

禅のこだま

# EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO-JI

PRIMAVERA 2012 n. 10 anno III



**Cari Amici**  
**il Centro Zen Firenze - Tempio Shinnyo-ji**  
**augura a ciascuno di Voi**  
**Buon Anno 2012**



**Nel silenzio brilla  
Un buio più lucente  
Della luce più profonda;**

**in un attimo  
tutta la pienezza,  
tutta l'intima intensità  
dell'universo**

**che trattiene  
un istante il respiro  
prima di riversarsi  
in altri mondi**

**e così di seguito  
da sempre  
all'infinito.**



## KUSEN DEL MAESTRO SHINNYO ROSHI

(...) e soprattutto non perdetevi i treni!

Nella stazione della vostra vita passano treni velocissimi, che per legge kharmica si fermano soltanto pochi istanti per offrirvi l'opportunità di salire.



Osate, salite, e prendete contatto per imparare a condurre quel treno fino alla stazione successiva, e traghettare all'altra sponda.

Non gettatevi impauriti nel burrone dal treno in corsa, siate audaci, risoluti, e lasciatevi bruciare dalla fiamma della vita

e ricordate:

un treno non passa mai due volte dalla stessa stazione: una volta persa l'opportunità, è persa per sempre!

Non vivete di rimandi, non vivete alla finestra: "Il tempo passa come una freccia non lasciate che la vostra mente sia disturbata dalle preoccupazioni terrene" insegna il Sutra di Kozen Daitō; "Vi esorto rispettosamente a studiare il mistero non passate i vostri giorni e le vostre notti invano" recita il Sutra del Sandokai.

Stanno parlando di *full-time*, giorno-notte, non stanno parlando di accomodamenti o incastri, di cerchio da far quadrare, non parlano di aggiustamenti, di pavidità, di rimandi, di menti offuscate dal mondo delle idee, da illusioni più o meno ideologiche.

Stanno parlando di rischio costante, di esporsi in prima persona, di mettersi in giuoco a 360°, di accettare le sfide della vita, spinti e alimentati dal fuoco della passione della Sacra Ricerca della Verità Ultima, della nostra Natura di Buddha.

Siate, agite, bruciate, uscite allo scoperto, fuori dalle nebbie di Avalon delle vostre menti, intorpidite e sedate da

false illusioni e credenze fallaci.

La vita, il senso più recondito della vita, è proprio qui, proprio ora, esattamente lì dove siete, sul vostro cuscino, dispiegato davanti ai vostri occhi.

Non rimanete ciechi, toglietevi le bende dagli occhi, recidete i lacci che vi incatenano, il treno passa una volta sola da quella stazione.

Non rimandate impauriti, in attesa di tempi migliori, del prossimo treno che pensate essere migliore per voi: non c'è un migliore, né un peggiore:

### ***Ichi go, Ichi e***

ogni incontro è per sempre

ogni incontro è unico, non si ripete più

ogni incontro è un'unica chance, ogni incontro rimane per sempre

ogni verso di un Sutra è l'intero corpo del Dharma

ogni opportunità è un veicolo per il Satori

per entrare con il Buddha nel Paranirvana

non c'è una Via preferenziale.

Chi potrà farvi qualcosa?

Siate diligenti,

siate diligenti!

*(estratto Kusen 17.02.2012  
in compendio foto tram-  
treno di Ambra)*



## REPORT

Il giorno 6 febbraio 2012, nel bel mezzo della pratica, un nuovo suono si aggiunse al tipico sfrecciare di auto e motorini proveniente dalla strada: uno scrosciare d'acqua. Insospettiti, alcuni praticanti hanno subitaneamente raggiunto il bagno, ben consci che la causa sarebbe stata da ricercarsi nell'acqua da poco riaperta che dalle tubature aveva dato problemi ai locali di Shinnyo-ji nei giorni immediatamente precedenti. L'aspetto più surreale e difficile da capire della vicenda è stato il particolare della lampada con plafoniera che, nonostante fosse completamente piena d'acqua che colava,

continuava ad illuminare come se niente fosse. Un funzionamento sinceramente inspiegabile, alla luce del crudo dato fisico scientifico.

Il Tempio è rimasto chiuso, a causa dei locali inagibili per mancanza di acqua ed elettricità, dal martedì successivo, 7 febbraio, a giovedì 16 febbraio.

Lunedì 13 febbraio il Maestro ha invitato il Sangha a sedersi in Zazen all'orario consueto, ciascuno a casa propria, e ha tenuto un Kusen.

Un estratto dell'Insegnamento è pubblicato su questo Notiziario.

Venerdì 17 febbraio sono ripresi gli incontri al Tempio ed è stato celebrato il Nehan.



## LA POESIA

*Una poesia di Federico Garcia Lorca, poeta spagnolo (1898 - 1936), tratta dalla raccolta "Libro de Poemas" e scritta il 03 gennaio del 1919:*

## Meditazione sotto la pioggia (Frammento)

*A José Mora*

La pioggia ha baciato il giardino provinciale con profonde cadenze sulle foglie.  
L'aroma sereno della terra bagnata inonda il cuore di tristezza remota.

Si lacerano nubi grigie nel muto orizzonte.  
Sull'acqua addormentata della fonte, le gocce cadono, sollevando chiare perle di spuma.  
Fuochi fatui che spegne il tremolio delle onde.

La pena della sera raggela la mia pena.  
Il giardino si è riempito di monotona tenerezza.  
Devo perdere tutta la mia sofferenza, mio Dio, come si perde il dolce suono delle fronde?

Tutta l'eco di stelle che c'è nella mia anima mi aiuterà a lottare con la mia forma?  
E l'anima vera si sveglia nella morte?  
E ciò che ora pensiamo lo inghiottirà l'ombra?

O com'è tranquillo il giardino sotto la pioggia!  
Il mio cuore è trasformato dal casto paesaggio, in un rumore di idee umili e tristi

che dà nel mio petto un  
battito di colombe.

Nasce il sole. Il giardino  
sanguina giallo.  
C'è intorno una pena che  
soffoca,  
sento la nostalgia della  
mia infanzia inquieta,  
il desiderio d'essere  
grande in amore, le ore  
passate come questa a  
contemplare la pioggia  
con ingenua tristezza.

Cappuccetto rosso andava  
per il sentiero...  
Addio mie favole, oggi  
medito, confuso,  
davanti alla fonte torbida  
che dall'amore mi nasce.

Dovrò perdere tutte le mie  
sofferenze, mio Dio,  
come si perde il dolce  
rumore delle fronde?

Riprende a piovere.

Il vento riporta le ombre.



## TESTIMONIANZE

Caro Maestro,

ho appena terminato di  
fare Zazen; ho voluto  
iniziare il nuovo anno  
come avevo iniziato il  
2011.

Un abbraccio pieno di  
affetto e riconoscenza a te,  
Maestro, che mi guidi in  
questo cammino di gioia,

## Su ali di farfalla

*Su ali di farfalla  
Si muove la nostra vita;  
fragili e leggere  
e insieme così forti,  
nel vento del tempo che  
passa.*

*Un secondo, un secolo,  
che importanza può avere,  
di fronte alla certezza  
che rifarei tutto da capo,  
se alla fine del cammino  
ritrovassi ancora  
tutto l'amore e la gioia  
che ho avuto.*

Shin-nen

Gasshō



*Giacchè nessuno  
dura più d'un istante,*

*eppure al fondo  
d'ogni cosa  
v'è una luce;*

*scavalcando il proprio sé  
ucciso  
si giunge al vero grande Sé,  
non appartenente  
a persona alcuna  
e non individuato;*

*mai vi siamo giunti  
e sempre qua eravamo,*

*che quando s'è non s'esiste  
quando s'esiste non è.*

Gregorio G.



Vorrei considerare questo  
periodo di lontananza dal  
Tempio senza esprimere  
un giudizio.

Se dovessi giudicare lo  
stato della mia pratica  
direi di aver subito un  
arresto, ma provando a  
non giudicare ciò che è  
successo (ed ascoltando le  
parole del mio Maestro)  
sento di aver avuto  
l'opportunità, guardando  
la pratica dall'esterno di  
iniziare a rispondere alla  
domanda circa il motivo  
che mi spinge a praticare  
la Via.



Sono felice, la mia vita  
scorre come un fiume in  
un letto ampio: riesco a  
raggiungere i traguardi  
che mi prefiggo e quasi  
non sento la fatica del  
viaggio. È come se tutto  
ciò che ottengo fosse un  
dono di cui non capisco  
l'origine né la  
motivazione.

Ma non sono abituata a  
soffrire, a faticare. E  
soprattutto non sono  
abituata a sentirmi dire  
che sbaglio.

Anche se è opportuno  
praticare senza spirito di  
ottenimento credo che il

significato del mio avvicinamento alla Via si nasconde dietro a quel continuo senso di inadeguatezza che provo varcando le porte del Tempio.

Ringrazio il Maestro per gli insegnamenti che ci dona ed in particolare per quelli più duri e "dolorosi" nei miei confronti.

Gasshō con tutto il cuore,  
Laura Lō

~

For some time my life and practise has been quite difficult, and I'm missing the days when everything was simple and easy.

I have had difficulties in finding a balance between my christian faith and zen practise - and too much thinking has sometimes made me even sick. I have also felt that I haven't found my way yet.

Too much thinking indeed. In the darkest hours my light has been the idea of compassion - nothing abstract, just a feeling that in the core of good practise and good life is simply the care about the other beings.

In the midst of this storm there are sometimes good clear moments, moments of clarity, peace and love. I have never given up practising, sitting is

sitting. Sometimes that's wonderfully enough.

Grazie di Tutto,

Ismo/Shin-kō

- traduzione

Per qualche tempo la mia vita e la pratica sono state piuttosto difficili, e io sto perdendo i giorni in cui tutto era semplice e facile.

Ho avuto difficoltà a trovare un equilibrio tra la mia fede cristiana e la pratica zen - e pensare troppo a volte mi ha fatto anche male. Ho anche sentito che non ho trovato la mia strada ancora.

Troppo pensare davvero. Nelle ore più buie la mia luce è stata l'idea di compassione - niente di astratto, solo una sensazione che nel cuore della buona pratica e della buona vita c'è semplicemente il prendersi cura di altri esseri.

Nel bel mezzo di questa tempesta ci sono a volte chiari e buoni momenti, momenti di chiarezza, pace e amore. Non ho mai smesso di praticare, sedersi è sedersi. A volte è meravigliosamente sufficiente.

Grazie di Tutto,

Ismo/Shin-kō

~

Praticare da soli è difficile. Qui ci sono un paio di immagini che vorrei condividere con voi.



A primavera 2011 ho comprato questa statua di Buddha da San Gimignano - se ricordo bene, ed è costato circa cinque euro - ha testimoniato le mie lotte :)



Ci eravamo appena trasferiti in Finlandia la scorsa estate nel mese di luglio e avevo preparato po' di spazio per la pratica nel mio salotto.



Il primo altare che ho preparato in Finlandia, ho portato alcune foglie dal giardino di Shinnyo-ji. Mi piace preparare "il calice della Butsu" ogni mattina, acqua calda e zucchero, come facciamo noi a Shinnyo-ji.



Io e le mie figlie abbiamo fatto un pupazzo di neve a Natale. L'inverno finlandese è buio e freddo. Temperature comprese tra 0 e -30 gradi. La luce del sole da 4 a 6 ore in pieno inverno.



Praticare nel soggiorno, lo scorso sabato sera - non è la postura migliore possibile ;)



Il mio attuale altare, Cristo, Madre di Dio, Buddha, l'immagine di Jukai e l'immagine di una nonna vietnamita, portando il suo nipote ferito. Ho visto questa immagine nella mia più profonda crisi, e mi ricorda il costo della paura - sebbene temiamo e abbiamo i nostri problemi, dobbiamo ricordare "the point", pratichiamo per proteggere tutti gli esseri viventi.

Gasshō

Shin-kō

~

È una lotta continua tra il desiderio di sedermi in Zazen e partecipare alla vita del Tempio e una forte attrazione verso la fuga, il metter distanza. In

ogni momento sono in entrambe le posizioni, sì, no, sì, ma, forse no... Molto spesso vince la pigrizia, la scelta di passare del tempo meno faticoso. Una sera invece - un po' forzata dagli eventi - devo andare al Tempio e subito premo per parlare con il Maestro, per chiedere la dispensa dalla serata. Ma ci sono nuovi partecipanti, il Maestro mi dice chiaramente che devo restare mentre io in quel momento darei tutto per andar via. Mi rassegno e mi siedo, momento dopo momento sento che ogni agitazione si placa, respiro più liberamente; è come trovarsi di fronte ad un muro e realizzare che il muro è una finestra che posso aprire su spazi quieti, vasti e luminosi. Alla fine della serata saluto il Maestro e la ringrazio, è stato un momento importante, ho percepito di nuovo, in un momento limpido e perfetto perché ho scelto la via dello Zen... Ma la lotta continua...

Go-shin

~

The first time I came to the Temple was in July 2010, during a Zazen session. I dropped by unexpectedly, with the intention of getting a brochure and leaving, instead I stayed the entire day. From that day on, I began my Practice.

After attending the Temple for a few months, I had to return to my town in Ohio for a while. My region of the United States is strongly Protestant, not a Zen temple for miles and miles. So I continued my Practice alone, guided by the writings of the ancient Zen Masters and the words of the Teacher that still echoed in my mind.

I returned to Florence this summer, and was very happy to return to the Temple as well. After months of practicing alone, it was lovely to feel once again the group support during meditation.

Since my return to the Temple, many things have changed with my life and within myself. I began a very intensive Graduate program, but thanks to my Practice, I am not easily overwhelmed by the workload. I recently found a new job that requires a certain sense of calmness in the case of emergency and lots of flexibility. During my interview, my boss perceived this tranquility and flexibility in me and hired me. These attributes flourished in me thanks to my Practice guided by our Teacher.

I admit that I still struggle with sitting still, keeping my mind placid, and not looking productivity in my Practice. But I keep doing

it, just sitting. I feel like my longest journey is made while sitting on the zafu.

Lisa

*traduzione*

La prima volta che venni al Tempio era a luglio 2010 durante una sessione di Zazenkai. Arrivai all'improvviso con l'intenzione di prendere un opuscolo e andare via, invece ci rimasi tutta la giornata. Da quel giorno in poi, faccio la mia Pratica.

Dopo aver frequentato il Tempio per qualche mese, dovetti tornare al mio paesino in Ohio per tanto tempo. La mia regione degli Stati Uniti è fortemente Protestante, senza alcun Tempio Zen per miglia e miglia. Allora, praticavo da sola, guidata dalle scritture degli antichi Maestri dello Zen e le parole del nostro Maestro che ancora echeggiavano nella mia mente.

Sono tornata a Firenze questa estate, ed ero molto felice tornare anche al Tempio. Dopo mesi di praticare da sola, è stato davvero bello sentire l'appoggio del gruppo durante la meditazione.

Tante cose sono cambiate nella mia vita e in me stessa da quando sono tornata al Tempio. Ho iniziato un intensivo

programma post-laurea, ma grazie alla mia Pratica non mi sento sopraffatta facilmente. Ho recentemente trovato un lavoro che richiede un certo senso di calma nel caso d'emergenza e tanta flessibilità. Durante il colloquio, il mio capo ha percepito questa tranquillità e flessibilità in me e mi ha assunto. Questi attributi sono cresciuti in me grazie alla mia Pratica guidata dal nostro Maestro.

Ammetto che ho ancora difficoltà a stare ferma, tenere la mente placida e a non cercare produttività nella mia Pratica. Però continuo a farla, semplicemente seduta. Sento di aver fatto il mio viaggio più lungo seduta sullo zafu.

Lisa

~

Il bianco manto di neve invernale ha coperto in questo anno anche la mia vita quotidiana, fatta di quelle occupazioni che tutti siamo chiamati a vivere.

Distratto dall'inesauribile fluire della vita, il mio spirito ha silenziosamente continuato a lavorare incessantemente percorrendo la Via a mia insaputa, come la brace che continua ad ardere sotto la cenere del camino.

Intessuta nel quotidiano, la pratica mi ha condotto lentamente ad un risveglio primaverile in cui qualche altro laccio si è sciolto senza che io me ne accorgessi.

Quale meraviglia e benedizione!

Questo è quanto ho avuto l'impulso di scrivere come testimonianza di questo inverno. Sono poche righe, scritte di getto, che riconoscono però un'esperienza nuova ed inaspettata. Il Maestro ci insegna che lo Zen è senza scopo di ottenimento e più volte ero ritornato a riflettere su questo punto che oggi ha raggiunto una nuova profondità tanto inaspettata quanto spontanea. Le difficoltà di questi mesi sono state un'ulteriore prova del fatto che il percorso spirituale non ci mette al riparo dalle fatiche e dalle prove, dagli errori e dalle paure (come inizialmente speravo quando intrapresi questa esperienza), piuttosto ho scoperto che ce li presenta, ce li pone davanti agli occhi, attendendo pazientemente fino a che non siamo in grado di superarli con le nostre forze. Fino ad oggi tuttavia mi sfuggiva la comprensione di quel carattere di naturalezza che profondamente sento animare lo Zen perchè avevo l'idea in qualche

modo di direzionare sempre la pratica verso qualche nodo che riconoscevo. E' stata perciò una nuova esperienza scoprire che grazie al supporto della pratica non è necessario che uno si sforzi coscientemente di superare le proprie prove, poichè alcuni nodi si possono sciogliere anche da sè, in modo inconsapevole, senza avere fino alla fine neppure la percezione che fossero dei nodi. Oggi posso quindi aggiungere un nuovo significato alle parole: "se capite praticate, se non capite praticate!"

Gasshō

Yū-shin



*Fioriscono  
fioriscono e cadono  
i frutti della nostra  
tremula vita.  
All'orizzonte brillano le  
stelle*

Ben-shin

## La paura del Maestro

Quasi sessanta anni di età, e tante cose vissute, viste, sentite, ed elaborate. Sessant'anni, eppure dentro... "come nuovo". Nuovo nell'energia, a volte quasi infantile, della frenesia del fare; ma nel contempo nuovo nella sorpresa avvertita ogni volta, riscontrando in quante trappole si possa continuare a cadere per disattenzione e per vizio. Nuovo, nella frustrazione che mi accompagna quando carezzo con mano più consapevole la resistenza elastica al cambiamento, come fossi un bambino che impara eternamente a camminare.

Per me, come per tutti è un gioco continuo di rapporto dinamico con i limiti e le strutture che ci siamo date. Strutture che scolpiamo nel corpo e nella mente, cristallizzandovi le idee che nutriamo su noi stessi e le idee espresse su di noi dagli altri, da noi accolte come vere.

La pratica dello Zen è poca cosa, ma continua. Ancor meno è lo Zazen, la Meditazione seduti. Intendo dire "poco nel tempo". La maggior parte del tempo e delle azioni è spesa a fondarlo ed a proteggerlo.



Non c'è Zazen se non c'è Buddha, Lignaggio, Maestro, Tempio e Sangha. Ed ognuno di essi va seminato, protetto, nutrito, cresciuto, colto, assimilato e metabolizzato. Soprattutto protetto. Non bastano tutto il tempo vuoto e tutte le cure di una intera vita, per poter ben proteggere tutto ciò, così da potersi poi ricoverare un attimo, tranquilli, in Zazen. Difficile ancor più per chi, come me, non sa ancora protegge a sufficienza se stesso e la propria energia. A volte mi chiedo: Io appartengo alla pratica o la pratica appartiene a me?

*Allora...*

*Fare. Fare e non pensare. Tutta una è la Pratica. Solo una è la Pratica. Non distinta, Non divisa. Una sola cosa. Così tutto diviene piu' solido, fluido, non scelto, non cercato, non trovato. Non è mai cominciata, la mia Pratica: è nata prima della prima volta in cui lessi la parola "Buddha", e forse non cesserà con la mia fine, nè se mai la interrompessi.*

Ma com'è discontinuo in mio sentire, scosso dal vento del quotidiano, e come cerca di risentirne la Pratica. Praticare è tensione continua.

A volte velluto carezzevole. A volte scabroso ed accidentato. Imperfetto. Ciò che è. Sbalzare da una condizione all'altra è questione di niente. E, ciò che ti aspetti, spesso non sarà: mai farsi aspettative, mai aspettarsi una continuità.



Se il Maestro mi loda posso gongolare come un infante cullato, emozionarmi o dissolvermi nel mio orgoglio.

Se il Maestro mi rimprovera posso implodere in me stesso, vergognarmi, o smarrirmi nel senso di abbandono o di impotenza.

Se il Maestro dimora per un attimo nella furia o nella rabbia, posso confondermi, perdere me stesso o provare timore come fossi un bambino. Il Maestro è tensione continua.

Ti spacca fra te e Te. Così che tu possa tentare di partorire da queste ferite il Maestro di te stesso. È specchio della mia immagine offerto dalle sue mani: specchio che io Le ho porto e che Lei mi rivolge.

Ciò che mi fa provare è solo paura e la coscienza di me stesso, della mia imperfezione, della mia impotenza, della mia insicurezza, della mia rabbia e della mia arroganza.

Vado via via cercando di reagire sempre meno alle immagini che ricevo. Abbandonarsi al Maestro, significa fratture, scosse, paura ed ascolto. A volte ci si incontra col Maestro nel Silenzio. Ricomposti.

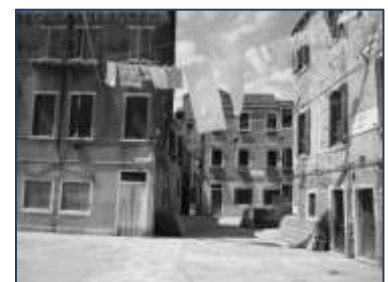
*Allora...*

*Fare. Fare e non pensare. Tutta una è la Pratica. Solo una è la Pratica. Non distinta, Non divisa. Una sola cosa. Così tutto diviene piu' solido, fluido, non scelto, non cercato, non trovato. Non è mai cominciata, la mia Pratica: è nata prima della prima volta in cui lessi la parola "Buddha", e forse non cesserà con la mia fine, nè se mai la interrompessi.*

Ringrazio con gratitudine.

Gasshō.

Dai-shin



Intanto inizio scusandomi: mi dilungherò.

La prima volta che misi piede a Shinnyo-ji, ormai credo sia passato un anno, ricordo che restai un po' intontita, intimidita dai saluti a mani giunte e dagli inchini all'altare durante lo Zazen, dalla recitazione dei Sutra che, essendo io sospettosa di natura, mi facevano un poco impressione visto che non riuscivo a capirli, ero intimidita da persone che non conoscevo affatto. Mi annunciarono al Maestro (mi fa ancora strano chiamarla al maschile... a questo temo non mi abituerò facilmente) e così un venerdì sera entrai a colloquio con lei.

Non so cosa mi aspettassi, di sicuro ne uscii però tranquillizzata, ricordo ancora parte delle cose dette, in particolare la frase "nessuno qui fa il santone a tempo pieno": e meno male, o sarei scappata a gambe levate! Ricordo anche la precisazione che, sebbene meditassimo tutti insieme, una volta seduti sullo zafu ognuno sarebbe rimasto solo con se stesso. Lì per lì capii con la mente ciò che voleva dire il Maestro, ma è solo durante la pratica vera e propria che mi resi e mi rendo conto del reale significato di quelle parole.

Finito il colloquio passai nelle mani pazienti di Yōshin, che mi spiegò come

entrare nello Zendo, come muovermi, come salutare ("il saluto deve essere fiero" mi disse, dopo avermi visto fare un saluto mezzo convinto e mezzo no, molto lasco), come sedermi, insomma mi indicò le basi dello Zazen. Quel giorno poi a spiegarmi meglio come fare la meditazione camminata, Kinhin, ci pensò Shin-kō, santo uomo che pazienza! Non ci avevo capito nulla e con la mia solita coordinazione sghemba penso di aver sbagliato a coordinare respiro e movimenti almeno per un paio di settimane.



Mi venne poi detto che alla fine della sessione di Zazen ci sarebbe stata la recitazione dei Sutra, se avessi perciò preferito lasciare lo Zendo prima non ci sarebbero stati problemi. Siccome però sono una tipa curiosa (sono una donna, impossibile resistere) decisi di rimanere e vedere coi miei occhi tutta la cerimonia, fui così una spettatrice e, vi assicuro, non mi persi un suono. Credo che se fossi andata via quel giorno, mettendo da parte la recitazione dei

Sutra, non avrei forse più fatto ritorno al Tempio o comunque non avrei partecipato con costanza, non perché venga al Tempio per canticchiare (tra l'altro nessuno ci guadagna, sono tremendamente stonata) ma perché mi convinse della sincerità di ogni singolo partecipante al rito, sia Maestro sia Sangha: non persone ritrovatesi lì per caso perché non avevano di meglio da fare, non persone ritrovatesi lì per chissà quale lavaggio del cervello ma persone libere, consapevoli del peso e della leggerezza del percorso che avevano scelto. Quel miscuglio che sentii dentro di me quella sera mi bastò per prendere la decisione di tornare e di partecipare assiduamente: alla recitazione dell'Hannya Shingyo percepì nettamente un'energia, una forza così potente che mi travolse lasciandomi intontita (più del solito, intendo) e purificata, leggera come non mi sentivo da un pezzo, carica, elettrizzata, una sensazione che durò a lungo e mi portai anche fuori dalle mura del Tempio. Scoprii solo un po' di tempo dopo, iniziando a informarmi per conto mio sui Sutra e il loro significato, che l'Hannya Shingyo viene effettivamente usato

anche per le purificazioni. Un po' di giorni fa il Maestro, durante un Kusen, ci chiese di riflettere su una domanda: per chi stiamo meditando. Nell'attimo stesso in cui la pose io non ebbi dubbi nel rispondermi: per me stessa. Egoistico? Forse. Per un bel periodo ho praticato solo ed esclusivamente per me stessa, facendo tutti i riti di dovere perché semplicemente così è, del resto mi sentivo un po' spaesata, li facevo anche per rispetto nei confronti di chi praticava da più tempo di me, chi ero io se non una novellina per decidere cosa è giusto e cosa sbagliato? È come se entrassi in una moschea con le scarpe ai piedi, poi non mi potrei lamentare se mi scacciassero, fondamentalmente è una questione di rispetto. Percepivo anche che molte cose non le capivo, non avendo la conoscenza e l'esperienza necessarie, ma seguendo il consiglio che sempre dà il Maestro ho continuato a praticare, quel che capivo, bene, quel che non capivo, mi sarei informata da me o avrei capito con l'esperienza. Poi gradualmente, riflettendoci su e continuando a praticare, ho lentamente spostato l'attenzione, non di molto eh, ho ancora cose da migliorare, ma ho notato che lentamente il mio

praticare si riferiva non soltanto a me ma anche ad altre persone, persone a me vicine. Un giorno il Maestro mi rimproverò perché nello Zendo posai malamente uno zafu: eccolo lì, di colpo compresi esattamente cosa si intende con la frase "tutto È Buddha".



Credo di non averla mai ringraziata per il rimprovero, lo faccio adesso. E se porto rispetto a un cuscino, tela e cotone, perché non dovrei portarlo per il vicino di Zabuton, per il vicino di casa, per il cane per strada e per me stessa? Allora alla domanda "per chi pratico?" avrei dovuto rispondere, tutti gli esseri? Sono ancora convinta di no. Pratico sempre per me stessa, per un semplice motivo: immaginate uno psicologo che soffre di ansia e terribili attacchi di panico. Come fare a curare il paziente che gli sta di fronte se lui stesso non ha

capito molto di se stesso e, in secondo luogo, sta male e non può, effettivamente, comprendere appieno la sofferenza altrui per poterla così alleviare, se non curare? In quel modo manca di empatia. Se sto bene io, posso far star bene anche gli altri, al momento ho molte ferite da leccare, ego e muri da abbattere, imparare ad essere compassionevole. Ci pensano poi gli inchini, le mani giunte e la fronte (metaforicamente, in quanto le ginocchia non mi consentono di piegarmi) a terra a ricordarmi che in un modo o nell'altro siamo tutti collegati, collegati anche se lontani nello spazio e nel tempo e che siamo sorretti dall'intero Universo.

Ho iniziato scusandomi, voglio finire ringraziando tutti quanti, Maestro e Sangha, per la pazienza, l'aiuto e il supporto (anche logistico, come ben sanno Ben-shin e Go-shin).

Margherita

~

Spesso mi chiedono perché medito e, soprattutto, come faccio a trovare il tempo di farlo.

Non si tratta di trovare abbastanza tempo per la pratica, ma trovare in noi stessi abbastanza amore per fare della pratica una parte significativa della

nostra esistenza,  
consapevoli che questa  
non esclude nessun'altro  
aspetto della vita che  
viviamo ogni giorno.

Del resto, quando  
chiediamo a qualcuno,  
soprattutto se a noi caro,  
se ha un po' di tempo per  
noi, non è questo che  
vogliamo in realtà:  
rispetto, attenzione,  
amore?

*C'è forza, c'è ancora  
Più forza nell'amore,  
Che libera dal desiderio di  
possedere  
E dona la gioia  
Dell'essere posseduti.  
I fortunati che lo  
riconoscono  
Non occorre ne parlino  
Poiché lo vivono in ogni  
respiro;  
L'uso che ne fanno,  
Anziché consumarlo,  
Lo rinnova di volta in volta,  
Rendendolo inesauribile.*

Shin-nen

Gasshō

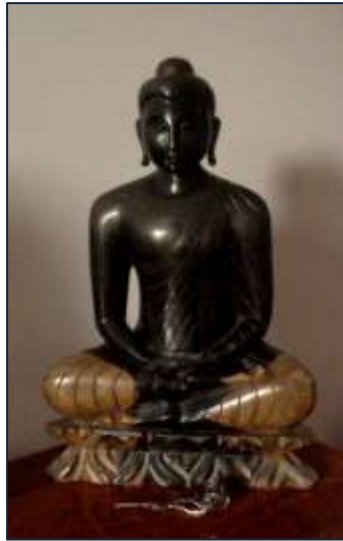
~

*Laura Lō si è presa il  
compito di accendere i  
fancoil il venerdì al  
Tempio, e dopo averlo fatto  
il primo giorno ha scritto:*

"Anche solo entrare al  
Tempio mi ha rasserenata  
e mi ha riempita di  
gratitudine per il mio  
Maestro. Spero con tutto il  
cuore di vederla il prima  
possibile. Gasshō"

~

Il Maestro mi chiede una  
testimonianza sul mio  
"ritorno" e, volentieri,  
obbedisco.



Ma è difficile per me dare  
parola a ciò che non si può  
esprimere. Inoltre, non  
amo le parole, preferisco  
le azioni, i gesti, i silenzi.  
Rivelano l'essenza, e non  
mentono mai; gli oggetti  
non hanno bisogno di  
descrizioni,  
semplicemente sono; le  
sensazioni possono essere  
descritte ma non  
condivise; i sentimenti,  
quelli veri si manifestano  
da soli, non si esibiscono.

Non parlerei di "ritorno",  
perchè non sento di essere  
mai "andata". Seguo  
semplicemente il flusso  
della vita.

La mia innata insofferenza  
verso schemi e regole, e  
l'incoercibile libertà  
intellettuale e fisica mi  
portano continuamente  
via, anche da ciò che amo  
maggiormente. Ma ciò che

apparentemente lascio  
resta con me durante il  
viaggio. Sempre vivo e  
presente, custodito nei  
recessi del cuore. Sempre  
amato, mai posseduto,  
quindi mai lasciato.

Talvolta mi perdo,  
strattonata dalla vita e dai  
canti delle sirene. Allora  
penso allo Zendo e al suo  
silenzio, al Maestro, al  
Sangha. Guardo  
un'immagine del Buddha e  
mi chino al suo gentile  
richiamo. La vera  
obbedienza risponde solo  
alla dolcezza dell'Amore e  
alla forza dell'esempio.

Zen-shin

~

Iniziato questo nuovo  
anno ho sentito l'esigenza  
di immergermi  
maggiormente nella  
pratica. Perceivo che il  
tempo che le dedicavo  
quotidianamente era poco  
e irregolare, relegato,  
spesso, negli angoli più  
improbabili e stanchi delle  
mie giornate.

Quei venti minuti erano  
troppo frettolosi e troppo  
ritagliati dalle altre  
attività. Sentivo che la  
pratica richiedeva più  
tempo e più spazio. E  
questo è quello che mi  
sono concesso. Magari la  
qualità non è cambiata, mi  
sembra di sbattere la testa  
sempre nello stesso  
scalino, solo più a lungo.

Ma come dice il Maestro  
"...senza giudizio".

Gasshō

Gregorio P.

~

*Grande infinita pienezza  
vuota  
nel trionfo respirante del  
suo nulla  
colmante tutte le  
dimensioni;*

*purezza fuori dalle forme.*

*Essere, soltanto essere  
scevro dalle qualità,  
da qualsiasi attribuzione.*

*Principio origine e ritorno  
di tutte le cose apparenti,  
il tutto,  
senza e fuori da specifiche,  
appellativi ed attributi.*

*Si arriva solo per il silenzio  
padre di tutto  
se ne esce con la parola  
che individua ed allontana  
specificità, esclude il suo  
contrario.*

Gregorio G.

~

Più di un anno è passato  
da quando, per la prima  
volta, ho varcato la soglia  
del Tempio.

"Come sono cambiato in  
questo anno?"

"Cosa mi ha dato la  
pratica?"

Queste sono alcune delle  
domande che  
naturalmente siamo spinti

a porci, frutto senz'altro  
della mente duale.



Inutile negarlo, all'inizio si  
pratica con spirito di  
ottenimento, (e alle volte  
si persevera tutt'ora)  
cercando di assimilare e  
fare nostra chissà quale  
tecnica o abilità,  
immaginata come "altro  
da noi", lontana ed  
egoisticamente agognata.

Ma lo Zen non è questo.

Lo Zen può solo farci  
ricongiungere col nostro  
Io, col nostro Vero Io.

Non ci dà niente che già  
non possediamo, non ci  
trasforma in niente, se  
non in quello che già  
siamo.

C'è semplicemente da fare  
quello che c'è da fare ed  
essere semplicemente  
quello che siamo, nella  
fede di essere già Buddha,  
in cammino per il  
vicendevole bene nostro e  
di tutti gli esseri.

La pratica non dona  
quindi un bel niente, ma  
allo stesso tempo dona  
tutto l'Universo.

Non resta quindi che  
praticare in ogni attimo.  
Gasshō.

Furio



## CERIMONIA DI COMMEMORAZIONE

### Newsletter di Shinnyo-ji

Firenze, Shinnyo-ji 07  
marzo 2012

Cari Amici,

in data 05 marzo 2012 è  
arrivata una  
comunicazione dal Rev.  
Shoki Kamada dell'Ufficio  
Sōtō Zen del Buddhismo in  
Europa in cui, in accordo  
con Sōtōshū Shūmichō, si  
dà notizia che in tutti i  
Templi Sōtōshū l'11  
marzo 2012, a un anno dal  
terremoto in Giappone,  
verrà suonata la Grande  
Campana a  
Commemorazione del  
tragico evento.

L'orario fissato è quello in  
cui si verificò il sisma:

alle ore 14.46 in Giappone,  
ore 6.46 in Europa.

In quanto Tempio Sōtōshū  
Shinnyo-ji, aderiamo con  
partecipazione  
all'iniziativa e invitiamo  
chiunque volesse essere

presente ad arrivare al Tempio entro le 6.15 di domenica 11 marzo.

Al suono della Grande Campana seguiranno tre minuti di silenzio e una Cerimonia di Commemorazione in ricordo delle vittime del terremoto.

Dalle ore 7.30 avrà inizio lo Zazenkai mensile che terminerà alle ore 16.30.

Alleghiamo al presente comunicato la traduzione del messaggio del Rev. Koichi Sasaki, Presidente di Sôtōshū.

Un caro saluto a ciascuno di Voi

~

### **Messaggio del Presidente di Sôtōshū**

Ai Templi e Centri Sôtō nel mondo:

07 febbraio 2012

### **Primo anniversario del "Grande terremoto nell'est del Giappone"**

### **Richiesta di una Cerimonia Commemorativa e di suonare la Campana del Tempio**

È quasi passato un anno da quando, l'11 marzo 2011, si è verificato il "Grande terremoto nell'est del Giappone". A causa della vasta distruzione delle aree colpite, non è

stato possibile procedere tempestivamente alla ricostruzione e alla rinascita della regione come avremmo sperato. Sfortunatamente ci sono ancora 300.000 persone senza casa, costrette a vivere in alloggi temporanei di evacuazione. A ciò si aggiungono gli effetti a lungo termine e l'impatto che l'incidente all'impianto di energia nucleare hanno avuto sulle persone nell'area interessata.

In questi tempi difficili Sôtōshū ha aiutato le vittime e i Templi nella zona del disastro partendo dal suo slogan:

"Affrontare tutte le sfide, trasmettere gli Insegnamenti, sostenere tutti gli esseri".

Vorremmo rendere omaggio e offrire il nostro ringraziamento più profondo a tutte le persone che hanno sostenuto gli sforzi di soccorso.

- Per il primo Servizio commemorativo dell'11 marzo Sôtōshū chiede a tutti i Templi e Centri Zen di suonare la Campana del Tempio alle 14.46 dell'11 marzo, momento esatto in cui è avvenuto il terremoto.

- Chiediamo che il Tempio o Centro conduca una Cerimonia Commemorativa per le vittime e offra una preghiera, affinché la ripresa della regione sia la più rapida possibile.

Le aree devastate avranno bisogno del nostro aiuto e sostegno per lungo tempo. Con il vostro aiuto e la vostra comprensione, continueremo a sostenere ed assistere gli sforzi della ricostruzione.

Cordiali saluti

Il Presidente di Sôtōshū

Koichi Sasaki

~

"Andrò l'11 marzo nella città di Miyako in provincia di Iwate per assistere alla Cerimonia commemorativa.

Sono stato parecchie volte anche negli altri luoghi colpiti. Non capisci mai una realtà disastrosa come questa finché non ci vai e la guardi con i tuoi propri occhi.

Il Giappone ha il grosso compito di come affrontare gli eventuali futuri tsunami e gli incidenti delle centrali nucleari e di come ricostruire le città colpite.

Mi auguro che in questa occasione il popolo di

tutto il mondo lo  
 comprenda e collabori in  
 qualche modo con noi in  
 quanto abitanti della  
 stessa Terra.

Vi ringrazio  
 profondamente per la  
 vostra gentilezza di  
 officiare in Italia nell'ora  
 esatta del Giappone la  
 Ceremonia di  
 commemorazione per le  
 vittime dello tsunami e del  
 terremoto."

*estratto da una lettera del  
 Rev. Gensho Hishiguro al  
 nostro Maestro*



## LO ZEN DI BODHIDHARMA

### Capitolo III - Il Sermone del Risveglio

法此人常在道場時有罪解時無罪何以故罪性空  
 故若時時無罪見罪若解時即罪非罪何以故罪無處  
 所故經云諸法無性直用真疑疑即成罪何以故罪因  
 疑而生若作此解者前世罪業即為消滅時六識  
 五陰皆是煩惱生死法悟時六識五陰皆是涅槃無生  
 死法修道人不外求道何以故知心是道若得心時無  
 心可得若得道時無道可得若言將心求道得者皆名  
 邪見迷時有佛有法得無佛無法何以故悟即是佛法  
 夫修道者身滅道成亦如甲折樹生此業報身念念無  
 常無一定法但隨念修之亦不得取生亦不得發生  
 死但念念之中不得妄想則生證有證涅槃死入無生

Se non comprendi, ti  
 sbagli. Se comprendi, non  
 sbagli. Questo accade  
 perché la natura  
 dell'errore è vacua.  
 Quando non comprendi,  
 giusto sembra sbagliato.  
 Quando comprendi,

l'errore non è l'errore,  
 perché l'errore non esiste.  
 I Sutra recitano: "Niente  
 ha una natura propria."  
 Agisci. Non interrogarti.  
 Quando ti interroghi, cadi  
 in errore. Cadere in errore  
 è il prodotto  
 dell'interrogarti. Quando  
 raggiungi tale  
 comprensione, le cattive  
 azioni generate nelle tue  
 vite passate vengono  
 spazzate via. Quando  
 dimori nell'illusione, i sei  
 sensi e le cinque ombre  
 (64) sono espressione di  
 sofferenza e mortalità.  
 Quando sei risvegliato, i  
 sei sensi e le cinque ombre  
 sono espressione di  
 Nirvana e immortalità.

法忍眼見色時不染於色耳聞聲時不染於聲若解脫  
 也眼不著色眼為禪門耳不著聲耳為禪門總而言見  
 色有見色性不著常解脫見色相若常繫則不為煩惱  
 所繫縛者即名解脫更無別解脫覺觀色性色不生心  
 心不生色即色與心俱清淨無妄想時一心是一佛風  
 有妄想時一心是一地獄眾生造作妄想以心生心故  
 常在地獄若隨觀察妄想不以心生心常在佛國若不  
 以心生心則心入空念靜靜從一佛國至一佛國  
 若以心生心則心心不靜念念歸動從一地獄歷一地  
 獄若一念心起則有善惡二業有天堂地獄若一念心  
 不起即無善惡二業亦無天堂地獄為體非有非無在

Chi cerca la Via non  
 guarda oltre se stesso. Sa  
 che la mente è la Via. Ma  
 quando trova la mente,  
 non trova niente. E  
 quando trova la Via, non  
 trova niente. Se pensi di  
 poter usare la mente per  
 trovare la Via, sei illuso.  
 Quando sei illuso, la  
 buddhità esite. Quando sei  
 consapevole, non esiste.  
 Questo perché

consapevolezza è essa  
 stessa buddhità.



Se stai cercando la Via, la  
 Via non comparirà finché  
 il tuo corpo non  
 scomparirà. E' come  
 togliere la corteccia ad un  
 albero. Questo corpo  
 karmico subisce un  
 continuo cambiamento.  
 Non ha una realtà fissa.  
 Pratica in accordo con i  
 tuoi pensieri. Non odiare  
 la vita e la morte o non  
 amare la vita e la morte.  
 Mantieni ogni tuo  
 pensiero libero  
 dall'illusione, e in vita  
 sarai testimone del  
 principio del Nirvana (65),  
 e nella morte farai  
 esperienza della certezza  
 di non rinascita (66).

Vedere la forma ma non  
 essere contaminati dalla  
 forma o udire il suono ma  
 non essere contaminati  
 dal suono è liberazione.  
 Gli occhi che non hanno  
 attaccamento alla forma  
 sono le porte dello Zen.  
 Orecchie che non hanno  
 attaccamento per il suono  
 sono anch'esse le porte  
 dello Zen. In breve, quelli  
 che percepiscono  
 l'esistenza e la natura dei  
 fenomeni e restano  
 distaccati sono liberati.  
 Quelli che percepiscono

l'apparenza esterna dei fenomeni sono in loro balia. Non essere soggetto alla sofferenza è ciò che si intende con liberazione. Non c'è un'altra liberazione. Quando sai come guardare alla forma, la forma non fa sorgere la mente e la mente non fa sorgere la forma. Forma e mente sono entrambe pure.

Quando le illusioni sono assenti, la mente è la terra dei Buddha. Quando le illusioni sono presenti, la mente è l'inferno. I mortali creano le illusioni. E usando la mente per dare vita alla mente si trovano sempre all'inferno. I Bodhisattva vedono attraverso le illusioni. E non usando la mente per dare vita alla mente si trovano sempre nella terra dei Buddha. Se non usi la tua mente per creare la mente, ogni stato mentale è vuoto ed ogni pensiero è quieto. Vai da una terra di Buddha (67) all'altra. Se usi la tua mente per creare la mente, ogni stato mentale è turbato ed ogni pensiero è in movimento. Passi da un inferno ad un altro. Quando un pensiero sorge, c'è un Karma buono e un Karma cattivo, paradiso ed inferno. Quando il pensiero non sorge, non c'è un Karma buono e un Karma cattivo, non c'è paradiso o inferno.

Il corpo né esiste né non esiste. Quindi l'esistenza come mortale e la non-esistenza come saggio sono concezioni con le quali un saggio non ha nulla a che fare. Il suo cuore è vuoto e vasto come il cielo.



Ciò che segue è testimoniato sulla Via. E' oltre la comprensione degli Arhat e dei mortali.

Quando la mente raggiunge il Nirvana, non vedi il Nirvana, poiché la mente è il Nirvana. Se vedi il Nirvana da qualche parte al di fuori della mente, stai illudendo te stesso.

Ogni sofferenza è un seme del Buddha, perché la sofferenza spinge i mortali a ricercare la saggezza. Ma puoi solo affermare che la sofferenza fa sorgere la buddhità. Non puoi affermare che la sofferenza è buddhità. Il tuo corpo e la tua mente sono il campo. La sofferenza è il seme, la

saggezza è il germoglio, e la buddhità è il grano.

Il Buddha nella mente è come la fragranza in un albero. Il Buddha proviene da una mente libera dalla sofferenza, così come la fragranza proviene da un albero libero dalla putrefazione. Non c'è fragranza senza un albero e non c'è Buddha senza la mente. Se c'è una fragranza senza un albero, è una fragranza differente. Se c'è un Buddha senza la tua mente, è un Buddha differente.

Quando i tre veleni sono presenti nella tua mente, vivi in una terra di impurità. Quando i tre veleni sono assenti dalla tua mente, vivi in una terra di purezza. I Sutra recitano: "Se riempi una terra di impurità e sporczia, nessun Buddha comparirà mai." Impurità e sporczia sono relative all'illusione ed agli altri veleni. Un Buddha si riferisce ad una mente pura e risvegliata.

**Note**

(64) Cinque ombre. Gli skandha o aggregati, i costituenti della personalità che offuscano il vero sé: forma, sensazione, percezione, impulso e coscienza.

(65) Principio del Nirvana. Il Nirvana non è definitivo fintanto che il corpo non è lasciato.



(66) Certezza della non rinascita. La personificazione del Nirvana.

(67) Terra dei Buddha. Un reame trasformato, per la presenza di un Buddha, dalla sporcizia e impurità: quindi una terra pura. Consultare l'ultima sezione del Primo Capitolo del Vimilakirti Sutra.

*Traduzione dall'Inglese a cura di Yō-shin*



É disponibile, sul nostro sito, il quarto capitolo del SUTRA DEI VOTI ORIGINALI E DEL CONSEGUIMENTO DEI MERITI DEL BODHISATTVA KSITIGARBHA,

liberamente tradotto dall'inglese da Shin-nen.

Ringraziamo  
Ambra Balzani  
Francesco Battaglia  
Fabio Dai shin Portera e  
Pierluigi Ceresoni per le foto donate.

[Vi aspettiamo al prossimo numero di EkiZen](#)

[Gasshō](#)



### **Calendario degli incontri di Pratica Zen presso Tempio Shinnyo-ji:**

Ogni lunedì sera dalle 20.00 alle 22.00

Ogni martedì mattina dalle 6.30 alle 7.30

Ogni venerdì sera dalle 20.00 alle 21.30

Una domenica al mese dalle 9.00 alle 18.00. Il programma dei ritiri di Pratica è visionabile sul nostro sito.

## **Tempio Shinnyo-ji**

*Sede italiana del Monastero di Daijo-ji di Kanazawa in Giappone*

[Via Vittorio Emanuele II n. 171 - 50134 Firenze](#)

[Telefono +39 - 339 8826023](#)

[Email: centro@zenfirenze.it](mailto:centro@zenfirenze.it)

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