



**Teisho
di
Salvatore Shōgaku Sottile**



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

Info: 338 2018235 (Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - www.zendoccidente.org

Giovedì 10 gennaio 2019

Quando parliamo di corpo... – vi invito spesso ad indagare la postura – ...è difficile da esprimere perché è un punto delicato... Dico spesso, anche - a quanto pare parlo troppo... -, che la nostra pratica è molto raffinata; è vero, vi accorgete col tempo quanto raffinata è, quanto delicata è...

Parliamo della postura e subito pensiamo che sia, la postura, solo il corpo; certo che è il corpo; ma, pure, non è il corpo. Il corpo di cui parla Dogen non lo possiamo toccare, non è la pelle, non è quello che tocchiamo quando ci tocchiamo; tant'è vero che un corpo rigido chiama una mente rigida.

È il contrario; non esiste un corpo fluido con una mente rigida. Poiché non c'è separazione corpo/mente, corpo/cuore, corpo/spirito sono una cosa sola.

E torniamo al punto: quando diciamo di indagare la postura, praticare con il corpo, che cos'è che vogliamo dire? Com'è che si fa a praticare col corpo/mente di questa pratica? Ecco il punto.

Naturalmente non possiamo deciderlo, non possiamo farlo; perché non è un atto di volontà. Niente, nella nostra pratica, è operato con la coscienza.

Ci mettiamo in zazen, ci mettiamo in postura e lasciamo cadere tutto; se riusciamo a far cadere tutto, se veramente delicatamente abbandoniamo – *shin jin datsu raku*, lasciar cadere corpo e mente – lì non c'è nessuna possibilità di qualche coscienza, di qualcuno che faccia qualcosa; lì c'è solo buddha, lì c'è solo il cosmo, lì c'è solo il cielo.

Mi era venuta meglio quando, in zazen, mi è sorta questa riflessione; ma non volevo disturbarvi. È, però, allo stesso tempo, una questione centrale, delicata, essenziale.

Questo corpo... Tant'è vero che a questo livello ciò che decide è il respiro. E il respiro, per quanto siate esperti di pranajama, non si può comandare. Il respiro è libero e segue anche lui, guarda un po', mente rigida/corpo rigido, mente flessibile/corpo flessibile; se tutto è in ordine, anche il respiro è quieto e scende nelle profondità.

Tutto questo non è governo della coscienza, la nostra non è mai una pratica conscia. È questa la difficoltà... - come fai ad andare a fare le conferenze e spiegare una cosa del genere -. Non è una pratica conscia, è una pratica in cui il corpo/pelle c'è, naturalmente, perché portiamo l'incenso con le nostre mani/ pelle, ma in realtà il corpo di cui parliamo noi è un altro corpo, che non è necessariamente il nostro.

Parlando con qualcuno di voi avevo detto, anche se la metafora è inesatta, benché aiuti, avevo detto che lo zazen è come una porta... Facciamo l'ipotesi che ci sia una porta fra il corpo/pelle di qua ed il corpo/buddha di là; bene, la postura corretta in zazen apre questa porta. Altrimenti la porta resta chiusa e rimaniamo di qua nel nostro corpo/pelle, con la



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

Info: 338 2018235 (Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - www.zendoccidente.org

coscienza; e, allora, non può che esservi una pratica morale, cerchiamo di fare i buoni, cerchiamo di fare i buddhisti..., qualunque cosa questo significhi (sia fare i buoni che fare i buddhisti).

Non è la nostra pratica. Non è la pratica di Bodhidharma e Dogen. Non è sufficiente, per la nostra raffinatezza, per il livello che la pratica dello zazen ha raggiunto, non è sufficiente... Restare nel corpo/pelle e fare i buoni... Si va all'inferno uguale - andate a spiegarlo a tutti quelli che passano la vita a fare pratiche morali... Si va all'inferno uguale.

Non si va più all'inferno se si apre quella porta. Ma, - ed ecco il problema dell'altro corpo -, aperta la porta – la postura apre la porta –, aperta la porta noi non ci siamo più, non c'è più il nostro corpo/pelle ma il corpo di buddha, dell'universo, di tutti gli esseri; tra cui anche noi, naturalmente, ma senza alcuna coscienza.

È con questo corpo che si fa zazen. E piuttosto che incatenarsi con quella questione del *come si fa*, sappiate che non si può fare, non si può fare perché è la mente che cerca il *come si fa*. Lasciate cadere; si fa perché la pratica è uno sforzo continuo, giorno per giorno, sampai dopo sampai, incenso dopo incenso. Piano piano, inconsciamente, si passa di là. A quel punto tutto è in ordine: corpo/mente/respiro. E si presenta Bodhidharma, si presenta Buddha, Manjùsri, oltretutto si presenta la quiete, si presenta la gioia.

Pure, noi dobbiamo lavorare con quello che abbiamo, e quindi per un bel po' di tempo ci sarà il problema di *la mia spalla...*, *non sono dritta...*, *ho tanti pensieri...*; ok, va bene, ma studiate, approfondite, consapevoli che in realtà siamo molto grezzi fino a che pensiamo che sia questo corpo, *questo* corpo. Bisogna lasciare andare, lasciare andare, lasciare andare.

Sì, certo, è vero che tutti possono sedere in zazen; ma, ragazzi, sedere in zazen è un'arte.

Perciò non disperate e continuate ad indagare, continuate ad approfondire. Postura il più corretta possibile; schiena dritta, torace aperto che spinge in avanti e verso l'alto, testa incardinata e poi... phuffff, lasciare andare, qualunque cosa sia, lasciare andare lasciare andare lasciare andare.

Ad un certo momento, senza nessun preavviso, senza nessun merito... Continuate a sedere, continuate a sedere come delle pietre; qualunque cosa la coscienza vi dica, qualunque messaggio vi lanci – mi piace, non mi piace, è bello, è brutto – continuate a sedere, continuate a fare sampai, continuate a offrire l'incenso. Ad un certo punto, pha, si passa di là.

Vi ho detto che è insufficiente il discorso della porta perché, in realtà, non c'è nessuna porta. Non c'è nessuna divisione perché se ci fosse, la porta, saremmo fregati. Quello che non hanno mai capito tutte le altre vie spirituali è che se veramente c'è il peccato, se veramente c'è l'illusione, non potremmo mai essere salvati, mai essere risvegliati.



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

Info: 338 2018235 (Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - www.zendoccidente.org

Non c'è niente; tra l'umanità, tra l'essere corpo/pelle e l'essere corpo/buddha non c'è nessuna separazione. Per questo possiamo praticare.

Se avete letto quel librettino che vi consigliai, i cosiddetti discorsi di Bodhidharma, nella parte finale si dice che Buddha non fa del bene, Buddha non fa questo, Buddha non fa quello; non è quello il piano.

Certo che va bene; rispetto a uno che sgozza le bambine o uccide gli animali, meglio astenersi, non c'è dubbio ma, ed ecco perché torniamo alla raffinatezza, noi non ci fermiamo lì, non ci fermiamo ad una vita corretta, noi vogliamo il satori. Noi vogliamo ribaltare il tavolo. E allora dobbiamo continuamente sedere e morire, sedere e morire sedere e morire sedere e morire. Tanto che la non dualità, la porta non porta... - c'è un testo famoso di koan del Chan che dice... qui bisogna parlare con Joshin che sa tutto..., com'è il titolo? *La porta senza porta* - *La porta senza porta*, esatto, è una cosa antica... Se lo dico così lo capiscono tutti, lo zazen serve ad aprire una porta; in realtà non c'è nessuna porta. Però dà l'idea, se la postura è corretta istantaneamente siamo di là. Perché? Perché nono siamo mai stati di qua.

È questa la cosa meravigliosa che dovrebbe farvi saltare sul cuscino: non siamo mai stati di qua perché non c'è né qua né là. C'è una sola realtà, illimitata, illuminata.

Un'invenzione del Chan, di Dogen, di Bodhidharma, di Eno? No. Si tratta delle parole storiche di Shakyamuni; quando Shakyamuni si illumina non dice *io mi sono illuminato*. Le prime affermazioni attestate di Shakyamuni sono *ma qua è tutto illuminato, ogni cosa è illuminata, anche la pietra che ho sotto il sedere e che mi ha tenuto la postura*. Non c'è niente che non viva già la gioia dell'illuminazione.

Allora quando vi sedete in zazen mettetevi nella postura e morite; lasciate andare, lasciate cadere tutto. Fatelo, non date più alimento alla mente, di qualunque tipo sia questo alimento. E allora si realizza. Va bene? E vuoi vedere che quando i marziani pubblicheranno l'antologia della razza umana - voi ridete - alla fine troveranno che i pazzi dello zen sono stati i più fedeli a Shakyamuni, quelli che venivano considerati eretici?

In realtà noi non pratichiamo altro che così; Dogen l'ha detto che non ci si siede per illuminarsi, come viene detto, ci si siede perché si è già illuminati; bisogna solo portarlo alla evidenza, alla luce, accorgersi che si è già illuminati.

Questa è una cosa scandalosa, perché a questo punto crolla qualunque chiesa, perché non ha più nessun potere da esercitare. Tutti voi, tutti, qualunque essere. Pratichiamo insieme, facciamo le comunità perché abbiamo bisogno di energia, da soli è più difficile. Ma in realtà è questo, postura forte, studiate la postura, postura forte, dopo di che, dopo i primi tre minuti, lasciate andare, lasciate che il corpo/buddha vi riempia.

Allora non ci saranno più dubbi, non ci saranno più problemi, e si diventa leggeri. Qualunque sia poi il modo in cui si riesce a praticare, perché abbiamo un corpo



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

Info: 338 2018235 (Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - www.zendoccidente.org

fenomenico per cui c'è chi ha problemi con una cosa o con l'altra, non ha importanza... Si può stare anche su una sedia, non ha importanza. Nello zen il punto è cogliere il nocciolo della questione. Qual è il nocciolo della questione? Il nocciolo della questione è che non c'è tempo fra uno stato e l'altro, non c'è tempo. Pha, tutto qua, adesso. Non fra qualche anno; così, adesso. Ed ecco perché facciamo una pratica fisica, per cercare di mettere fuori tempo il pensiero che calcola.

Va bene? Qualche domanda? Abbiate fiducia, io per me dico fede, e siate felici. Non c'è nessun problema. Non c'è nessun problema, non state ad affaticarvi con la mente. Già siete arrivati qua, ed è una grande fortuna, non a tutti è data questa fortuna. Siete arrivati qua, su un cuscino nero e vi sedete in silenzio; ecco, questo è già...

Mettete energia nella vostra pratica. Ecco perché martedì scorso ho detto che la nostra pratica va protetta, perché non è facile arrivare a questo livello. Potrebbe essere spazzata via la pratica di Dogen, fra cent'anni, e si perderebbe veramente un grande tesoro...

Dovete educarvi a questo. Dovete riconoscere l'energia della pratica. Se arrivassero ospiti, se dovessimo andare in altri posti, dovete cogliere dal modo in cui si presentano con il corpo che pratica hanno. Ecco perché vi dico gasho giusto, sampai giusto, incenso giusto, campana giusta. Perché non c'è bisogno di parlare.

Tutta la nostra pratica è sempre col corpo dritto, col corpo forte, con l'energia bassa. Non posso avere le mani della mudra così...; questa è mia nonna, se dico a mia nonna di sedersi si mette così. Uno che siede così deve necessariamente stare curvo, non sente niente; dorme, va bene, e sogna che fa il bene.

Va bene così. Grazie a tutti.



Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza

Info: 338 2018235 (Marta); 328 6225177 (Gianmarco) - www.zendoccidente.org