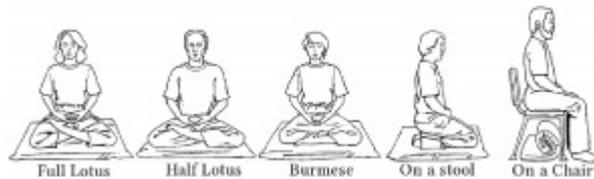


... e riposatevi un po'

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 tua preghiera.

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

Sappi che se la prima volta che pratici 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: <vangelozen@gmail.com>: p. Luciano e Tommaso volentieri ti risponderanno.

Tommaso e p. Luciano

