

# Ekizen

## Notiziario del Sangha di Shinnyo-ji

Estate 2010



### Lo Zafu

Seduto sul cuscino di meditazione più volte ho pensato: “Questo cuscino, il mio cuscino, va bene?” La risposta è stata: “No, mi sembra imperfetto e deforme”. Da una parte è più alto e dall'altra è più basso; per “colpa sua” non riesco a stare dritto... come fare? Lo aggiusto più e più volte; mi siedo ma pendo da una parte, non riesco a mantenere una postura corretta. Ho pensato allora di cambiare cuscino e mi sono detto: “Ne prenderò uno con una forma precisa e regolare così potrò stare tranquillamente in Zazen, nella giusta postura”. Non ho dato poi seguito a tali pensieri e ho mantenuto il cuscino che avevo e che ho. E' stato difficile rimanere con lo stesso Zafu. La tentazione di cambiarlo è stata forte e duratura. Ora il cuscino va bene. Un dubbio nuovo, però, è emerso: il collo è dritto e in linea con la spina dorsale?

La mente pone una infinità di domande mentre il cuore in

qualche raro e breve frangente mi fa avvertire una dimensione di presenza piena e sorridente.

Un pensiero e un Gassho di cuore al maestro Shinnyo e al Sangha di Shinnyo-ji

Riccardo



### Cielo

Osservo in Zazen il cielo interiore. Vedo grandi nuvole di difetti oscurare il Sole della Perfezione. Arrivano allora tempeste di rabbia e vergogna.

Poi il Maestro dice: <Il Loto dell'Illuminazione affonda le radici nella melma dell'ego.>

Un vento leggero disperde le nubi. Il Sole risplende sulla Via.

Eva



### Lettera al Maestro Shinnyo:

(...)

La mia pratica procede molto bene sia per costanza che per sostanza. Faccio Zazen tutte le sere e tutte le mattine dove ho rimesso la sveglia sulle 6.00 sia nei giorni lavorativi che nei festivi.

Oramai Zen è dentro le mie cellule tanto da credere che la mia natura sia fatta precisa per questo. Ritrovare, o meglio, allenarsi a ritrovare la connessione con la vita è ciò che sto amando di più.

Riconosco che questa necessità c'era in me anche prima dell'incontro con lo Zen, con i

Tuoi insegnamenti, con la pratica. Una necessità, un bisogno atavico lungo quanto la mia vita che adesso so leggere e assecondare, tradurre e ricercare, quando invece prima non riuscendo a tradurla mi creava mancanza e smarrimento.

La non possibilità in quest'anno di frequentare il Tempio ha reso la mia perseveranza, il mio sviluppo, certamente più difficili e mi sono meravigliato di questo mio impegno e sforzo senza abbandonarmi ai soliti pensieri di delusione ed abbandonare la lotta. Sì, all'inizio è proprio una lotta, con la resistenza dell'ego che non vuole abbandonare il campo.

Ma sono io che non abbandonerò la pratica e come ho fatto finora ti penso in ogni mio Zazen e tornerò da Te tutte le volte che potrò, e al di là della mia presenza sia fisica o letterale, non ci lasceremo mai: abbiamo un lavoro lungo una vita davanti a noi.

Con il Cuore

Paolo



### La poesia

Dalla raccolta del 1948 “Poèmes politiques” di Paul Eluard (1895-1952): “La poesia deve avere come scopo la Verità pratica”  
*ai miei amici esigenti*

**S**e vi dico che il sole nella foresta è come un ventre che si

offre dentro un letto  
voi mi credete, voi approvate tutti  
i miei desideri

Se vi dico che il cristallo di un  
giorno di pioggia  
risuona sempre nella pigrizia  
dell'amore  
voi mi credete, voi prolungate il  
tempo d'amare

Se vi dico che sopra i rami del  
mio letto  
fa il suo nido un uccello che non  
dice mai sì  
voi mi credete, voi condividete la  
mia inquietudine

Se vi dico che nel golfo di una  
sorgente  
gira la chiave di un fiume che  
apre la verzura  
voi mi credete, anzi, comprendete

Ma se canto direttamente la mia  
via intera  
e il mio paese intero, come una  
via senza fine,  
non mi credete più, andate nel  
deserto

Perché voi avanzate senza meta,  
senza sapere che gli uomini  
hanno bisogno di essere uniti, di  
sperare, di lottare  
per spiegare il mondo e per  
trasformarlo

Con un solo passo del mio cuore  
vi trascinerò  
sono senza forze ho vissuto, vivo  
ancora  
ma mi stupisco di parlare per  
incantarvi

mentre vorrei liberarvi, per  
confondervi  
pienamente con l'alga e il giunco  
dell'aurora  
e con i nostri fratelli che  
costruiscono la loro luce.



## Lo Zen di Bodhidharma

### 2° capitolo

#### Discorso sul flusso del sangue

3a parte

諸處為道場則不別管曰不別一師曰若不別  
即此身是彼法身即此法身是彼本心此心從無  
離大劫來與今不別未曾有生死不生不滅不增不  
減不垢不淨不垢不淨不垢不淨不垢不淨不垢不淨不  
相亦無備俗老少無別無凡亦無佛亦無眾生亦無修  
證亦無因果亦無努力亦無相親相如虛取不得捨  
不得得不得不能為礙出沒往來自在神通透五蘊  
心不阿色河一切業劫此法身不礙此心微妙難見此  
是看如恒河沙及手問善德過不得相如木人相似總  
是自已受用因何不識佛言一切眾生皆是迷人因此

本師為世無量自心少離善體有限一應在風塵  
中即此身是彼法身即此法身是彼本心此心從無  
離大劫來與今不別未曾有生死不生不滅不增不  
減不垢不淨不垢不淨不垢不淨不垢不淨不垢不淨不  
相亦無備俗老少無別無凡亦無佛亦無眾生亦無修  
證亦無因果亦無努力亦無相親相如虛取不得捨  
不得得不得不能為礙出沒往來自在神通透五蘊  
心不阿色河一切業劫此法身不礙此心微妙難見此  
是看如恒河沙及手問善德過不得相如木人相似總  
是自已受用因何不識佛言一切眾生皆是迷人因此

*Se ogni nostro movimento o  
condizione, in qualunque  
momento avvenga, è la mente,  
perché allora non vediamo questa  
mente quando il corpo muore?*

La mente è sempre presente.  
Semplicemente non la vedi.

*Se la mente è sempre presente,  
perché non la vedo?*

Hai mai sognato?

*Certamente.*

Quando sogni, quello sei tu?

*Sì, sono io.*

E quello che fai e che dici differisce  
da te?

*No, non differisce.*

Se non differisce, allora questo corpo è il tuo corpo reale. Questo corpo reale è la tua mente. Questa mente, attraverso gli infiniti kalpa senza inizio, non è mai cambiata. Non è mai vissuta o morta, apparsa o scomparsa, accresciuta o diminuita. Non è pura o impura, buona o cattiva, passata o futura. Non è vera o falsa. Non è maschile o femminile. Non appare come monaco o laico, giovane o vecchio, saggio o sciocco, Buddha o mortale. Non cerca realizzazione, non patisce karma. Non ha forza o forma. È come lo spazio. Non puoi possederlo e non puoi perderlo. Montagne, fiumi o muri di pietra non ne ostacolano i suoi movimenti. La sua inarrestabile potenza penetra la Montagna dei Cinque Skandha (28) e attraversa il Fiume del Samsara (29). Il karma non può trattenere questo corpo

reale. Ma questa mente è sottile e difficile da vedere. Non è come la mente sensuale. Tutti vogliono vedere questa mente e coloro che muovono mani e piedi alla sua luce sono numerosi come i granelli di sabbia sulle rive del Gange, ma quando li interroghi, essi non sanno spiegarlo. Sono come burattini. Dipende da loro utilizzarla. Perché non lo vedono?

Il Buddha disse che la gente è illusa. Ecco perché quando agisce cade nel Fiume delle Infinite Rinascite. E quando prova a uscirne sprofonda ancora di più. Tutto perché non vede la propria Natura. Se le persone non fossero illuse, che motivo avrebbero di chiedere qualcosa che sta proprio di fronte a loro? Non uno tra loro comprende il movimento delle sue stesse mani, dei suoi stessi piedi. Il Buddha non si sbagliava. Le persone illuse non sanno chi sono. Qualcosa così difficile da penetrare è conosciuto da un Buddha e da nessun altro. Soltanto il saggio conosce questa mente, questa mente chiamata Natura di Dharma, questa mente chiamata liberazione. Né vita né morte possono contenere questa mente. Nulla può farlo. Ciò è anche detto l'Inarrestabile Tathagata (30), l'Incomprensibile, il Sacro Sé, l'Immortale, il Grande Saggio. Il suo nome può mutare, ma non la sua essenza. Anche i Buddha possono mutare, ma nessuno abbandona la propria mente.

La capacità della mente è illimitata, le sue manifestazioni inestinguibili. Con gli occhi vedi le forme, con le orecchie odi i suoni, con il naso odori gli aromi, con la lingua gusti i sapori, ogni movimento, ogni condizione, tutto è la tua mente. In ogni momento, là dove il linguaggio non arriva, quella è la tua mente.

I Sutra recitano: "Le forme del Tathagata sono infinite. Così anche la sua consapevolezza". L'infinita varietà di forme si deve alla mente. La sua abilità nel distinguere le cose, qualunque sia il loro movimento o condizione, è la consapevolezza della mente. La mente non ha forma e la sua consapevolezza non ha limiti. Perciò si dice: "Le forme del Tathagata sono infinite. Così anche la sua consapevolezza".

## Note

(28) *Skandha*. Parola sanscrita che indica gli elementi della mente, o del corpo mentale: forma, sensazione, percezione, impulsi, coscienza.

(29) *Samsara*. Termine sanscrito per indicare il fluire incessante, il circolo della mortalità, il flusso infinito di nascita e morte.

(30) *Tathagata*. Un altro nome di Buddha; il nome con cui un Buddha si riferisce a se stesso. Un Buddha è consapevolezza. Un Tathagata è una manifestazione di Buddha nel mondo, il suo corpo di trasformazione, in contrapposizione al suo corpo di ricompensa o al suo corpo reale. Un Tathagata insegna il Dharma.

(traduzione a cura di Eva)



**D**omenica 30 maggio 2010, Zazenkai. Il mio primo Zazenkai. Fino all'ultimo giorno non sono stato certo di poter partecipare; problemi con il lavoro e poi questa benedetta schiena che continua a voler fare di testa sua. Ma i problemi con il lavoro si risolvono, quasi da soli, e, quando suona la sveglia alle 5,30, anche la schiena sembra approvare il mio viaggio a Firenze. Si parte, quindi! Arrivo a Firenze, un saluto telefonico a Laura e spengo il cellulare; la giornata di oggi è dedicata al silenzio, se ho capito bene. Man mano che mi avvicino al Tempio cresce in me l'emozione e, non lo nascondo, anche il timore. Ma la porta del Tempio si apre e tutto svanisce: la prima a venirmi incontro è Eva. Non me ne vogliono gli altri, ma

Eva mi è particolarmente cara: il mio primo contatto con il Tempio è stata proprio lei, e sono state la sua gentilezza, la sua cortesia, la sua disponibilità che mi hanno convinto a frequentare il Tempio. Poi Giancarlo e Fabio, che avevo conosciuto nella mia breve incursione di gennaio; ed infine Federico, il mio quasi vicino di casa. Oggi, ahiloro, avranno molto da fare con me; dovranno insegnarmi, spiegarmi, guidarmi, e lo faranno sempre con quella attenta gentilezza che sembra essere il marchio di fabbrica del sangha fiorentino.

La giornata inizia: Zazen, Kinhin, di nuovo Zazen... la durata della meditazione è molto più lunga di quanto sia abituato e camminare lentamente è molto più difficile di quanto si possa credere. Poi a preparare il pranzo, o meglio ad aiutare e, in seguito, il pranzo formale: mangiare in questo modo, nel silenzio, è un'esperienza stupefacente, soprattutto per chi, come me, ha una famiglia numerosa. Stupefacente, ma anche (perdonami, Maestro) divertente! Dopo pranzo, il lavoro manuale, proprio come i benedettini ora e labora. E, finalmente, il tuo insegnamento, Maestro: quanti stimoli, quanta luce nelle tue parole. Ma soprattutto un ricordo: quando racconti delle nonne giapponesi che insegnano ai nipotini che il riso è Buddha, riappare nella mia memoria mia nonna che mi diceva sempre che buttare via il pane è peccato mortale. E ancora oggi non riesco a gettarlo via senza sentirmi profondamente in colpa! Poi di nuovo Zazen e, per ultimo, il canto dei Sutra: che emozione vera, calda, profonda, anche per me, che faccio fatica a seguire il resto del Sangha.

Adesso devo correre alla stazione; dopo questa meravigliosa giornata di silenzio, un po' mi manca la chiassosa allegria della mia famiglia.

Grazie di tutto Maestro, avevi ragione tu: anche se sono stanco è stata veramente una esperienza rigenerante.

Gassho

Paolo G.

Gassho



## 1/2 Praticare a Shinnyo-ji

**C**hiudere la valigia, salutare i gatti, saltare in macchina e correre alla stazione... Il solito treno regionale fino al cambio per Firenze: sporco, puzzolente e lento, tanto lento. Poi il cambio, Bologna, gli Appennini...

Sembrerà assurdo, ma non è facile venire a Firenze una volta al mese. Almeno non per me.

Facciamoci caso: quante cose accadono in 4 settimane... Basta un week-end precedente andato storto, una settimana lavorativa particolarmente dura, un piccolo infortunio, un contrattempo lungo la strada... e ancora, un problema familiare, un qualsiasi imprevisto, un mal di stagione...

C'è poi un altro elemento che caratterizza la mia pratica a Shinnyo-ji: imparare a dosare le forze.

Anche questo potrà sembrare strano. Probabilmente è un problema solo mio.

Però, il viaggio, la notte in foresteria, l'impegno degli insegnamenti, il samu, sono circostanze che richiedono un certo sforzo. E c'è anche da pensare al ritorno, e magari lavorare un po' durante il viaggio.

Questi due elementi, la difficoltà nella costanza della presenza e lo sforzo della pratica, sono quelli che caratterizzano la mia appartenenza a Shinnyo-ji.

E' solo grazie a questi che ho imparato ad assaporare ogni attimo, ogni singolo momento, ogni minuto trascorso a Shinnyo-ji.

A vivere il più intensamente possibile la voce del Maestro, le leccornie di Sandrin, la consistenza degli zafu, lo spessore del parquet sotto i piedi... E, ancora, le gambe indolenzite, i morsi della fame, le spalle che pesano...

Tutti momenti unici e irripetibili: chissà se tra quattro settimane sarò di nuovo seduto nello stesso punto? Tra un'ora potrei avere un cedimento di sonno e barcollare come un ubriaco in kin-hin... Che meraviglia.

Leggo e mi sento dire che tutto è impermanenza, che ogni attimo è diverso dall'altro, che tutto cambia continuamente.

Ma qui lo provo. Sulla mia pelle. Grazie ai miei difetti e alle mie incapacità. Grazie proprio alle mie mancanze. Quale Via mi garantisce una consapevolezza così insperata, che sorge proprio dai miei vizi anziché dalle mie virtù?

Questo per me è praticare a Shinnyo-ji, aggrapparsi ad ogni momento, bello o brutto che sia, e goderselo comunque.

E' una grande fortuna la mia, abitare così lontano. So di essere fortunato. E ringrazio di questo.



Foto di Federico D.

## 2/2 Non praticare a Shinnyo-ji

**N**iente da fare. Non ci vado.

Che si perda un treno, che si decida di non andare, che quell'altro impegno, o inconveniente, sopravvenga, arriva il momento in cui l'orologio è impietoso.

Ormai non si può più arrivare in tempo utile. E l'Insegnamento salta.

Quando accade so che c'è un motivo profondo alla base di questo. E allora aspetto.

Potranno passare ore o giorni, o minuti, ma prima o poi qualcosa accade. Che sia un mal di testa, un mal di pancia, un abisso di tristezza improvviso, un rifugiarsi nei boschi e lasciarsi avvolgere dal silenzio...

Qualcosa accade. Prima o poi emerge, dal profondo di me, oppure da fatti esterni, come la notte in cui la mia compagna è stata ricoverata per un attacco d'asma acuto.

"Cavolo, meno male che questa volta il mal di schiena mi ha impedito di prendere il treno..."

Ogni volta è una lezione nuova.

E, soprattutto, ogni volta è un confrontarsi col Maestro e con la mia posizione di ordinando.

Ma non sarebbe più semplice ritirare la domanda di Voti ed evitare così l'impegno di dover recarsi al Tempio tanto frequentemente?

Certo che lo sarebbe.

Però scoprirei tutte queste cose di me, rinunciando a partire a cuor

leggero, senza uno stato d'animo in tensione?

Scoprirei i meccanismi che lavorano dietro a una defezione? I mille rivoli della mente e dello spirito, ogni volta diversi, che influenzano le mie decisioni?

Le sfaccettature, sempre nuove, che scopro regolare la mia vita, e che si mostrano nella loro dimensione proprio in questi momenti di forte coinvolgimento emotivo?

Non lo credo. Sarebbe tutto troppo facile, disimpegnato. Scivolerebbe via e i fiumi sotterranei continuerebbero il loro corso senza emergere, prepotenti, in superficie.

Perderei la magia dell'attesa e della risposta, che arriva, immancabile.

Questo per me è non-praticare a Shinnyo-ji: fare i conti con me stesso, senza nascondersi, mettendosi nella posizione di non poterlo fare.

E' una grande fortuna la mia, abitare così lontano. So di essere fortunato. E ringrazio di questo.

Pierpaolo



### My first steps to Zen

**T**hank you master Shinnyo!  
Thank you all the Friends  
in the Shinnyo-ji temple!

When I enter through the modest  
door of the temple  
And salute you,  
I leave my worries outside.

When I have the pleasure to sit  
and practice in the Temple,  
There is no inside and no outside.  
There is nothing to find and  
nothing to loose.

It has been like this since the  
beginning.  
Since the first time I entered the  
Temple.

Thank you master Shinnyo  
for the great compassion of your  
heart.  
In your compassion there is place  
for the bus n°4.  
There is place for the cold winter  
rain.  
There is place for the  
uncomfortable feeling in my feet  
after a long zazen.  
Thank you for your open heart  
being our guide.

Dear friends,  
Thank you all,  
For the pleasure that we can meet  
Under the smiling Buddha,

Back straight,  
Heart opened,  
we walk the path of no path.

(traduzione del testo in italiano)  
I miei primi passi verso lo Zen

Grazie Maestro Shinnyo!  
Grazie a tutti gli amici del  
Tempio di Shinnyo-ji.

Quando varco la umile porta del  
Tempio  
E vi saluto,  
lascio fuori le mie  
preoccupazioni.

Quando ho il piacere di sedere e  
praticare nel Tempio,  
non esiste più un fuori e un  
dentro  
non c'è nulla da ottenere né  
alcunché da perdere.

E' stato così sin dalla prima volta.  
Fin dalla prima volta che sono  
venuto.

Grazie maestro Shinnyo  
per la grande Compassione del  
tuo cuore.  
Nella tua compassione c'è posto  
per l'autobus n° 4.  
C'è spazio per la sconcertante  
pena dei miei piedi  
[dopo un lungo zazen.  
Grazie per il tuo cuore aperto che  
ci guida sempre.

Cari amici  
Grazie a tutti voi  
Per ciò che possiamo incontrare  
All'ombra del Buddha che  
sorride,

Schiena eretta,  
Cuore aperto,  
Percorriamo la Via della non Via.

ISMU



## Sumi-E

**L**entamente, nella pietra,  
l'acqua risplende di nero.  
Si muove il pennello sulla  
carta;  
rinuncia, per un po', la mente a  
seguirlo.  
Fiori, farfalle, uccelli in volo,  
nuvole che aspettano la pioggia,  
vento invernale;  
le forme sono già nel cuore che,  
libero,  
le libera finalmente.  
Non più carta o pennello,  
nero o bianco,  
solo vita,  
vita e nient'altro.

PAOLO G.



**I**l momento difficile che sto  
attraversando fa sì che, per  
questo numero, mi trovi a  
corto di parole. Ho pensato, così,  
di inserire un brano di Dōgen  
Zenji (estratto dallo Shoboghenzo  
Zuimonki, capitolo IV, 9), che mi  
sta particolarmente a cuore.  
Possa chi legge queste parole  
trovarci lo stesso conforto che vi  
ho trovato io.

“Nel mezzo del mare v'è un  
luogo ove si alzano grandi onde,  
noto come la Porta del Drago. Se  
un pesce riesce a passare diventa  
un drago. Questa è la ragione per  
la quale il luogo è detto Porta del  
Drago. Tuttavia mi sembra che le  
onde non vi siano più alte che in  
altri luoghi, e l'acqua deve esservi  
esattamente altrettanto salata  
come altrove. E' strano tuttavia  
che ogni pesce che vi passa  
divenga senza fallo un drago.  
Non cambia di grandezza; la sua  
massa rimane la medesima; e  
tuttavia in un istante diviene un  
drago.

Il monaco che pratica lo Zen può  
rassomigliarsi a questo pesce.  
Quando entra in un Monastero,  
quantunque questo non sia  
sostanzialmente differente da  
ogni altro luogo, ecco che egli  
diventa senz'altro un Buddha o  
un Patriarca. Mangia allo stesso  
modo degli altri, porta per la  
strada vesti che anche altri  
portano, spenge la sua fame e si  
guarda dal freddo allo stesso  
modo degli altri. E tuttavia egli  
non ha che a radere il suo capo,  
indossare la veste del monaco, e  
mangiare i pasti normali nei tempi  
prescritti, e d'un tratto ecco che è  
divenuto un monaco Zen. Non  
cercate lontano, per divenire dei  
Buddha o dei Patriarchi. L'entrare  
in un Monastero o il non entrarvi  
non è differente da un pesce che  
passa o non passa la Porta del  
Drago.”

(Dogen Zenji)

Giancarlo



E' disponibile, sul nostro sito, la terza dispensa (nella sezione "Lo speciale di EkiZen") della tesi di laurea di Jacopo Stefani: *'Parole più veloci del pensiero – Un esperimento di confronto dialogico tra Wittgenstein, Nagarjuna e lo Zen'*.



**Vi aspettiamo al prossimo numero  
di EkiZen**

***Gassho***

**Tempio Shinnyo-ji**  
Sede italiana  
del Monastero di Daijo-Ji di Kanazawa in Giappone  
Via Vittorio Emanuele II n. 171 - 50134 Firenze  
email: [centro@zenfirenze.it](mailto:centro@zenfirenze.it)  
[www.zenfirenze.it](http://www.zenfirenze.it)

*Tempio Shinnyo-ji*