. È ovvio che poi lui dica che ciò è una impossibilità; certo che è un'impossibilità! La testa non può risolvere i problemi che ha creato perché non esce da quel circuito, che è karmico, per cui se ha quella sindrome - o di megalomania, o di tristezza... - continuerà così per tutta la vita. Allora la cosa migliore è sedere in zazen: schiena dritta, osservare, senza nessun giudizio.

Ecco perché uscire dallo zazen con eccessivi problemi di giudizio non va bene, perché state giudicando ciò che non va giudicato. Quello che c'è e che siamo è perfetto, va bene, ma va osservato in postura. Allora, **Bonno Soku Bodai**.

Durante il mio addestramento, l'esempio che il maestro ci faceva, a proposito di **Bonno Soku Bodai**, era che più alto era il ghiacciaio, bonno, più potenti erano le illusioni, e più acqua ne sarebbe venuta fuori. Grande satori.

Non c'è d'aver paura, perché abbiamo fede e sappiamo di **Bonno Soku Bodai !** Abbiamo tante illusioni? Benissimo. Avremo tanto satori! Ma in postura, non con la bocca; aver capito con la bocca non è sufficiente.

Va bene?

Adesso, per esempio, qui non possiamo farlo - vediamo in sesshin... - adesso sarebbe bello rimanere qua un'ora, così, in seiza, tranquilli. Bisogna darsi una scossa, ragazzi; queste cose non sono poi così difficili capirle con la testa, ma se non entrano nelle cellule provocando uno shock, se rimarranno in superficie, se non andranno mai in profondità, non avverrà mai l'alchimia di **Bonno Soku Bodai**.

Se, invece, una volta facessimo una cosa del genere, ve lo ricordereste eccome **Bonno Soku Bodai**. Hokai dice: *mi fanno male le caviglie*; anche a me. Anche a me.



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

nfo: 338 2018235 ( Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - [www.zendoccidente.org](http://www.zendoccidente.org)

Ho voluto mettere, è la prima volta che metto un post su facebook - sto cercando di imparare - non so se l'avete visto, quello del dojo di Cordoba; pensate un po', abbiamo un dojo zen argentino che ci mette i *mi piace* su facebook. Misteri dell'universo.

E allora sono andato a vedere il loro sito, e c'era un post... Non è stupido. C'è una allieva di questo monaco che gli scrive dicendogli che ha dei dubbi sulla pratica... Non so se l'avete letto... Adesso non ricordo esattamente, ma lui risponde: benissimo, devi avere dubbi su tutto, anche sul dubbio. E poi le ha detto: io è cinquant'anni che faccio zazen, e continuo a fare zazen all'inferno; è da cinquant'anni che faccio zazen all'inferno.

Non c'è progresso nel senso in cui noi intendiamo... Da qui a lì... Questa è la nostra pratica: continuare a sedere, giorno dopo giorno, e finché siamo in vita vedere **Bonno Soku Bodai**.

Tanto i *bonno* non finiranno mai, le illusioni non finiranno mai; fino all'ultimo istante avremo un'illusione. E anche in quell'ultimo istante, che magari sarà l'illusione di: *adesso viene buddha e mi salva*; anche in quell'ultimo istante, magari su un letto di ospedale, schiena dritta e satori. **Bonno Soku Bodai!**

Va bene? Ringrazio Gigliola che mi ha fatto arrivare questo testo.

**Marzio:** In attesa di essere fucilati, allora? Belli dritti...

**Shogaku:** Infatti, infatti. Vedete, lui spara sempre stupidaggini ma nelle stupidaggini è arrivato ad un livello sublime... Per esempio, la postura come cerco di indicarla io è proprio quella del fucilato, del condannato. Voi avete mai visto uno che è davanti al plotone di esecuzione e sta così curvo? Dite: *si, tutti*. No! Uno che è davanti al plotone di esecuzione sta bello dritto e col petto in fuori. Così: *ecco qua, spara!*. Così si suona la campana, è uguale.

Per esempio, Hokai, un'ora di seiza e risolvi tutti i problemi... chiarifichi completamente se stare qua o andare a fare surf...

Grazie a tutti.



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

nfo: 338 2018235 ( Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - [www.zendoccidente.org](http://www.zendoccidente.org)