



# La Via delle Nuvole

Un percorso di  
ricerca interiore lungo 30 anni

Vincenzo Pane Bansō



Vincenzo Pane Bansō

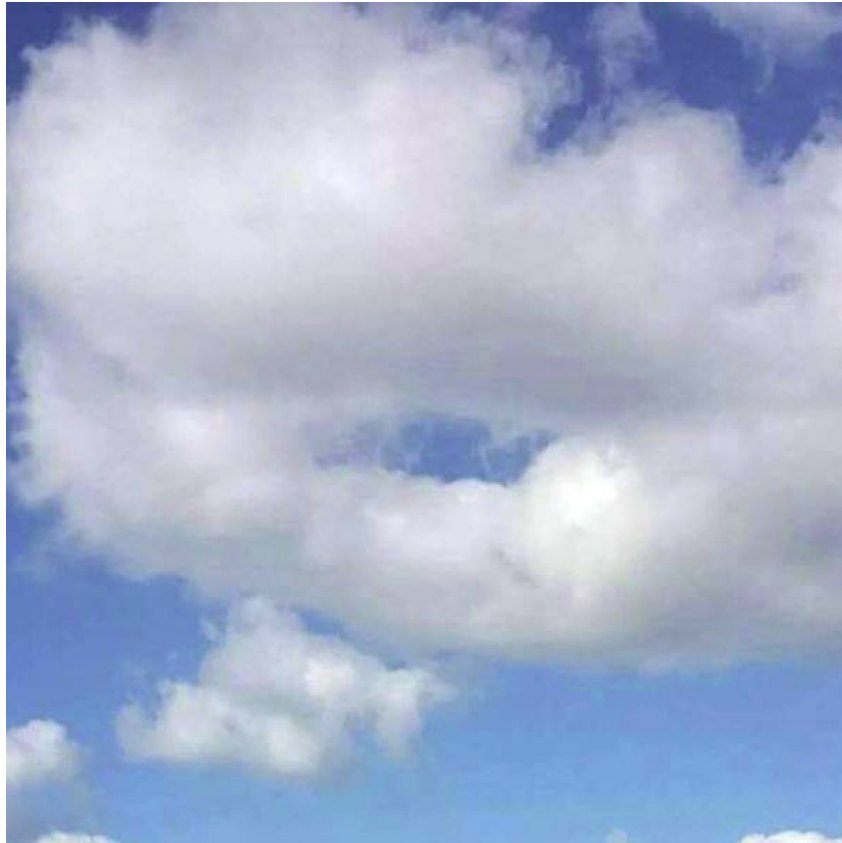
# **LA VIA DELLE NUVOLE**

**Collana I Romanzi**

ISBN: 978-88-98750-1-84

**FontanaEditore**





*Fra le nuvole appare una forma  
E subito svanisce*



## **Prima nuvola**

# Sicilia magica e monastero Zen

Questa estate la Sicilia era magica.

La casa in mezzo al bosco, il latte di capra e il miele, le campane delle mucche e la loro musica.

La meditazione dinamica guidata da Nirgio, con la sua dirompente energia.

La *kundalini*, il salto al mare, il bagno, la corsa, la danza, il sudore, il rilassamento, la cena, le stelle la sera la luna.

Mi sono sentito rinascere.

Al ritorno in città, rivedo una mia cara amica e riallaccio un rapporto che si era interrotto.

Dopo qualche giorno parto per Scaramuccia, il monastero Zen di cui mi aveva parlato un amico.

Arrivo con la mia Citroën due cavalli azzurra; posteggio davanti a questa casa nelle colline vicino ad Orvieto.

La prima sensazione è quella di esserci già stato.

Fuori non trovo nessuno; allora decido di entrare: c'è una sala dove ci sono due praticanti che stanno meditando.

Esco ed aspetto. Poco dopo arriva Ghencio e mi dice che, se voglio, posso partecipare alla seduta; mi spiega velocemente il modo di stare nella sala e rientriamo insieme.

All'entrata dello *zendo* (sala di meditazione) ci sono delle vecchie casse di legno, poste una sull'altra, che servono per sistemare i bagagli dei praticanti e, separata da una tenda, una

sala con i *tatami* sul pavimento. Di fronte all'entrata c'è un altarinò davanti al quale è situato il posto di meditazione del Maestro; ai lati ci sono i posti per i praticanti. Il *jikjgitzo* (allievo che dirige lo *zendo*) scandisce i tempi, usando una campanella. Con 4 rintocchi segnala l'inizio del periodo di *zazen* (meditazione seduta); allo stesso modo segnala la fine.

In quella prima esperienza ho guardato varie volte la campanella, nella speranza che Ghencio la impugnasse per segnalare la fine della seduta, poiché era per me particolarmente complicato tenere la posizione a gambe incrociate e stare immobile.

L'incontro con il Maestro è avvenuto durante il thé del pomeriggio e mi sono sentito subito a mio agio: era come se l'avessi già conosciuto e sono entrato subito in sintonia con lui.

Dopo il thé siamo andati a fare il bagno alla fontana.

A Scaramuccia tutti i giorni, dopo il thé del pomeriggio, gli allievi sistemano un asciugamano e i vestiti da lavare nello zainetto e, insieme al Maestro, raggiungono di corsa una fontana che dista tre chilometri, percorrendo una strada sterrata in discesa.

La prima volta sono rimasto sorpreso nel vedere queste persone che tranquillamente si toglievano i vestiti e in mutande facevano il bagno nella vasca. Dopo è diventato normale anche per me fare il bagno in quest'acqua che, specialmente d'inverno, è molto fredda. Tornati al Monastero, si stendono i panni lavati alla fontana; il *tenzo* (allievo che gestisce la cucina) prepara la cena e alle 18 si cena; dalle 19 alle 21 si fa *zazen*. Poi, alle 22, si dorme dentro i sacchi a pelo stesi sui *tatami* dello *zendo*.

Alle 4,30 suona la sveglia e, dopo le pulizie personali, alle 5 comincia la meditazione.

Si recitano i sutra insieme al Maestro che dopo va in una stanzetta ad aspettare gli allievi che vanno a dare la risposta al *kōan*.

Finita la meditazione, il *tenzo* prepara la colazione con il riso bollito in molta acqua e la porta nello *zendo*.

Ogni praticante dispone di tre ciotole che sono sistemate una dentro l'altra e avvolte in un panno ben piegato.

Queste ciotole stanno dietro ogni praticante; al momento del pasto vengono posate in fila sul pavimento.

Il *tenzo* arriva con la pentola piena di riso e un recipiente dove ci sono le olive; passa davanti ai praticanti e riempie la tazza con il riso e in un'altra tazza mette quattro olive.

Si mangia in silenzio e alla fine passa il *tenzo* che versa il thé.

Bevuto il thé, si asciugano le tazze con il panno e si rimettono dietro ad ogni praticante, pronte per prossimo pasto.

Alle 8 comincia il lavoro, che prosegue fino alle 10,30.

A quell'ora si prende il thé insieme al Maestro e si parla liberamente di vari argomenti.

Alle 12 il pranzo, poi riposo fino alle 14,30.

Si lavora fino al thé delle 15,30 e quindi si va alla fontana.

Ho seguito questi ritmi, per me inusuali, per qualche giorno e poi sono tornato a casa.



**Seconda nuvola**



# Cesar, il messaggero

Al ritorno da Scaramuccia ho incontrato la mia amica e insieme siamo andati a sentire il concerto di Cesar, un suonatore di sitar che si esibiva presso l'Associazione Psycheros.

Lui è al centro della stanza, vestito di bianco, e suona il suo sitar.

Mi piace la sua musica e registro il concerto.

Alla fine ceniamo insieme presso l'Associazione e gli chiedo se vuole continuare la serata a casa mia, e lui accetta volentieri.

Arrivati a casa, Cesar posa il sitar e si siede sulla poltrona di vimini che sta accanto al mio unico quadro (*Gogò*) che è sistemato sul cavalletto.

Parliamo di musica, yoga e altre cose. Mi rendo conto che Cesar ha una conoscenza profonda e gli chiedo se può insegnarmi quello che sa.

Mi risponde dicendo che se voglio la chiave per aprire tutte le porte lui me la può dare.

La mattina mi sveglio e preparo il caffè.

Facciamo degli esercizi insieme, poi mi spiega meglio il saluto al sole e alcuni esercizi di respirazione.

Cesar aveva passato dieci anni in India a studiare il sitar e a continuare la sua ricerca spirituale; era diretto in California,

dove aveva intenzione di fondare una scuola per insegnare yoga e sitar.

Per problemi burocratici legati ad un passaporto smarrito doveva rimanere in Italia almeno un mese ed aveva programmato una serie di concerti in varie città.

Gli ho offerto ospitalità a casa mia e lui ha accettato volentieri.

La sera Cesar suonava il sitar e ci parlava delle sue esperienze in India; io e la mia amica Gaia ascoltavamo in silenzio, pieni di gioia ed ammirazione.

A un certo punto dice: «La vita è un labirinto con infinite porte da aprire, la chiave è la coscienza del respiro».

Ecco svelata la chiave di cui mi aveva parlato al primo incontro.

Cesar ci dice che ha imparato il tantra yoga da una maestra indiana che aveva seguito negli anni passati in India.

Una sera ci insegna la respirazione inversa, che è alla base della pratica del tantra yoga.

In quelle serate si percepiva un'energia leggera che ci faceva sentire bene.

Cesar partiva per fare i concerti e dopo qualche giorno tornava.

Una sera ci ritroviamo insieme e cominciamo a fare yoga, e subito nella stanza comincia ad espandersi un calore immenso.

Alla fine degli esercizi incominciamo la meditazione; Cesar comincia a salmodiare il mantra om.

Finita la meditazione, Cesar si mette a suonare il sitar e noi stiamo a sentire estasiati e ci lasciamo avvolgere da questa vibrazione positiva: in quel momento ho la netta sensazione che tutto è perfetto così com'è.

Un fine settimana siamo andati alle terme di Saturnia per imparare a fare il massaggio indiano secondo il metodo di Cesar.

Siamo partiti la mattina di sabato con la macchina di un mio amico che era interessato a partecipare al corso, e a Saturnia ci ha raggiunto un'amica di Cesar che veniva da Roma.

Ci siamo sistemati in piccolo hotel vicino alle terme.

Nel pomeriggio Cesar ha cominciato a insegnare il suo modo di fare il massaggio indiano.

Prima di cena siamo andati al fiume con l'acqua calda, dove ci sono delle piccole cascate.

Dopo cena Cesar ha suonato il sitar nella sala dell'hotel e ha intrattenuto gli ospiti presenti.

La domenica mattina siamo tornati al fiume e poi abbiamo continuato la lezione di massaggio.

Una delle ultime sere che Cesar passò con noi scrisse in inglese un pensiero dedicato a me:

«Caro Vincenzo, tu conosci la vita, la tua luce, tu sai come valorizzare i buoni doni che ti sono stati dati. La vita è un viaggio verso l'infinito.

Noi siamo creatori della nostra realtà.

Il piccolo spazio che abbiamo e il nostro rotolare in questo mondo può esplodere in ogni momento.

Il segreto della creazione è dentro di noi.

Dobbiamo spogliarci per cercarlo dentro la profondità del nostro essere».

A Gaia dedicò un altro pensiero:

«Cara Gaia, auguro a te tutto il bene del mondo, il Signore ha creato delle cose belle.

Sii pronta a guardare la luce di tutta questa energia, del magico e misterioso mondo.

Sicuramente Gaia sa che amare e sentire dipendono completamente da noi stessi.

Noi saremo pieni del mondo e dell'universo infinito».

# Crediti

## **LA VIA DELLE NUVOLE**

*di Vincenzo Pane Bansō*

Grafica copertina di Rocco Fontana

© 2015 Fontana Editore, Corso Ausugum, 98, 38051 Borgo Valsugana (TN)

[editore@fontanaebook.it](mailto:editore@fontanaebook.it)

[www.fontanaebook.it](http://www.fontanaebook.it)

ISBN 978-88-98750-1-84

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro senza il permesso scritto dell'Editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronics, mechanical photocopying, recording, or otherwise without written permission from the publisher.

# Vincenzo Pane Bansō



Vincenzo Pane Bansō è nato in Sicilia nel 1954, ha vissuto dal 1977 al 2010 in Toscana. Adesso vive in Sicilia e passa molto tempo nella bellissima spiaggia di Cefalù. Con il suo smartphone fotografa le nuvole, che nel loro apparire e subito dopo scomparire rappresentano bene l'impermanenza.

Fra le nuvole appare una forma e subito svanisce.

La Via delle Nuvole è la Via di liberazione che ha sperimentato in oltre 30 anni di ricerca interiore.

In realtà è una non Via, poichè, come le nuvole, è in continuo cambiamento.

Vincenzo ha avuto la buona sorte di praticare il Buddismo Zen per diversi anni presso il Tempio Buddista Zenshinji di Scaramuccia (Orvieto) diretto dal Maestro Engaku Taino, dal quale ha ricevuto il nome giapponese Bansō che significa: Ban (diecimila), So (idea, immagini) e ha avuto l'opportunità di entrare in contatto con un insegnamento che si trasmette da maestro ad allievo a partire da Buddha.

Dopo questa fondamentale esperienza, a causa di una malattia, ha fatto un percorso che l'ha portato ad una miracolosa guarigione.

Nel libro descrive questa Via, attraverso la quale ha raggiunto la consapevolezza che tutto è perfetto così com'è.

.....

Per contattare l'autore: [vincenzo.pane54@gmail.com](mailto:vincenzo.pane54@gmail.com)

# Catalogo 2015

## **Blue Short - Racconti brevi**

A qualcuno piace corto di Barbara Gramegna

In un giorno come questo di Loredana Sorrentino

L'equivoco del male di Paolo Chiesa

## **RedShort - Erotica**

Solo una bianca farfalla di Maithuna

## **I Romanzi**

Il contatto nazista di Vittoriano Delgado

The Dream di G.N. Gushevilova

Il diario di Bel - Il vaso di Pandora di G.N. Gushevilova

Valery e Alexander di G.N. Gushevilova

## **I Saggi**

Wake Up, America - Utopia e sopravvivenza di Gustavo Lo Presti

La massoneria in Trentino - Il settecento di Andrea Casna

Salvator Mundi Mysterium di Vittoriano Delgado



## **Il Monocordo**

Bagno Armonico - Massaggio sonoro con campane tibetane di  
Luca Pigaiani

## **Esoterica**

I figli del Tuono di Dario Atena

L'antica scienza della resurrezione di Dario Atena

Enneagramma e Body Types di Corto Monzese

Insegnamento iniziatico di Dario Atena

Bananananda di Leonardo Anfolsi

## **Enneamedicina**

Enneamedicina - Primo livello, parte prima di Liliana Atz

Enneamedicina - Primo livello, parte seconda di Liliana Atz

Enneamedicina - Primo livello, parte terza di Liliana Atz

## **Gli illustrati**

La pelle fragile di Alessandro Monticelli