

禅のこだま

EkiZen

Notiziario del Sangha di Shinnyo-ji Inverno 2009



Chiedere i Voti dei Bodhisattva

Nello Shōbōgenzō al capitolo - Jukai - Ricevere i Precetti, Dōgen Zenji scrive:

“(…) In India e in Cina, in qualsiasi ambito della Trasmissione della mente da un Buddha all’altro, il novizio che accede al Dharma riceve sempre i Precetti. Senza ricevere i Precetti non si sarebbe discepoli del Buddha, né discendenti dei Maestri. Tutti i Buddha e i Patriarchi hanno insegnato che ricevere i Precetti è il primo passo della Via. Tutto ciò in base al presupposto che lo studio e la pratica dello Zen nonché l’interrogarsi sulla Via siano attività con cui ci separiamo dall’errore e ci preveniamo dal negativo.

(…) Non è mai esistito un Buddha che abbia mancato di ricevere i Precetti del Buddha per potervisi attenere.”

Quando mi viene chiesto: Maestro posso chiedere di ricevere i Voti? oppure mi viene detto: Non chiederò mai i Voti! è quest’ultima frase di Dōgen Zenji che mi balza nel cuore: tutto è compreso e espresso lì.

Chiedere di ricevere i Voti non è qualcosa che si può commisurare con la specifica preparazione, con il periodo personale di pratica o di frequentazione di un Tempio, o con la propria data di nascita.

Un giorno mi sono svegliata e nel mio cuore la scelta di ricevere i Voti era scolpita con il fuoco.

Da lì è partita la ricerca del mio Maestro: imprescindibile, lunga, travagliata, impervia come ogni cammino di Risveglio e consapevolezza.

Ricordo un praticante che un giorno mi disse:

“Ho *bisogno* di ricevere i Voti.” La mia risposta silente fu: “Ti capisco”.

Da Maestro a discepolo la mia risposta verbale, provocatoria, fu: “Perché?”

La sua motivazione non mi convinse, ma nel tempo non deve aver convinto neppure lui, visto che ancora oggi non li ha formalmente richiesti.

Ma cosa gli era successo?

Da praticante impegnato nella Via, aveva udito dentro di sé il ruggito del leone.

Il Buddha in lui si era risvegliato.

Allora, quando iniziamo ad essere consapevoli che *siamo* la Natura di Buddha, chiedere i Voti diventa la naturale conseguenza della nostra vita, del nostro essere, del nostro Zazen. Non esiste più un motivo o un non-motivo: semplicemente è:

“Non è mai esistito un Buddha che abbia mancato di ricevere i Precetti del Buddha per potervisi attenere”.

Iten Shinnyo



Una fredda sera d’inverno, un giovane passeggiava lungo la sponda di un fiume, la neve cadeva leggera e nonostante la bellezza del mondo imbiancato che lo circondava, per lui esistevano solo i suoi pensieri. Alzati finalmente gli occhi dalla strada gli apparve sull’acqua ormai poco più avanti, confusa fra i cristalli di ghiaccio, una figura femminile: eleganti vesti azzurre, leggere seguivano i suoi lineamenti, la chioma lunghi filamenti di luce argentea. La donna, che era a guardia di impalpabili cancelli d’avorio, gli indicò la via che uno spirito come il suo era destinato a percorrere.

Il ragazzo sentì subito un fuoco accenderglisi nel petto "Oh Luna, tu che vegli sul mio viaggio verso Oriente, cullami con i tuoi raggi così che in sere come questa possa volgere il mio sguardo verso il passato e mi senta fiero di ciò che ho fatto, possano le tue braccia cingere il mio corpo e trasmettermi l'ardore con cui riscaldarmi nelle gelide notti d'inverno. Madre celeste, dimmi come raggiungere i Cancelli che tu stessa mi hai indicato".

"Non c'è posto per Te oltre i cancelli" gli rispose la donna, con una voce che a stento si scostava dalla fredda brezza della sera.

Sentita la risposta, il ragazzo si sentì deriso e un vuoto iniziò a farsi sempre più grande nel suo animo, fu in quel momento che abbassò gli occhi sull'acqua e vide la propria immagine riflessa nello scorrere del fiume. Attorno ad essa tutte le generazioni del mondo si succedevano incessantemente, le une accanto alle altre senza distinzioni o preferenze. In quel momento i suoi pensieri si sciolsero in questa catena ininterrotta di esistenze e lacci d'amore lo legarono a tutto ciò che esisteva nei tre mondi. Quando distolse lo sguardo dalle acque l'intero Mondo aveva già varcato la soglia dei cancelli.

Gassho

Federico



Cara Shinnyo, ho avuto dei problemi che mi hanno impedito di recarmi al Tempio per le giornate di Zazenkaï, ma che ho risolto e presto ti e vi rivedrò con gioia. Non vedo l'ora di rincontrarti mia Maestra ed Amica nel vero significato che ha questa magnifica, ma inflazionata parola. La percezione che ho da dopo che ho incontrato lo Zen e la Tua guida di studio e pratica, è di aver buttato via secoli ma di poter vivere millenni, finalmente nel saper assaporare ogni favoloso secondo di questo dono magnifico che è la vita, perfetta, così com'è se si è in armonia con essa. L'armonia non lasciarsela sfuggire ed essere qui con lei. Grazie per tutti i tuoi sforzi e studi che negli anni ti hanno portato ad essere qui, ad essere il Tempio e per noi la luce di un sentiero primordialmente nostro, ma cechi da non poterlo riconoscere senza i tuoi insegnamenti. Rido per la fortuna di averti, rido proprio di cuore e di gioia.

Con affetto

Paolo



Caro Sangha e Shinnyo
E' bello essere qua
insieme.

Piacevole coincidenza non dover lavorare in questo lungo giorno di pratica.

Un anno di Zazen quotidiano mi ha dato qualcosa, ma non riesco a comprendere pienamente "cosa". Sono in una fase di fiducia e abbandono alla semplice pratica. La postura piano piano si sta sciogliendo, le gambe fanno meno male, la schiena si avvicina ad una posizione eretta, e lo sguardo che fino a pochi giorni fa non trovava posa, lottando con e tra la focalizzazione e la dispersione si sta adagiando sulla parete, come un petalo che, lentamente, scendendo dal cielo "si siede" sul terreno. Vi dedico un Gassho quotidiano. Mi aiuta a mantenere una connessione con tutti voi e a trovare ispirazione per la pratica. Un'altra fonte è la lettura. Sto leggendo il Vimalakirtinirdesa, l'insegnamento di Vimalakirti, monaco-laico di intelligenza fine e cuore immenso e compassionevole, che riesce con il suo esempio concreto di vita a portare gocce di bellezza nella mia quotidianità.

Grazie

Gassho

Riccardo



A Shinnyo-ji l'accoglienza è di casa. Il Tempio è aperto a tutti e noi siamo aperti al Tempio e a quello che vi accade. Accogliere è un verbo che qui da noi è sinonimo di amare e anche di accettare. Ogni cosa che accade, accade e basta. E' un grande insegnamento ed è il frutto dell'osservazione del nostro Maestro. In altri centri Zen è facile imbattersi in Maestri che perdono facilmente la pazienza, tanto da far pensare che lo Zen "sia così". O meglio che gli insegnanti Zen siano così. Qui da noi il Maestro Shinnyo è sempre paziente anche quando dovrebbe alzare la voce. E questo per noi è un monito grandissimo. E' come se ci rimproverasse di più e non di meno. Ci sentiamo davvero stupidi quando dimentichiamo un compito importante, o combiniamo qualche guaio. Ricordo che poco tempo fa un fratello ha dimenticato la pentola sul fuoco, che dopo aver prosciugato l'acqua, ha iniziato a bruciare. Dopo lo zazen il refettorio era pieno di fumo e di odore. Un altro Maestro avrebbe iniziato ad urlare, mentre il nostro Maestro si è preoccupato di aprire subito le finestre. Ci siamo sentiti piccoli piccoli e nel nostro cuore abbiamo detto grazie per questo insegnamento profondo.

Giancarlo



La poesia di questo numero di EkiZen è di **Umberto Saba**, poeta triestino, tratta dalla raccolta "Poesie dell'adolescenza" 1900-1910 ed ha per titolo:

"Meditazione"

Sfuma il turchino in un azzurro tutto stelle. Io siedo alla finestra, e guardo. Guardo e ascolto; però che in questo è tutta la mia forza: guardare ed ascoltare.

La luna non è nata, nascerà sul tardi. Sono aperte oggi le molte finestre delle grandi case folte d'umile gente. E in me una verità nasce, dolce a ridirsi, che darà gioia a chi ascolta, gioia da ogni cosa. Poco invero tu stimi, uomo, le cose. Il tuo lume, il tuo letto, la tua casa sembrano poco a te, sembrano cose da nulla, poi che tu nascevi e già era il fuoco, la coltre era e la cuna per dormire, per addormentarti il canto. Ma che strazio sofferto fu, e per quanto tempo dagli avi tuoi, prima che una sorgesse, tra le belve, una capanna; che il suono divenisse ninna-nanna per il bimbo, parola pel compagno. Che millenni di strazi, uomo, per una delle piccole cose che tu prendi, usi e non guardi, e il cuore non ti trema, non ti trema la mano; ti sembrerebbe vano ripensare ch'è poco quanto all'immondezzaio oggi tu scagli; ma che gemma non c'è che per te valga quanto valso sarebbe un di quel poco.

La luna è nata che le stelle in cielo declinano. Là un giallo lume si è spento, fumido. Suonò il tocco. Un gallo cantò; altri risposero qua e là.

Forte in questa poesia il sentire del silenzio e dell'ascolto, lo status di meditazione, parola che il poeta sceglie come titolo della composizione stessa. E da quello stadio di silenzio e di ascolto, che ci induce e conduce alla presenza mentale del momento presente e alla consapevolezza nel qui e ora, deriva l'osservazione delle piccole, preziose, cose che

costituiscono il nostro vivere quotidiano, che tante volte non sappiamo apprezzare e verso cui, spesso, non abbiamo lo spirito di riconoscenza che dovrebbe accompagnarci in ogni attimo, in ogni gesto della nostra giornata.

Potente in questa lirica il richiamo alla presa coscienza di ciò che viviamo, senza scivolare nel qualunquismo o, peggio ancora, nel tutto scontato, nel tutto dovuto, del nostro ego.

Forte l'appello alla responsabilità dell'agire in armonia, nel rispetto di tutti gli esseri, siano essi animati o inanimati; pregnante, nel susseguirsi dei versi, la dimensione buddhica dell'Universo, dell'Uno, del non-suono.

Iten Shinnyo



Abbiamo ricevuto una mail che ci ha dato molta gioia e ci ha incoraggiati a proseguire nella pubblicazione di questo notiziario. Volentieri ne pubblichiamo un estratto.

(...) Caro Maestro!

sono Patrizio, si ricorda di me? ci siamo visti un paio di volte nella vecchia sede del Tempio, nel mese di aprile. venivo in treno da bologna e lei, una sera dopo lo zazen, mi diede "in pegno" uno zafu... Mi disse: "tienilo tu finché continuerai a praticare, lo riporterai al Tempio quando smetterai.." quello zafu è ancora con me!

(...) qualche tempo fa, sul sito del Tempio, ho trovato con piacere EkiZen. Credo che sia un'ottima idea e un valido strumento per avanzare lungo il percorso che la comunità del Tempio ha deciso di intraprendere. Pur non frequentando il Tempio, mi sento comunque parte della sua comunità... Per questo mi auguro e vi auguro di riuscire a portare avanti anche questo utile progetto." (...)

Patrizio



Lo Zen di Bodhidharma

Discorso sul flusso del sangue

Tavole originali



誦經得聰明持戒得生天布薩得福無量覺佛不不得也
 若自己不明須多苦知了佛生死根本若不見性
 即不若苦知若不知此覺得十二部經亦不見生
 死輪迴三界受苦無出期時曾有善星比丘誦得十二
 部經猶自不免輪迴緣為不見性善星既如此今時人
 誦得三五本經以為佛法者感人也若不識得自心
 誦得閉文書都無用處若妄說佛道須具性性即是佛
 佛即是自在人無事無作人若不見性終日茫茫向外
 馳求覺佛元來不得離無一物可得若求亦須參善
 知識須苦求令心會解生死事大不得空過自誦無
 益縱有珍珍如山谷鳥知恒河沙國眼即見合眼還見

塵埃知有為之法如夢如幻等若不盡壽除空通一生涯
 即佛性自有若不因障終不明了不因障者萬牛香
 有若自己以緣會合得聖人意即不用參善知識此即
 是生而知之學學也若未悟須須勤苦參學因教方得
 悟若未悟了不學亦不與迷人不分別見白妄言
 言佛勸佛說法如新等類家法知兩重是魔說即非
 佛說論是魔王弟子是魔民迷人在七指獨不費道生
 死海世是不見性人妄稱是佛此等果生是大罪人誦
 它一切眾生今入脫罪若不見性說得十二部經教誨
 是魔說魔家眷屬不是佛家弟子既不辨黑白還何免
 生死若見性即是佛不見性即是眾生若離眾生實則

da qualche parte al di fuori della mente, ma un tal luogo non esiste.

Provare a trovare il Buddha o l'Illuminazione è come provare ad afferrare lo spazio. Lo spazio ha un nome ma non una forma. Non è qualcosa che puoi prendere o posare. E certamente non lo puoi afferrare. Al di là di questa mente non vedrai mai un Buddha. Buddha è un prodotto della tua mente. Perché cercare Buddha al di fuori di questa mente?

Tutti i Buddha del passato del presente e del futuro parlano solo di questa mente. La mente è Buddha e Buddha è la mente. Al di là della mente non vi è Buddha, e al di là di Buddha non vi è mente. Se credi che ci sia Buddha al di fuori della mente, dov'è? Non vi è Buddha al di fuori della mente, quindi perché immaginarsene uno? Non puoi conoscere la tua mente finché illudi te stesso. Fin quando sei affascinato dalle forme mortali, non sei libero. Se non mi credi, illudere te stesso non ti sarà di aiuto. Non è colpa del Buddha. Le persone, tuttavia, sono illuse. Non sono consapevoli che la loro stessa mente è Buddha. Altrimenti non cercherebbero Buddha al di là della loro mente.

I Buddha non salvano i Buddha. Se usi la mente per cercare Buddha, non vedrai alcun Buddha. Finché cerchi Buddha altrove, non ti accorgerai che la tua stessa mente è Buddha. Non usare un Buddha per onorare Buddha. Non usare la mente per invocare Buddha (16). I Buddha non recitano i Sutra (17). I Buddha non osservano i Precetti (18). I Buddha non infrangono i Precetti. I Buddha non osservano né infrangono alcunché. I Buddha non operano il bene o il male. Per trovare Buddha, devi vedere la tua Natura (19). Chiunque veda la sua Natura è Buddha. Se non vedi la tua Natura, allora invocare Buddha, recitare i Sutra, fare offerte e osservare i Precetti sarà

del tutto inutile. Invocando Buddha produrrà un buon karma, recitando i Sutra produrrà una buona memoria, osservando i Precetti produrrà una buona rinascita, facendo offerte produrrà futuri benefici... ma non Buddha.

Se non lo capisci da solo, allora dovrai trovare un Maestro che ti conduca alla radice di vita e morte (20). Una persona non è un Maestro se non vede la propria Natura. Anche se è capace di recitare il Canone nelle Dodici Sezioni (21) non può sfuggire alla Ruota di Nascita e Morte (22). Egli soffre nei Tre Reami senza speranza di realizzazione.

Molto tempo fa, il monaco Buona Stella (23) era capace di recitare l'intero Canone. Tuttavia non sfuggì alla Ruota, poiché non vedeva la propria Natura. Se questo è ciò che accadde a Buona Stella, allora quelli che oggi recitano pochi *Sutra* o *Shastra* (24), pensando che ciò sia il Dharma, sono degli illusi. Se non vedi la tua mente, la recitazione di tanta letteratura è inutile.

Per trovare Buddha, tutto ciò che devi fare è vedere la tua Natura. La tua Natura è Buddha. Buddha è la persona che è libera: libera da ogni progetto, libera da ogni preoccupazione. Se non vedi la tua Natura e trascorri la giornata guardando qualcos'altro, non troverai mai Buddha. La verità è che non c'è nulla da trovare. Ma per raggiungere una tale comprensione hai bisogno di un Maestro, hai bisogno di sforzarti di portare te stesso alla comprensione. Vita e morte sono importanti. Non patirle invano. Non c'è vantaggio nell'illudere te stesso. Persino se tu avessi montagne di gioielli e servitori tanto numerosi come i granelli di sabbia del Gange, li vedresti solo quando i tuoi occhi sono aperti. Ma che accade quando i tuoi occhi sono chiusi? Allora dovresti realizzare che tutto ciò che vedi è come un sogno, un'illusione.

Tutto ciò che appare nei Tre Reami ha origine dalla mente (8). Quindi tutti i Buddha (9) del passato del presente e del futuro insegnano da mente a mente senza preoccuparsi delle definizioni (10).

Ma se non la definiscono, cosa intendono per mente?

Chiedi. Quella è la tua mente. Rispondo. Questa è la mia mente. Se non avessi mente, come potrei rispondere? Se non avessi mente, come potresti domandare? Ciò che chiede è la tua mente. Attraverso gli interminabili kalpa (11) senza inizio, qualunque cosa tu faccia, ovunque tu sia, quella è la tua vera mente, quella è il tuo vero Buddha. *Questa mente è il Buddha* (12) dice la stessa cosa. Al di là di questa mente non troverai mai altro Buddha. Cercare l'Illuminazione (13) o il Nirvana (14) al di là di questa mente è impossibile. La realtà della tua stessa Natura del sé (15), l'assenza di causa ed effetto, è ciò che è inteso come mente. La tua mente è il Nirvana. Potresti pensare di trovare Buddha o l'Illuminazione

Se non trovi presto un Maestro vivrai questa vita invano. È vero, hai Natura di Buddha, ma non lo scoprirai senza l'aiuto di un Maestro. Solo una persona su un milione raggiunge l'Illuminazione senza l'aiuto di un Maestro.

[Fine della prima parte del secondo capitolo - segue nel numero di EkiZen di Primavera](#)

Traduzione a cura di Eva

Note:

(seguono dal primo numero di EkiZen)

(8) Mente. Qui viene parafrasato un verso dell'*Avatamsaka Sutra*: "I Tre Reami sono una sola mente". Il Sesto Patriarca Zen, Hui-neng, distingue *mente* come reami e *natura* come signore.

(9) Buddha. Il Buddhismo non si limita ad un solo Buddha. Esso riconosce innumerevoli Buddha. Dopo tutto, ognuno ha la Natura di Buddha. C'è Buddha in ogni mondo, così come c'è consapevolezza in ogni pensiero. L'unico requisito necessario alla Buddhità è la completa consapevolezza.

(10) Senza...definizioni. L'assenza di definizioni nella trasmissione del Dharma è un fondamento del Buddhismo Zen. Non necessariamente significa l'assenza di parole, ma, piuttosto, l'assenza di restrizioni nelle modalità di trasmissione. Un gesto è valido quanto un discorso.

(11) Kalpa. Il periodo di tempo che intercorre tra la creazione di un mondo e la sua distruzione; un eone.

(12) *Questa mente è il Buddha*. Questo è in poche parole il Buddhismo Mahayana. Una volta un monaco domandò a Tai-mei Fa-ch'ang ("Grande Prugna") ciò che Matsu gli aveva insegnato. Tai-mei disse: *Questa mente è Buddha*. Il monaco replicò: "Oggi Matsu insegna *Ciò che non è mente non è Buddha*". A questo Tai-mei rispose: "Lasciamolo dire *Ciò che*

non è mente non è Buddha. Io resto con *Questa mente è Buddha*". Quando udì questa storia, Matsu disse: "La prugna è matura". (*Trasmissione della lampada*, capitolo 7).

(13) Illuminazione. *Bodhi*. Si dice che la mente liberata dalle illusioni sia piena di luce, come la Luna quando non è più oscurata dalle nuvole. Piuttosto che subire un'altra rinascita la persona illuminata raggiunge il Nirvana poiché l'Illuminazione pone termine al karma. L'udito è un senso maggiormente primitivo, l'uomo è abituato ad usare la vista quale sorgente di informazioni sulla realtà, da qui l'utilizzo di metafore visive. Tuttavia i Sutra raccontano di mondi in cui il Buddha insegnano attraverso il senso dell'olfatto.

(14) *Nirvana*. I primi traduttori Cinesi tentarono di tradurre il termine *nirvana* in una quarantina di modi diversi. Alla fine rinunciarono e fu semplicemente traslitterata la parola sanscrita, il cui significato è *assenza di respiro*. È anche definita come *la sola calma*. La maggior parte delle persone lo equipara alla morte, ma per i Buddhisti il Nirvana è inteso come l'assenza di dialettica che il respiro rappresenta. Questo intendimento è in armonia con Nagarjuna: "Ciò che, quando è soggetto al karma, è Samsara, quando non è più soggetto al karma, è Nirvana". (*Madhyamika Shastra*, capitolo 25, verso 9).

(15) Natura del sé. *Svabhava*. Ciò che è così com'è. La Natura del sé non dipende da causa, tempo o spazio. Essa non ha aspetto. Il suo corpo è non-corpo. Non è una sorta di ego, non è una sorta di substrato o caratteristica che esiste in concomitanza o a prescindere dai fenomeni. La Natura del sé è svuotata di ogni caratteristica, compreso il vuoto, eppure definisce la realtà.

(16) Invocare Buddha. L'invocazione include sia la

visualizzazione di Buddha che la ripetizione di uno dei suoi nomi. Di solito è Amitabha l'oggetto di tale devozione, il Buddha dell'Infinito.

(17) *Sutra*. Significa filo, corda. Un *Sutra* lega insieme le parole del Buddha.

(18) Precetti. La pratica Buddhistica della moralità include un certo numero di proibizioni. Esse sono circa cinque per i laici, duecentocinquanta per i monaci e da trecentocinquanta a cinquecento per le monache.

(19) Vedere la propria Natura. Che sia chiamata Natura del sé, Natura di Buddha o Natura di Dharma, la nostra Natura è il nostro vero corpo. E' anche il nostro corpo falso. Il nostro vero corpo non è soggetto a nascita e morte, apparizione e scomparsa, ma il nostro falso corpo è in uno stato di costante cambiamento. Vedendo la nostra Natura, la nostra Natura vede se stessa: illusione e percezione non sono differenti. Per un approfondimento di questo tema in lingua inglese si consulti "*Zen Doctrine of No Mind*" (*La Dottrina Zen della non-mente*) di D.T. Suzuki.

(20) Vita e morte. Shakyamuni lasciò la sua casa per cercare un modo per uscire dall'eterno alternarsi di nascita e morte. Chiunque segua Buddha deve fare altrettanto. Quando arrivò il momento di tramandare la veste e la ciotola del lignaggio Zen, Hung-jen, il Quinto Patriarca, radunò insieme i suoi discepoli e disse loro: "Non c'è niente che sia più importante di nascita e morte. Ma anziché cercare una via per uscire dall'Oceano di Nascita e Morte, passate il vostro tempo cercando modi per guadagnare meriti. Se siete ciechi alla vostra Natura, che qualità hanno i vostri meriti? Usate la vostra saggezza, la Natura di *Prajna* della vostra mente. Tutti voi, andate a scrivermi dei versi". (*Sutra del Sesto Patriarca*, capitolo uno).

(21) Canone nelle Dodici Sezioni. Le dodici divisioni delle Scritture riconosciute dal Buddhismo Mahayana. Queste divisioni, nate per distinguere i diversi soggetti e le forme letterarie, includono: *Sutra*, discorsi del Buddha; *Geya*, ripetizione di Sutra in versi; *Gatha*, canti e poemi in versi; *Nidana*, racconti storici; *Jataka*, storie dei Buddha del passato; *Itivrittaka*, storie delle vite passate dei discepoli; *Abbhutadharma*, miracoli del Buddha; *Avadana*, allegorie; *Upadesa*, dissertazioni sulla dottrina; *Udana*, dichiarazioni spontanee sulla dottrina; *Vaipulya*, discorsi estesi; *Vyakarana*, profezie sull'Illuminazione.

(22) Ruota di Nascita e Morte. L'infinito susseguirsi di rinascite a cui solo un Buddha può sottrarsi.

(23) Buona Stella. Nel trentatreesimo capitolo del *Nirvana Sutra* si dice che Buona Stella sia uno dei tre figli di Shakyamuni. Come suo fratello Rahula egli divenne monaco. Quando finalmente fu capace di recitare e spiegare tutta la letteratura sacra del suo tempo, egli pensò di aver raggiunto il Nirvana. In verità egli raggiunse soltanto il quarto paradiso di *dhyana* nel regno della forma. Quando il buon karma di tale realizzazione si esaurì, egli fu fisicamente trasportato nell'inferno dell'eterna sofferenza.

(24) *Sutra* o *Shastra*. I *Sutra* sono i discorsi del Buddha. I *Shastra* sono i discorsi di discepoli eminenti.



Stanotte tanti cuscini nello zendo, molti respiri assieme: il Buddha sorride sull'altare

Giancarlo



Cari Amici e Compagni di Sangha, e' gia' la terza volta che seggo con Voi in Assemblea per celebrare con questa Veglia commemorativa l'Illuminazione del Buddha Shakyamuni.

Compio due anni e mezzo di Pratica, trascorsi con la abituale rapidita' di flusso caratterizzante la vita di quasi tutti noi.

L' affezionamento al Cuscino ed allo Zendo sono naturalmente maturati come un lento ordito di quiete che ha costantemente intessuto la trama della rapidita' della mia vita in questi due anni e mezzo.

Parimenti si e' sviluppato il legame con il Maestro con la Pratica, con il Sangha.

Un Antidoto. Un Balsamo. Acqua fresca. Aria Fresca.

Ero un affascinato alle mille possibilita' di meditazioni e visualizzazioni, alle tante iniziazioni ai possibili percorsi individualizzati che da sempre mi avevano colpito incuriosito ed intrigato nel Buddhismo himalayano.

Al contrario, sperimento la Stuoia, il Cuscino, il nudo della Parete, la tela grezza dell' Abito, che confesso di usare spesso anche per il Samu (che e' la Pratica di lavoro collettivo) nella costante centrale Pratica dello Za-Zen, la Meditazione Seduta del Soto Zen giapponese.

Unico Veicolo di Pratica. Unica Via. Per tutti. Uno e non mille. Probabilmente una istintiva scelta per proteggere, lungo la Via, energia e concentrazione.

Nella mia Testimonianza di due anni fa, dopo mesi di meditazione, espressi la sensazione o l' evidenza di cambiamenti che percepivo nei vari tessuti costitutivi della mia Presenza e delle mie attivita', ma adesso non vorrei attardarmi oltre in questa analisi.

In questo momento vorrei esprimere quanto sento piacevole aver acquisito, attraverso la

Pratica, alcuni piccoli automatismi di attenzione alla Pratica stessa, alla gestione del Tempio, ed agli obblighi formali, peraltro minimali, che permettono di mantenere piu' vicina possibile alla sua antica Radice la Pratica del Soto Zen presso di noi. Possibilita' ne' scontata ne' di poco conto.

Cio', mi permette di tributare meglio devozione e riconoscenza alla figura storica e spirituale del Buddha, che riconosco aver cercato ottenuto ed elaborato, piu' di ogni altro essere vissuto, un veicolo concettuale e pratico che permette di analizzare e di tollerare al meglio le quote di dolore e di perdita intrinsecamente connesse all' esperienza dell' Esistere.

Fuori da aspettative di ottenimento, vorrei sperare in un aumento del livello di attenzione, devozione e riconoscenza verso la mia stessa Presenza e verso tutte le Presenze esistenti inscindibilmente connesse alla mia, per il fine di un comune miglioramento.

Sento cosi' fragile l'attenzione, che credo davvero serva un' arma semplice ed unica per attivarla. Utilizzandola, riutilizzandola, e molando poco a poco.

Goccia che scava la pietra del se'. Sento forti gli ostacoli. Gli attentati all'attenzione. Ne sono vittima sedotta, e spesso motore involontario.

Sento sempre piu' violenta la rapidita' del flusso di vita, e la contemporanea truffa dell' illusione costituita da cultura sapere ed informazione.

Mi pare che Cuscino e Za-Zen siano un passe-partout, un pie' di porco, un demolitore silenzioso di equivoci sulla rotta.

Meta e Veicolo nel contempo. Porto e Viaggio,

Mi si dice che sia tutto li'. Tutta la Fede che viene richiesta, e' nei confronti di Za-zen.

Farlo, e basta.

E visto quanta resistenza crea il quotidiano nei confronti del sedersi in Za-Zen, mi vien da credere che sia davvero il Veicolo da perseguire.

Vorrei sedere di piu' e piu' regolarmente, soffiare via gli ostacoli e proteggere maggiormente la Pratica dal flusso degli eventi, con meno paura, in quanto alla fine ogni ostacolo e' sempre una forma della paura.

Seduto in Za-Zen sto bene, e con questo non dico che alcune volte non sia duro o difficile. Ma il Bene e' chiaro e prevale su tutto.

Sento della stessa natura, pulita e positiva, la pratica del Samu, del Lavoro collettivo o solitario per il Dojo o per il Sangha.

Samu e' lo Za-Zen che cura ed ordina l' esistenza delle strutture che permettono la Via , cosi come Za-Zen e' un Samu della Mente e del Cuore.

Fare Samu mi piace fisicamente e mentalmente, mi piace di Cuore, anche se sono distratto ed imperfetto.

Spesso e' allegro se viene fatto in compagnia.

Ma e' bello anche in solitudine, ancor piu' integralmente vicino allo Za-Zen.

Mi si perdoni se dico che anche il solitario piacere di pulire la toilette non differisce poi troppo dalla pratica dello Za-Zen.

C'e' silenzio, solitudine, percezione che Altri operano altrove in diverse mansioni per un interesse comune, c'e' rituale, concentrazione,..... si parte dallo sporco e dal disordine per tendere al lucido ed al luminoso scintillante, e, ulteriore caratteristica che se non dispera e' un valore aggiunto proprio anche dello Za-Zen, si avverte come si tratti di una Pratica..... evidentemente senza fine.

Avverto sempre piu' la faticosita' del mio eccesso di parola e di analisi.

Grazie del Sorriso dello Sforzo e del Silenzio. A me stesso ed a Tutti.

Mi sento confortato dalla faticaccia fatta con un Compagno a sbarbare piante infestanti nel giardino di Shinnyo-ji, cosi come dal dolore alle ginocchia per il lavaggio del parquet della sala di meditazione, o dalla cocciutaggine assennata delle mie 'levatacce' fatte alle cinque del mattino congiunta alla fatica di chi fa lo stesso venendo da piu' lontano di me per voler e poter aprire il Tempio ogni mercoledi' mattina alle sei.

Peraltro niente di diverso dalle infinite Presenze che, coralmemente, fanno altrettanto altrove ogni giorno di ogni anno.

Mi sento indirizzato confortato e sostenuto in questo dall'azione del Maestro che si scomoda a fare altrettanto e che, da anni, viaggia per il mondo nell' improbabile attestazione di questo tributo di Volonta' ed Attenzione, tra l' altro non scevra da oggettiva e minuziosa lucidatura di esotiche toilettes giapponesi.

Cosi' come mi sento spinto dall'energia di tutti coloro che regolarmente viaggiano da lontano od affrontano difficolta' fisiche economiche od interiori per venire a praticare e lavorare coralmemente, sorridendo e contribuendo secondo loro possibilita'.

Spero di sapervi ricambiare con altrettanta larghezza.

Buona Pratica. Buon Samu. Buona Vita

Fabio



Ho chiesto i voti esattamente un anno fa, alla vigilia del Rohatsu 2008, dopo un anno di pratica a Shinnyo-ji.

Allora ho cominciato a chiedermi che cosa avessi chiesto e se fossi pronta a riceverlo.

Molte cose sono cambiate nella mia vita, da un anno a questa parte, ma una continua, nel suo divenire, ad accompagnarmi: sono a praticare Zen a Shinnyo-ji, ad interrogarmi su ciò che ho chiesto e se mai sarò pronta a riceverlo.

Gassho

Eva



Inizio questo mio breve discorso ringraziando la mia Maestra Shinnyo per la costanza e per l'originalità con cui rappresenta lo Zen dei Patriarchi e lo propone in Italia, in Occidente. Oltre alla Sua costante presenza e all' insegnamento che ci offre mi sento di ringraziarLa per il rigore, la forza, l'allegria e la spontaneità con cui è di esempio naturale di ciò che fa.

Ringrazio Azuma Roshi mio Maestro ufficiale che ha sostenuto e subito riconosciuto Shinnyo nella Via.

Al di là di ogni considerazione intellettuale o pseudo-illuminata vorrei farvi partecipi di alcune mie forse banali considerazioni.... Sono Qui, lo sono da diversi anni e questa è la mia strada, sono un praticante Zen con una sua fede e fedeltà alla Via e al Maestro Shinnyo, saldo in questo Lignaggio mi muovo con tutte le mie contraddizioni e distinguo in parte dettati da elucubrazioni in parte forse dovute al mio essere, a un mio modo di comprendere e di rapportarmi alla vita, alla Via. Lo Zen che cerco e che mi 'tocca' è qualcosa che va anche oltre alla forma e al rito legato alla pratica quotidiana di un Tempio, è qualcosa che non posso comunicare a parole e che non appartiene alla logica di un discorso è INDICIBILE... ma sta anche nella chioma di un albero, nel luccichio degli occhi, in un malato che ci guarda, nel tardo pomeriggio autunnale che ci

dice finiremo tra poco ma..., in un haiku o nel ritmo ossessivo in discoteca..ma so che non lo alimenta la sensazione di essere in un oratorio o la presunzione di stare in una setta di illuminati e che aggettivi e frasi dal sapore zen sanno di altro... Ritrovo lo Zen e mi ritrovo semmai in un vivere appieno la vita per quanto possibile senza pregiudizi con apertura mentale e sentimentale, nel non sentire contraddizione tra la vita ed essere un Bodhisattva.

E' essere in un Lignaggio.

In questa serata che già da diversi anni festeggiamo insieme augurerei a me stesso più silenzio e spontaneità nella pratica, nonché una maggiore costanza, solo questo, perché dico che la cosa più importante è che ci siamo, siamo qui in questa sede con un Maestro Zen ed è un'occasione che non capita a caso e che non capita necessariamente... E il Maestro Zen è La Maestro Shinnyo.

Grazie Shinnyo, grazie a tutte-tutti voi.

Shin Den



*togi naosu
kagami mo kiyoshi
yuki no hana.*
lo specchio è chiaro
e terso -
tra i fiori di neve.

Bashō (1644 - 1694)

*kono michi ya
yuku hito nashi ni
aki no kure.*
questa strada,
nessuno la percorre -
crepuscolo autunnale.

Buson (1715 - 1783)

*okiagaru
kiku honoka nari
mizu no ato.*
flebili, i crisantemi
si ergono,
dietro l'acqua.

Buson (1715 - 1783)

*kono aki wa
nan de toshiyoru
kumo ni tori.*
quest'autunno
mi sento vecchio -
uccelli tra le nuvole.

Buson (1715 - 1783)

*kyō made wa
mada hanzora ya
yuki no kumo.*
andando verso Kyoto,
in una parte del cielo -
nuvole di pioggia.

Buson (1715 - 1783)

*kyonen yori
mata sabishii zo
aki no kure.*
ancora più solo
dell'anno scorso -
crepuscolo autunnale.

Buson (1715 - 1783)

*shigure oto nakute
koke ni mukashi wo
shinobu kana.*
una lieve pioggia cade,
senza rumore, sul muschio -
quanti ricordi del passato!

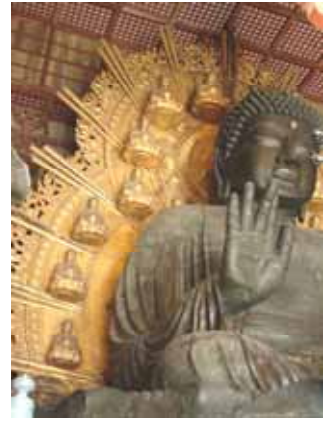
Shūki (1867 - 1902)

*oshi no ha ni
usu yuki tsumoru
shizukasa yo.*
sulle ali delle anatre mandarino
la neve cade leggera
che quiete!

Shūki (1867 - 1902)

*hi tomoshite
yuru yuku hito ya
ume no naka.*
con una lanterna
qualcuno vaga nella notte:
tra i pruni.

Meisetsu (1847 - 1926)



Augurio Rohatsu 2009

La notte di Rohatsu, per tradizione, nel nostro Tempio indica la fine dell'Anno di Pratica e l'inizio del Nuovo.

Questo è il primo 8 dicembre che ci vede nell'attuale sede di Shinnyo-ji in via Vittorio Emanuele.

Qualcosa è cambiato, o forse è più esatto dire: un seme sta crescendo.

Il Sangha con i nuovi ordinandi sta affrontando un grande cammino con serietà, sforzo, impegno, dedizione, e crisi di crescita lungo strada, come si conviene ad ogni percorso che parte dal cuore e vuol vedere la persona in faccia.

Il compito per il prossimo Anno per i praticanti di Shinnyo-ji sarà la ricerca di maggior silenzio.

Un impegno che si richiama alla parola, ma soprattutto alla mente. Non intendo mancanza di dialogo o confronto, ma quel chiacchiericcio cerebrale di sottofondo, che troppo spesso toglie di lucidità alle nostre azioni e al nostro sentire e ci impedisce il gesto opportuno nel qui e ora che stiamo vivendo.

Come praticanti Zen, il nostro incedere deve sempre agire da profonda attenzione, ascolto, rispetto verso gli altri, mosso da

Compassione e da gentilezza, cercando l'armonia con l'intorno.

In altre parole un modus operandi che, scervo dalla visione autoreferente e duale del nostro ego, si amplifichi in una dimensione universale dove non si manifesti più il sé e altro da sé, ma il Tutto, la manifestazione costante dell'Unico Corpo del Buddha.

Molto difficile la nostra Pratica: ore, giorni, anni, di ininterrotto lavoro, studio, sforzo, in silenzio, senza apparire: semplicemente essere.

Niente di speciale, niente da dimostrare, niente di cui vantarsi, niente di cui far sfoggio o appropriarsi. Niente da ottenere.

Con diligenza, straordinaria determinazione e tenacia, al di là di ogni trappola della nostra mente e delle sfide del nostro karma personale, percorriamo con riconoscenza la Via del Buddha.

La nostra gratitudine è rivolta a tutti i Buddha nelle Dieci Direzioni e in ogni Tempo, a tutti gli Antichi Patriarchi e al mio Maestro Ryushin Azuma Roshi, 72° Abate del Monastero di Daijo-ji in Giappone, che mi ha affidato il compito di trasmettere in Occidente il suo Lignaggio.

La nostra vita di praticanti, il nostro percorso di Bodhisattva sul cammino del Risveglio, è votata allo sforzo di non nuocere agli altri e di anteporre la nostra realizzazione a quella di tutti gli esseri.

Traghettiamo con umiltà e fermezza nel Nuovo Anno di Pratica.

Gassho
Iten Shinnyo



*kambutsu no
hi ni umareau
kanoko kana.*

nel giorno del Buddha,
nasce un piccolo cerbiatto
che gioia!

Bashō (1644 - 1694)



A partire da questo numero del nostro Notiziario nella sezione: "Lo speciale di EkiZen" pubblicheremo, suddiviso in dispense, il saggio di Jacopo Stefani: Parole più veloci del pensiero - Un esperimento di confronto dialogico fra Wittgenstein, Nagarjuna e lo Zen.

Ringraziamo Jacopo, che sempre chiamo Francesco, per la gentile concessione offertaci alla pubblicazione del saggio, come contributo della sua estemporanea frequentazione del nostro Sangha.

Ciclicamente Francesco compare alla porta del Tempio e condivide con noi momenti di pratica e di vita comunitaria. Anche quando il suo sguardo è più o meno triste o vola su lidi lontani, sul suo volto si affaccia sempre un sorriso e dalle sue parole traspare il profondo legame che ci unisce.

Gassho
Iten Shinnyo



Le foto apparse in questo numero sono di **Ambra Balzani** e **Francesco Battaglia**, che ringraziamo.



Appuntamento al prossimo numero di primavera.
Gassho

