

Gesù: "Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'" (Mc 6,31)

ogni giorno, Zazen e Vangelo nella propria casa

Ecco come: scegliere un angolo della propria casa riparato dai rumori, che confini con una parete della stanza. Liberare lo spazio sufficiente per stendervi un tappeto o una stuoia, procurarsi un cuscino imbottito in modo solido e collocarlo sulla stuoia. Nella difficoltà di avere tale cuscino, si può usare uno sgabello o anche una sedia possibilmente solida. Non occorrono immagini o altro; meglio se la parete è spoglia (suggerimento per noi a spogliarci del tanto sovrappiù). Giunto il momento dello Zazen, togliersi le scarpe e collocarle per bene a parte. Salire sulla stuoia o tappeto, posizionare il cuscino o sgabello o sedia sul margine della stuoia o tappeto opposto alla parete. Fare un inchino profondo verso la parete, voltarsi verso l'interno della stanza a ripetere l'inchino. Quindi sedersi sul cuscino e incrociare le gambe, come nelle immagine seguenti. La mano destra fa piattello a quella sinistra, come in immagine sottostante.

Svuota i polmoni e poi affidati alla natura del respiro, ossia non controllare il respiro, ma lascialo agire in pace. Non ferire la naturalezza delle cose. Gli occhi aperti o semichiusi rivolti alla parete. Quindi affidati, occhi aperti, al silenzio che permea l'universo. Sta al tuo posto come le stelle nel loro.

Quando l'orologio o il telefonino ti dice che sono trascorsi i 20 o 30 minuti, con delicatezza alzati in piedi, ricomponi il cuscino al suo posto, un inchino alla parete, un inchino al vuoto della stanza.

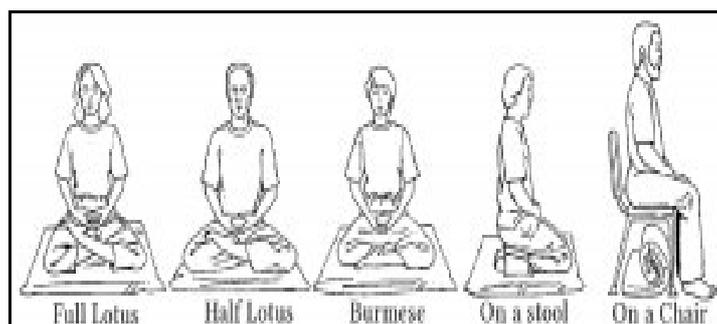
Ora è il tempo dell'ascolto: leggi il brano del Vangelo suggerito da Tommaso e ascolta il breve commento di p. Luciano.

Dall'ascolto, la eco della tua preghiera: "Padre nostro....", oppure "Ave maria...", oppure altra preghiera.

Così dal silenzio l'ascolto, dall'ascolto - come eco - la tu preghiera.

Attendi il primo sussidio già domani, domenica 8 novembre, per la seguente settimana.

Sappi che se la prima volta che pratichi Zazen e Vangelo tutto funziona bene come alla centesima volta, probabilmente hai recitato da bravo attore, ma non hai praticato Vangelo e Zen. Questi, alla prima volta, stanno dentro il limite della prima volta; quindi alla seconda o alla centesima volta nella misura di quella volta, senza ripetersi, perché sono pratiche vive. Quando ti trovi in difficoltà, scrivi a email: <vangeloezen@gmail.com>: p. Luciano volentieri ti risponderà.



Questa è l'ultima lezione del corso, ma è più corretto dire che è l'inizio del corso personale che ciascuno compie da qui in avanti nella sua vita. Al riguardo suggerisco la lettura di un articolo che mi fu chiesto dalla rivista *Credere oggi* di Padova. Lo trovate a questo indirizzo.

<https://www.vangeloezen.org/wp-content/uploads/2007/01/credere.pdf>

Dall'articolo suddetto riporto alcune considerazioni su:

Il cammino religioso nel dialogo Vangelo e Zen

Il carisma dello zen e del vangelo

A questo punto è molto interessante soffermarci ulteriormente a contemplare come possono dialogare fra loro i carismi originari dello zen e del vangelo. L'ambiente di tale dialogo fra loro è la mia vita, è la società attuale. Alcune proposizioni riportate fra virgolette sono riprese da una mia lettera inviata a un amico monaco buddhista di nome Heizen 4 «Il carisma dello zen è la vivida e feconda memoria dell'origine, quindi del puro nulla da cui proveniamo, in cui ora, piccole e gradi esistenze, ci libriamo. E purificare le incrostazioni e gli indurimenti che lungo il cammino dell'esistenza si accumulano e appesantiscono la vita, lavandoli nel silenzio composto e nell'armonia della natura. Il carisma dello zen è lo zazen in pratica. Reverendo e caro monaco dello zen, con la tua religiosità aiuti me, missionario cristiano, a comprendere come tutta la mia ascesi cristiana, anche quella operata dai martiri, era già tutta, pura e incontaminata, nell'origine quando io ero nulla. Mi ricordi che mai io potrò aggiungere qualcosa al pensiero originario di Dio. Così, mi inviti al culto del silenzio e dello stare composto senza appoggiarmi a nulla. Mi richiami alla duttilità e all'armonia della natura, così preziosa nella mistica dello zen, soprattutto a quella nobile bellezza che la natura sfoggia silenziosamente in tutti i suoi comportamenti, senza lasciare strascico, sapendo morire e sapendo rivivere con santa dignità». «Il carisma cristiano è la vivida speranza della meta, ossia dell'eskaton nel regno di Dio, regno di "giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo" (Rm 44,17), dove la realtà sarà risorta alla sua vera fisionomia, ribaltando tanti nostri schemi. Se il grande asceta Giovanni Battista è il primo fra i nati di donna" in quel regno il più piccolo sarà più grande di lui: così testimonia Gesù. E, quindi, offrire tutto ciò che accade, gioie e dolori, virtù e peccati, sull'altare che è il Cristo, "autore e perfezionatore della nostra fede" (Eb 12,2). Il Cristo è l'aiuola dove il regno fiorisce e matura, dove il regno è il presente che contiene il passato e gestisce il futuro, dove il regno è cibo e bevanda dati a tutti affinché tutti arrivino. Il carisma cristiano è tutto in questo assurdo evangelico: c'è più gioia in cielo per un solo vero peccatore che veramente si converte, che per novantanove veri giusti che veramente non hanno bisogno di penitenza. Il carisma cristiano è testimoniare a te, monaco dello zen, che l'incontaminatezza dell'origine, alla quale tu fai ritorno ogni qualvolta ti siedi in zazen, paradossalmente si rivela e opera nel suo splendore quoy do ci si offre all'eskaton, alla meta. Quindi ci si butta nella vita, fino al punto di perdere l'innocenza primordiale, fino all'umiltà di dover chinare il capo per domandare il perdono, fino al bisogno di dover tendere la mano per ricevere l'aiuto fraterno, fino a morire e, morendo, risorgere. Ti invito, caro amico monaco zen, a percepire l'origine nella meta. T'invito alla religiosità dell'amore. Senz'altro mi puoi capire se tu stai di fronte a un bambino che muore di fame e lo guardi negli occhi. Qualora l'origine incontaminata, a cui tu devotamente tutto affidi, non avesse un cuore che vibra alla morte di un bambino per fame, se restasse indifferente, non sarebbe più incontaminata, perché il pianto di un'esile vita e della donna sua madre resterebbero inascoltati. Ma se l'origine ha un cuore, -la stessa origine custodisce anche la meta, dove quel pianto è onorato e risorto in gioia. L'origine è anche la meta. Noi cristiani, fondendo in un solo nome origine e meta, diciamo: Dio. Qualora poi, fissando il dramma esistenziale della storia, ci chiediamo quale sia il senso del divenire che si distende fra l'origine e la meta, allora diciamo: è il Cristo».

Da ultimo segnalo alcuni libri da me curati che sono animati dall'afflato religioso del cammino Vangelo e Zen. I libri li trovate nelle librerie, in particolare nella Libreria San Paolo, Via Pattari 6, Milano. **Buon cammino! p. Luciano** (vangeloezen@gmail.com – cell. 338.1011101)

Libri curati da Luciano Mazzocchi

- ❑ *Pensieri di vita – Ascoltando il creato (Paoline Editoriale Libri), una meditazione ogni settimana dell'anno contemplando la natura e le vicende della vita – seconda edizione*
- ❑ *Passi - diario di un pelegrino Vngelo e Zen (Paoline Editore Libri): meditazioni sui fatti che accadono*
- ❑ *Delle onde e del mare – l'avventura di un cristiano in dialogo con lo Zen (Paoline Editoriale Libri) – (autobiografia spirituale) - terza edizione*
- ❑ *Passi - diario di un pelegrino Vngelo e Zen (Paoline Editore Libri): meditazioni sui fatti che accadono*
- ❑ *“I 99 dubbi della mia fede” raccolta dei pensieri sulla fede dalle varie opere di Endo Shusaku. (Edizioni Lumi, Milano, 2021)*

i libri a seguire sono editi da Edizioni Dehoniane Bologna

- ❑ *Il Vangelo e lo Zen – il dialogo come cammino religioso: la via e le prospettive del dialogo cristiano con lo Zen - quinta edizione*
- ❑ *Il Vangelo secondo Giovanni e lo Zen – meditazioni sull'esistere – terza edizione*
- ❑ *Il Vangelo secondo Giovanni e lo Zen volume II*
- ❑ *Il Vangelo secondo Matteo e lo Zen - seconda edizione - esaurito*
- ❑ *Il Vangelo secondo Matteo e lo Zen vol. II*
- ❑ *Il Vangelo secondo Marco e lo Zen – terza edizione*
- ❑ *Il Vangelo secondo Luca e lo Zen – terza edizione*
- ❑ *Divenire l'essere - Genjokoan - E. Doghen - commenti di Watanabe, traduzione e commenti di Jiso e Mazzocchi - esaurito*
- ❑ *La cucina scuola della via - Tenzo kyokun: la regola della cucina di un monastero Zen metafora della vita, con accostamento con la regola di Benedetto da Norcia. - Traduzione e commenti di Jiso e di Mazzocchi*
- ❑ *Collaborazione con varie riviste di spiritualità e di cultura.*

E terminiamo in bellezza: alcuni brani delle poesie di Ryokan, monaco poeta Zen

*Dal giorno della mia venuta in questo luogo
sono trascorsi molti anni.
Quando sono stanco, mi riposo;
quando sto bene, metto i sandali e cammino.
Non mi curo delle lodi degli altri,
non mi lamento del loro disprezzo.
Con questo corpo, ricevuto dai genitori,
mi abbandono al mio destino, gioiosamente.*

*"Come ricordo
voglio lasciare
i fiori della primavera,
il canto del cuculo d'estate
i colori dell'autunno."
Tutti i giorni, senza eccezione,
vado a giocare coi bambini.
Porto due o tre palle nelle mie tasche;
sono un uomo inutile, ma felice,
in questa pace primaverile.*

*La verità non la trovi leggendo
molti libri,
ma in una sola parola.
Se mi chiedi cosa è questa parola:
conoscere realmente il tuo cuore.*