

N. 3-2020

# BUDDHISMO

Rivista dell'Unione Buddhista Italiana

magazine

**MIGRANTI**  
Integrazione

**BUDDHISMO  
E DIALOGO**  
Per una cooperazione  
solida

# Donne

Oltre gli stereotipi, verso la parità

# La postura santa

## Saper stare, lasciandoci andare nel nostro piccolo sé

di Annamaria Gyoetsu Epifania, monaca Zen e danzatrice professionista,  
insegnante di meditazione Zen presso il Centro Zen Anshin di Roma e Palermo

I santi non sono perfetti ma attraversati da una fede perfetta. La postura in zazen è santa, la sua grandezza sta nella sua arrendevolezza. Ecco, possiamo dire che la vera fede è arrendevolezza. La sua forza risiede nel fatto che non è misteriosa; sedersi è alla portata di tutti. Il rischio che si corre, per ogni pratica religiosa, è che diventi una forma da indossare come un abito senza vita.

Mentre si cuce il Kesa, l'abito del monaco, ci domandiamo che cosa ne faremo indossandolo. Cosa ne faccio del mio essere monaca?

L'attenzione alla postura della mente è una mano delicata che accarezza le sensazioni del corpo senza creare blocchi. Se ci aggrappiamo all'acqua, anneghiamo; lasciandoci andare, respirando con calma, scopriamo che l'acqua ci sostiene. Diveniamo e torniamo ad essere acqua. Diveniamo e torniamo ad essere responsabili laddove comprendiamo che possiamo e dobbiamo lasciarci andare. Nessuno può mangiare al posto nostro, né praticare, né studiare. Ho imparato a nuotare da adulta, terrorizzata e incredula.



Tratto da "Se respiri, stai danzando. L'arte di arrendersi al movimento" di Annamaria Gyoetsu Epifania, a cura di Katia Paoletti, edito da Lindau.

Come la sauna ci dilata e le acque gelide ci riducono ad un "pizzico", viviamo sospesi tra i complimenti di chi ci apprezza e il gelo delle critiche. Come stare sui carboni ardenti. Quanto possiamo resistere? È necessario prendere fiato dal piccolo sé.

Quando svuotiamo il torace, seduti in meditazione, siamo esattamente nella posizione opposta a quella del militare che deve esibire coraggio. Seduti nell'universo, le spalle e le braccia diventano ali a riposo. Il corpo è leggero, la mente è leggera.

Il plesso solare è chiamato in Sicilia la bocca dell'anima; dentro di noi vi è già l'incenso acceso, il profumo del silenzio. Quando ci sediamo nello zendo, ritroviamo chi siamo ed è una risonanza che annulla qualsiasi distanza e separazione.

Danzare gli elementi della natura è un modo per prendere fiato dal piccolo sé. Riceviamo beneficio e ci abbandoniamo all'onda. Non si può vivere eticamente se non impegnandosi ad aiutare gli altri esseri. L'inevitabile. Li osservo, l'esistenza è fatta di questi principi.

*Studiare la Via del Buddha  
è studiare se stessi.  
Studiare se stessi  
è dimenticare se stessi.  
Dimenticare se stessi  
è essere riconosciuti  
da tutte le esistenze*

(Eihei Dogen)

Quando siamo seduti, lasciamo andare le idee spaventose o grandiose e la nostra vera forma si manifesta spontaneamente. Accogliamo tutto e trituriamo la mente cristallizzata. Una forza agisce dentro di noi, la realtà della vita al di là di controllo e discriminazione. Né interruzione, né estinzione, né isolamento, né fuga. Tutta la realtà non disturbata dal pensiero, si riflette. Così come appare e scompare nella sua impermanenza e interdipendenza. Anche in un solo istante come in una goccia d'acqua, luna e cielo si manifestano. Seduti in postura diritta, in *Samadhi* (concentrazione), l'intero mondo diviene illuminazione.

La postura condizionata è la postura personale ed è natura oscura; la nostra natura illuminata è lì, siede; la postura come l'acqua sa dissolvere un blocco di arenaria con un flusso costante e senza ostacoli. Così come ogni tradizione spirituale, Zen, Theravada, forma contemplativa cristiana, mistica

induista, l'insegnamento del Buddha si può sintetizzare nel fare il bene, non fare il male, aiutare tutti gli esseri. Produrre *an-shin*, pace del cuore. La compassione sorge quando comprendiamo che tutti nella loro essenza sono simili a noi.

La nostra mente tace. Il corpo ascolta. Accogliere, ascoltare, muoversi in assoluta armonia. Mai un movimento è uguale ad un altro. La ricerca della nobiltà di spirito è l'atteggiamento religioso di moderazione e naturalezza che regala equilibrio al mondo. La bellezza appartiene alla categoria della non-perfezione. Con la bellezza del cielo l'animo si rinnova. Com'è piacevole contemplare la luna!

Il cuore si rallegra alla vista delle acque limpide che si infrangono sulla roccia di montagna. Impariamo a svuotarci dalle tensioni e diveniamo come l'onda che gioca tra le rocce: scivola addosso e scorre via. La roccia è sempre stata lì. Tocca a noi comprendere che la forza non è rabbia o violenza, competizione a denti stretti o sorrisi di posa, bensì ascolto, accoglienza prima di ogni ragione preconstituita. Non sappiamo un bel niente. Il corpo inizia ad ascoltarsi. Decidiamo di non provocarlo, continuiamo a sentirlo e, a poco a poco, smette

di essere il nostro corpo e si manifesta semplicemente come un corpo in movimento.

A nulla serve ciò che non ha inizio né fine, ciò che si manifesta così com'è. Nell'inutile si celebra la vita. Il renderle grazie non formula condizioni. È sacro esattamente ciò che incontriamo e troviamo.

Semplicemente esiste il gesto che sposa se stesso come gli alberi fanno fare, i rami e le foglie nel vento. In cucina non ci siamo solamente io e la carota, c'è l'universo! Per il praticante c'è la postura santa, per il danzatore c'è la classe di studio. Tutto ritorna ad essere quello che è, né bello né brutto, semplicemente forgiamo con un po' di verità la nostra e altrui esistenza.

In Giappone, Doryu ed io stavamo risalendo una stretta scala, dopo aver visitato il luogo del *Tokudo* (Cerimonia di ordinazione monastica) del Maestro Dogen Zenji, che ricevette i voti a tredici anni. Nello stesso momento scendeva di là un gruppo di anziani monaci giapponesi. Ci inchinammo, sorridenti, ed essi ci dissero qualcosa riguardo alle generazioni in salita (noi, il nuovo, l'occidente), rispetto a quelle che scendevano (loro, il passato, l'oriente). Che emozione e che responsabilità!