



禅のこだま

# EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI (真如寺)

SHINNYOJI SANGHA NEWSLETTER

INVERNO WINTER 2024

SHINNYOJI AUGURA

A TUTTI VOI  
BUON ANNO

2025

真如寺 年 良いお年を  
お迎えください

SHINNYOJI WISHES YOU ALL  
HAPPY NEW YEAR

SHINNYOJI VOUS SOUHAITE  
UNE BONNE ANNÉE



*“ La sorgente spirituale  
brilla chiara  
nella luce ”*

*“ Reigen myō ni kō kettari ”*  
「靈源明皎潔」

*“ The spiritual source  
shines clear  
in the light ”*

*“ La source spirituelle  
brille clairement  
dans la lumière ”*

SANDŌKAI  
SEKITO KISEN (700-790)

*n. 61 anno year XV*

真如寺

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

## **SOMMARIO CONTENTS**

### **EDITORIALE | EDITORIAL**

**3 6**      **Dono, generosità, la prima pāramitā | Giving, generosity, the first pāramitā**

### **ATTIVITÀ A SHINNYOJI | ACTIVITIES AT SHINNYOJI**

**9**      **La Veglia di Rōhatsu | The Eve of Rōhatsu**  
**11**      **Testimonianze della Veglia | Thoughts from the Eve of Rōhatsu**  
**20**      **Testimonianze dell'anno di pratica | Thoughts from a Year of Practice**  
**55**      **Testimonianze degli Ordinati | Thoughts from the Ordained**  
**62**      **Sesshin di novembre | November Sesshin**  
**66**      **Articolo del rev. Shinkō Fujiwara sulla sua visita a Shinnyoji**  
**66**      **Rev's Shinkō Fujiwara's Article on His Visit To Shinnyoji**  
**68**      **Incontri in collaborazione con UniFi | Meetings in Collaboration with UniFi**  
**71**      **Formazione per il Sangha ordinato | Training for the Ordained Sangha**  
**71**      **Visite al Centro Zen Firenze | Visits to the Florence Zen Center**

### **ATTIVITÀ FUORI SHINNYOJI | ACTIVITIES OUTSIDE SHINNYOJI**

**73**      **Podcast di Lorenza Gentile: Shinnyo, la donna che ha costruito un tempio**  
**Lorenza Gentile's Podcast: Shinnyo, the Woman Who Built a Temple**  
**74**      **Dialogo Interreligioso Monastico al Monastero di Bose**  
**Interreligious Monastic Dialogue at Bose Monastery**  
**76**      **Seminario Sōkanbu | Sōkanbu Seminar**  
**76**      **Congresso dei Centri dell'Unione Buddhista italiana**  
**Congress of the Centers of the Italian Buddhist Union**  
**77**      **Zazenkai con il Sangha di Olbia | Zazenkai with the Olbia Sangha**  
**81**      **Incontro generale della European Buddhist Union**  
**General Meeting of the European Buddhist Union**  
**82**      **Conferenza Annuale Sōkanbu | Sōkanbu Annual Conference**  
**82**      **Assemblea Ordinaria dei Centri dell'Unione Buddhista Italiana**  
**Ordinary Meeting of the Centers of the Italian Buddhist Union**

### **DIARIO DEL SANGHA | SANGHA DIARY**

**83**      **Pensieri dal Sangha | Thoughts from the Sangha**  
**84**      **Pensieri nel vuoto | Thoughts in Emptiness**  
**84**      **Aver cura, mantenere l'umanità nella società**  
**To Take Care, To Maintain Humanity in Society**

### **ALTRI CONTRIBUTI | OTHER CONTRIBUTIONS**

**85**      **Ikebana da Assisi | Ikebana from Assisi**

### **INCONTRI DI PRATICA | PRACTICE MEETINGS**



# EDITORIALE

## DONO, GENEROSITÀ, LA PRIMA PĀRAMITĀ

Il dono è sempre un balzo verso l'altro, un'apertura, un uscire dal proprio guscio, dai propri luoghi, dai propri bisogni, dalle priorità dei propri desiderata, e aprirsi a ciò che è intorno in quel momento.

Donare è riscoprire l'interconnessione con tutti gli esseri e l'interdipendenza con essi. È prendere consapevolezza del dono, *dāna* in sanscrito, *fuse* in giapponese, la prima delle sei *pāramitā*, le sei virtù trascendenti, così dette perché il loro momento e la loro natura sono puri, e perché per mezzo di loro si ottengono risultati supremi.

Nel Buddhismo indicano quelle "virtù" che chi vuole intraprendere il cammino del *Bodhisattva* deve risvegliare per realizzare la mente dell'illuminazione.

Negli anni passati abbiamo già affrontato il Tema di pratica su altre due *pāramitā*: nel 2012 sulla seconda, disciplina e nel 2023 sulla terza, pazienza.

*Dāna*, il dono, è uno dei pilastri dell'insegnamento del Buddha, è un'azione spontanea, virtuosa, un gesto di gratuità illuminata dalla *prajñā*, la saggezza suprema, la conoscenza trascendente.

Per questo nel Buddhismo si parla di dono quando il gesto è assolutamente gratuito, disinteressato, unilaterale, senza aspettativa di ricambio, di contro dono, nello spirito *mushotoku*, senza profitto.

Nel donare c'è un soggetto, il donatore, che in piena libertà, senza costrizioni, e per generosità e amorevolezza fa un dono a un altro, indipendentemente dalla risposta di quest'ultimo.

Il Sūtra del Diamante recita: "Un *bodhisattva* che offre un dono non deve basarsi su qualche cosa, se offre un dono non deve contare su alcunché [...] un *bodhisattva*, un grande essere, dovrebbe offrire in dono senza rimanere legato al concepimento di un oggetto del pensiero".

Ecco allora che dopo il tema dello scorso anno "accoglienza e accettazione", sorge spontaneo il tema di questo anno: il dono, la generosità, dunque l'azione del donare, dell'offrire senza condizioni.

Donare è uscire dall'egoismo, dall'autocentrismo e vedere come un sorriso, un piccolo gesto di servizio, un momento di ascolto, o entrare nella dinamica altrui, nell'attimo dell'altro, ci apra veramente a un segno di riconoscenza e gratitudine verso l'umanità, verso il mondo che gira intorno a noi.

Donare può voler dire non solo separarci dal denaro che possediamo, ma anche "semplicemente" fare un favore a un amico, ringraziare di cuore la persona che ci fa una gentilezza o ci offre una tazza di tè.

Donare ci tira fuori da noi stessi e dall'incantesimo dei drammi personali che ci inchiodano nella mente duale.

Ci dona la possibilità di vedere altri bisogni, altre realtà, altre condizioni, ci allontana dai nostri schemi mentali abituali e ci risveglia all'interconnessione con tutti gli esseri scaturita dal riconoscimento del non-sé, *anatta*.

Praticando e comprendendo la realtà dei fenomeni sorge gratitudine per ciò che c'è stato dato e il conseguente desiderio di donare.

Se la sofferenza nasce dal desiderio e dall'attaccamento, la generosità diventa un antidoto all'attaccamento stesso e quindi alla sofferenza che ne consegue.

Quando doniamo, e non solo materialmente, stiamo praticando il non attaccamento. Un dono, un'offerta dei propri beni donati con gioia, fa perdere l'attaccamento e abbatte la divisione tra se stessi e gli altri che si manifesta in un'offerta con cuore puro.

Non essere avari, non lesinare, significa anche imparare che non c'è distinzione tra se stessi e gli altri. Il *fu* di *fuse* significa diffondere incondizionatamente.

Far sparire la separazione tra se stessi e gli altri è *fuse*, è dono.

Generalmente non si pensa così e quando diamo aiuto alle persone in difficoltà ci rapportiamo in termini di noi e gli altri, allora bisogna stare attenti a non bramare un atto di beneficio e a non metterci in una condizione di superiorità.

Parlando di *dāna*, *fuse*, non si tratta solo di doni materiali, esiste infatti il dono spirituale, fatto dal cuore tramite le parole, che viene espresso attraverso la mente e il cuore.

Anche il Dharma è un dono spirituale e pertanto può essere ricevuto e trasmesso solo come dono. Per questo motivo è detto che gli insegnamenti non sono gratuiti, ma semplicemente non hanno prezzo.

Avendo incontrato la Via del Buddha siamo consci di aver ricevuto un immenso dono e questa consapevolezza ci fa mettere a disposizione il nostro tempo e le nostre risorse per consentire ad altri di comprendere e sviluppare i medesimi valori.

Dōgen zenji scrive nello *Shōbōgenzō* nel capitolo *Bodaisatta shishōbō*, "Le quattro azioni benefiche del *Bodhisattva*":

*"(...) Non possiamo modificare la mente di un essere senziente, ma nel momento in cui doniamo qualcosa di concreto abbiamo la possibilità di mostrare la nostra mente della Via e la possibilità di aiutare una persona a modificare se stessa e accedere alla Via del risveglio. Per raggiungere questo risultato dobbiamo certamente fare un primo passo, cominciando col donare. È in questo senso che l'elargire doni è la prima delle sei azioni del Bodhisattva, o pāramitā."*

Il sangha è una comunità che si può intendere non solo come un "camminare insieme", ma anche come una *communitas*, un insieme di persone unite da una medesima fede, persone che mettono insieme doni (*cum-munus*), dove *munus* in latino designa il dono necessario, moralmente dovuto e riconosciuto come tale dall'intera comunità.

Un moto che nasce da spontaneità e libertà, dove i doni diventano veicoli di relazione e non semplici strumenti di scambio, e creano la base dell'interdipendenza e dell'interconnessione diventando così fattori costitutivi del vivere comune.

Donare all'altro, agli altri, in un *sangha* non è solo una forma di riconoscimento atto a sostenere la comunità, ma è anche il modo per entrare in sintonia con essa attraverso la ricerca di quell'unione, di quella relazione capace di generare amorevolezza, generosità e intesa.

Quando riconosciamo di aver ricevuto un regalo siamo spinti a dare qualcosa in cambio. Dare e ricevere: l'atto del dare è una dichiarazione di rispetto reciproco, che apre a una vita di reciproca cura.

In più, secondo l'etica del Dharma il dono non fa distinzione fra chi riceve, non ha limite di tempo, né da dove a dove, né quanto.

Donare se stessi, dedicarsi con amore e impegno a qualcosa, non è solo dare ciò che si ha e si possiede, ma equivale a dare ciò che si è. Pertanto, richiede una convinzione profonda nei confronti dell'altro che si realizza solo quando si decide la prossimità, il farsi vicino all'altro.

Diventa così un coinvolgersi nella sua vita, un voler assumere una relazione con l'altro generato proprio dalla prossimità, allorché cessa l'astrazione e la distanza, e nasce la relazione.

Le parole dono, dedizione, gratuità, generosità, hanno un'anima solo quando sono pienamente vissute e condivise ed è inverandole che il dono diventa una pratica quotidiana.

Anche per questo dobbiamo coltivare la *bodaishin*, la mente del risveglio, senza mai dimenticare lo spirito di gratitudine per l'incommensurabile dono di aver incontrato in questa vita la Via del Buddha.

Buon Nuovo Anno di Pratica.

Gasshō

Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi

Shinnyoji, Veglia di Rōhatsu 7-8 dicembre 2024



# EDITORIAL

## GIVING, GENEROSITY, THE FIRST PĀRAMITĀ

*Giving is always a leap towards the other, an opening, stepping out of one's own shell, one's own places, one's own needs, one's own priorities, and opening up to what is around at that moment.*

*To give is to rediscover interconnectedness with all beings and interdependence with them. It is to become aware of the gift, dāna in Sanskrit, fuse in Japanese, the first of the six pāramitā, the six transcendent virtues, so called because their moment and their nature are pure, and because through them one obtains supreme results.*

*In Buddhism, they indicate the “virtues” that those who wish to embark on the path of the Bodhisattva must awaken in order to realize the mind of enlightenment.*

*In past years we have already addressed the Theme of Practice, focusing on two other pāramitā: in 2012 on the second, discipline, and in 2023 on the third, patience.*

*Dāna, the gift, is one of the pillars of the Buddha's teaching, it is a spontaneous, virtuous action, a gesture of gratuitousness illuminated by prajñā, the supreme wisdom, transcendent knowledge.*

*This is why in Buddhism we speak of gift when the gesture is absolutely free, disinterested, unilateral, without expectation of reciprocation, of counter-giving, in the mushotoku spirit, without profit.*

*In giving there is a subject, the giver, who in complete freedom, without compulsion, and out of generosity and loving-kindness makes a gift to another, regardless of the latter's response.*

*The Diamond Sūtra states: “A bodhisattva who offers a gift should not rely on anything, if he offers a gift he should not rely on anything [...] a bodhisattva, a great being, should offer a gift without being tied to the conception of an object of thought”.*

*So, after last year's theme of “welcome and acceptance”, this year's theme arises spontaneously: gift, generosity, hence the action of giving, of offering without conditions.*

*To give is to come out of selfishness, out of self-centredness, and to see how a smile, a small gesture of service, a moment of listening, or entering into the dynamic of others, into the moment of the other, truly opens us up to a sign of gratitude and thankfulness towards humanity, towards the world around us.*

*Giving can mean not only parting with the money we possess, but also “simply” doing a favour for a friend, thanking from the heart the person who does us a kindness or offers us a cup of tea.*

*Giving takes us out of ourselves and out of the spell of personal dramas that nail us in the dual mind.*

*It gives us the possibility to see other needs, other realities, other conditions, it pulls us away from our habitual mental patterns and awakens us to the interconnectedness with all beings that arises from the recognition of the non-self, anatta.*

*Practising and understanding the reality of phenomena gives rise to gratitude for what we have been given and the consequent desire to give.*

*If suffering arises from desire and attachment, generosity becomes an antidote to attachment itself and thus to the suffering that follows.*

*When we give, and not just materially, we are practising non-attachment. A gift, an offering of one's possessions given with joy, makes one lose attachment and breaks down the division between oneself and others that is manifested in an offering with a pure heart.*

*Not being stingy, not skimping, also means learning that there is no distinction between oneself and others. The fu of fuse means spreading unconditionally.*

*To make the separation between oneself and others disappear is fuse, is gift.*

*We generally do not think this way and when we give help to people in need we relate in terms of ourselves and others, then we have to be careful not to covet an act of beneficence and put ourselves in a superior position.*

*Speaking of dāna, fuse, we are not just talking about material gifts, there is in fact the spiritual gift, made from the heart through words, which is expressed through the mind and heart.*

*The Dharma is also a spiritual gift and therefore can only be received and transmitted as a gift. This is why it is said that the teachings are not free, but simply priceless.*

*Having encountered the Way of the Buddha we are aware that we have received an immense gift, and this awareness makes us offer our time and resources to enable others to understand and develop the same values.*

*Dōgen zenji writes in the Shōbōgenzō in the chapter Bodaisatta shishōbō, "The Four Beneficial Actions of the Bodhisattva":*

*'(...) We cannot change the mind of a sentient being, but the moment we donate something concrete we have the opportunity to show our mind of the Way and the possibility of helping a person to change themselves and access the Way of Awakening. To achieve this, we certainly have to take the first step, starting with giving. It is in this sense that the giving of gifts is the first of the six actions of the Bodhisattva, or pāramitā.'*

*The sangha is a community that can be understood not only as a "walking together", but also as a communitas, a group of people united by the same faith, people who put together gifts (cum-munus), where munus in Latin designates the necessary gift, morally due and recognised as such by the entire community.*

*A motion that is born of spontaneity and freedom, where gifts become vehicles of relationships and not mere instruments of exchange, and create the basis for interdependence and interconnection, thus becoming constitutive factors of common living.*

*Giving to the other, to others, in a sangha is not only a form of recognition that sustains the community, but it is also the way to enter into harmony with it through the search for that union, that relationship capable of generating loving-kindness, generosity and understanding.*

*When we acknowledge that we have received a gift, we are prompted to give something in return. Giving and receiving: the act of giving is a declaration of mutual respect, which opens up a life of mutual care.*

*In addition, according to Dharma ethics, giving makes no distinction between who receives, has no time limit, nor from where to where, nor how much.*

*Giving oneself, dedicating oneself with love and commitment to something, is not just giving what one has and possesses, but is tantamount to giving what one is. Therefore, it requires a profound*

*conviction towards the other that is only realised when one decides to be close, to make oneself close to the other.*

*It thus becomes an involvement in his or her life, a willingness to assume a relationship with the other generated precisely by proximity, when abstraction and distance cease, and relationship is born.*

*The words gift, dedication, gratuitousness, generosity, only have a soul when they are fully lived and shared, and it is by reversing them that gift becomes a daily practice.*

*This is also why we must cultivate bodai shin, the mind of awakening, never forgetting the spirit of gratitude for the immeasurable gift of having encountered the Buddha Way in this life.*

*Happy New Year of Practice*

Gasshō

Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi

Shinnyoji, Rōhatsu Eve, December 7-8, 2024





# ATTIVITÀ A SHINNYOJI

## ACTIVITIES AT SHINNYOJI

### LA VEGLIA DI RŌHATSU

Ogni anno per il Rōhatsu, a partire dalla sera del 7 dicembre, Shinnyoji organizza un'intensa pratica notturna per celebrare l'Illuminazione del Buddha storico. La Veglia a Shinnyoji è un momento di pratica intensa, ma anche un momento di incontro gioioso con amici e praticanti vecchi e nuovi, inclusa la partecipazione online via Zoom per i praticanti che vivono fuori dall'Italia.

Un breve video che documenta la Veglia è disponibile [qui](#) sul canale Youtube di Shinnyoji.

La serata ha seguito questo programma:

#### CERIMONIA DI APERTURA

- Concerto di Apertura dedicato all'Illuminazione del Buddha: *"L'Energia si fa Musica"* Tre brani improvvisati al violoncello dal M° Volfango Dami
- Calligrafia Zen - *Satori* (悟): *performance live di Calligrafia Zen* di Paola Xizi 西子 Billi, Maestra FeiMoSchool

#### PRIMA PARTE

- Inno di Shinnyoji
- Zazen
- Augurio del Maestro per il Nuovo Anno di Pratica
- Testimonianze di Pratica
- Cerimonia di Ordinazione: Presa di Rifugio e Ordinazione a Bodhisattva

#### SECONDA PARTE

- Pasto formale
- Zazen
- Shakyō, trascrizione di Sūtra e Cerimonia del Fuoco
- Zazen e Haiku
- Kin-hin sotto le stelle
- Zazen e lettura sul Satori del Buddha
- Kin-hin
- Zazen e Haiku



### NOTTE DI RŌHATSU

7-8 dicembre 2024



- Fukanzazengi
- Shari Raimon, Cerimonia dell'incenso, Dedicazione di Rōhatsu
- Colazione
- Riordino generale

*Every year for Rōhatsu, starting on the evening of 7 December, Shinnyoji organises an intense night practice to celebrate the Enlightenment of the historical Buddha. The Vigil at Shinnyoji is a time of intense practice, but also a time of joyful gathering with friends and practitioners old and new, including online participation via Zoom for practitioners living outside of Italy.*

*A short video documenting the event is available [here](#) on the Youtube channel of Shinnyoji.*

*The evening followed this program:*

### **OPENING CEREMONY**

- *Opening Concert dedicated to the Buddha's Enlightenment: 'Energy becomes Music' Three pieces improvised on the cello by Maestro Volfgango Dami*
- *Zen Calligraphy - Satori (悟): live performance of Zen Calligraphy by Paola Xizi 西子 Billi, Master at FeiMoSchool*

### **FIRST PART**

- *Hymn of Shinnyoji*
- *Zazen*
- *Master's Greeting for the New Year of Practice*
- *Practice Testimonies*
- *Ordination Ceremony: Taking of Refuge and Ordination to Bodhisattva*

### **SECOND PART**

- *Formal Meal*
- *Zazen*
- *Shakyō, Transcription of Sūtra and Fire Ceremony*
- *Zazen and Haiku*
- *Kin-hin under the stars*
- *Zazen and reading on Buddha's Satori*
- *Kin-hin*
- *Zazen and Haiku*
- *Fukanzazengi*
- *Shari Raimon, Incense Ceremony, Dedication of Rōhatsu*
- *Breakfast*
- *General tidying up*



## TESTIMONIANZE DELLA VEGLIA



Con l'umiltà del principiante mi avventuro in alcune riflessioni stimulate dalla partecipazione alla mia prima Veglia di Rohatsu.

Con l'umiltà dello studente novizio chiedo scusa per gli errori e superficialità che probabilmente caratterizzano il mio pensiero.

### **La spiritualità intensa che pervade la nostra pratica.**

Partecipare alla mia prima veglia di Rohatsu è stata un'esperienza molto intensa, di una potenza lieve e profonda, destinata a durare nel tempo, dove si riesce a percepire il significato del passato, del presente e del futuro, uniti indissolubilmente, stessa cosa, ma cose differenti.

Una delle mie prime emozioni è stata lo stupore.

È raro trovare persone che riescono con naturalezza a tenere insieme un'intensa, profonda e rigorosa spiritualità con laica leggerezza e accoglienza benevola nei confronti di tutti. Ma forse è proprio questa una delle essenze dello Zen, la pratica per la pratica, senza scopo e senza intenzione: lo Zen e il Tempio sono lì, sono per tutti, accettano tutti, non chiedono niente, ma fanno risuonare corde antiche e profonde che spingono a donare e donarsi, a se stessi e a tutte le creature, per tutti gli essere senzienti, delicatamente e silenziosamente, proprio come lo è la nostra pratica di meditazione.

### **Trovare ciò di cui si ha bisogno al momento giusto.**

Credo profondamente che le persone trovino ciò che cercano quando decidono di cercarlo e decidono di cercarlo quando è il loro momento di trovarlo.

Per me è successo questo col Tempio, col Maestro e col Sangha.

Era lì da vent'anni, più o meno da quando ho scoperto per la prima volta la meditazione e lo Zen, seguendo un lieve e delicato indizio lasciato da mio Padre, da solo, da ragazzino, sui libri e sulla pratica solitaria e incostante di un giovane con mille stimoli per la testa.

Quel ragazzo che da molto piccolo intuì la potenza della pratica e del Dharma è oggi diventato un uomo, un padre, un marito che sente forte il bisogno di riconciliarsi con la natura umana più profonda, senza necessariamente trovare risposte, ma cercando soltanto una via di conoscenza e crescita spirituale.

Sono profondamente grato all'Universo per aver trovato il Tempio e il Maestro e sto cercando di rendere la mia pratica degna dei suoi insegnamenti e del Sangha.



### **Il ringraziamento per lo sforzo e il beneficio di tutti gli esseri senzienti.**



Ho trovato molto bella la pratica di ringraziarsi a vicenda per il proprio sforzo.

Ho trovato molto bella la pratica, di cui già intuitivo da anni la potenza, del ringraziamento e dell'inclinarsi l'uno all'altro.

Al Tempio, nei nostri riti, l'ho riconosciuta in tutta la sua potenza, in una forma strutturata capace di esaltarne le potenzialità.

Spero di far tesoro delle emozioni e dello stupore da "principiante" che ho provato di fronte ai miei primi gassho, alla mia prima sesshin e alla mia prima veglia di Rohatsu.

Spero di riuscire a tenere vive queste emozioni e a non farle sbiadire con l'"invecchiare" della mia pratica.

Una cosa che non capivo all'inizio, tra le tante che non capivo e che ancora non capisco, era come mai alla fine di ogni sessione di pratica si dedicassero quei momenti individuali, di sicuro giovamento per chi li aveva vissuti, al beneficio di tutti gli esseri senzienti, anche i più lontani.

Poi ho capito, almeno credo, parte del significato della dedica.

Ogni cosa nella pratica Zen è densa di significato, ogni cosa è al posto giusto, messa lì da millenni di studi e di pratica monastica.

Aiutare noi stessi mediante la meditazione ci permette di essere persone migliori, parti di un tutto che insieme a noi migliora anch'esso, "veicoli di contagio" di gentilezza e calma, esempi di una Via, esempi del Dharma, Buddha tra i Buddha.



Mi inchino quindi in sanpai, con amore, gratitudine e devozione al Sangha e al Maestro che lo sostiene con la forza di una colonna di granito e l'affetto e la severità di una madre in natura coi suoi cuccioli.

Maestro, Sangha, grazie perché con il vostro sforzo e il vostro esempio rendete tangibili e comprensibili millenni d'insegnamenti sulla Via della Liberazione.

Buon anno di Pratica.

Claudio



*With the humility of a beginner I venture into some reflections stimulated by attending my first Rohatsu Vigil.*

*With the humility of the novice student I apologise for the errors and superficialities that probably characterise my thinking.*

***The intense spirituality that pervades our practice.***



*Participating in my first Rohatsu vigil was a very intense experience, of a light and deep power, destined to last, where one can perceive the meaning of the past, present and future, inextricably united, the same thing, but different things.*

*One of my first emotions was astonishment.*

*It is rare to find people who naturally manage to hold together an intense, profound and rigorous spirituality with secular lightness and a benevolent welcome to all. But perhaps this is precisely one of the essences of Zen, practice for practice's sake, without purpose or intention:*

*Zen and the Temple are there, they are for everyone, they accept everyone, they do not ask anything, but they resonate ancient and deep chords that push one to give and give oneself, to oneself and to all creatures, for all sentient beings, gently and silently, just as our meditation practice is.*

***Finding what one needs at the right time.***

*I deeply believe that people find what they are looking for when they decide to look for it, and they decide to look for it when it is their time to find it.*

*For me this happened with the Temple, with the Master and with the Sangha.*

*It had been there for twenty years, more or less since I first discovered meditation and Zen, following a faint and delicate clue left by my Father, alone, as a young boy, on the books and solitary and inconstant practice of a young man with a thousand stimuli in his head.*



*That boy who sensed the power of practice and the Dharma at a very young age has today become a man, a father, a husband who feels a strong need to reconcile with his deepest human nature, without necessarily finding answers, but only seeking a path to knowledge and spiritual growth.*

*I am deeply grateful to the Universe for finding the Temple and the Master and I am trying to make my practice worthy of its teachings and of the Sangha.*

***Giving thanks for the effort and benefit of all sentient beings.***



*I found the practice of thanking each other for one's effort very beautiful.*

*I found very beautiful the practice, the power of which I had already sensed for years, of thanking and bowing to one another.*

*At the Temple, in our rituals, I recognised it in all its power, in a structured form capable of enhancing its potential.*

*I hope to treasure the emotions and "beginner's amazement" I felt at my first gassho, my first sesshin and my first Rohatsu wake.*

*I hope I can keep these emotions alive and not let them fade as my practice 'grows old'.*

*One thing I didn't understand at first, among the many I didn't understand and still don't understand, was why at the end of each practice session those individual moments, so beneficial to those who had experienced them, were dedicated to the benefit of all sentient beings, even the most distant.*

*Then I understood, at least I think, part of the meaning of the dedication.*

*Everything in Zen practice is dense with meaning, everything is in the right place, put there by millennia of study and monastic practice.*

*Helping ourselves through meditation allows us to be better people, parts of a whole that together with us also improves, "contagion vehicles" of kindness and calm, examples of a Way, examples of the Dharma, Buddha among Buddhas.*



*I therefore bow in sanpai, with love, gratitude and devotion to the Sangha and the Master who supports it with the strength of a granite pillar and the affection and severity of a mother in the wild with her cubs.*

*Master, Sangha, thank you because with your effort and example you make tangible and understandable thousands of years of teachings on the Path of Liberation.*

*Happy Year of Practice.*

*Claudio*

\*



Scrivo ora, dopo che alcuni giorni sono passati, cercando di far emergere, dal corpo e dallo spirito, quanto ho vissuto durante la Rōatsu 2024. Questa Veglia è stata la seconda che ho avuto la fortuna di vivere al Tempio Shinnyoji e vorrei innanzitutto ringraziare il Sangha – e il maestro Shinnyo che ne è il cuore pulsante – per come mi ha accolto, facendomi sentire parte, e non un ospite, di una comunità di persone che cercano la Via.

Per me, che normalmente pratico da solo, ritrovarmi in questa atmosfera, assieme ad altre esistenze che, come me, cercano di toccare ciò che non può essere afferrato, è stato fonte di sollievo, di incoraggiamento e di insegnamento. Il sollievo credo che nasca dalla constatazione che non si è soli, che altri sentono un impulso, una tensione simile alla mia – anche se si manifesta in modo differente – e questo modifica la natura stessa di quella tensione, rendendola

- ai miei occhi

- meno “personale”. Ho riconosciuto l’incoraggiamento quando, seguendo i tempi ed il ritmo della Veglia, ho constatato che ciò che appariva difficile si stava via via mostrandosi “alla portata” grazie al mutuo sostegno di tutti i partecipanti. L’insegnamento è arrivato non solo grazie alla pratica e alle parole del maestro Shinnyo ma anche dall’attitudine dello spirito colto nel comportamento e nei gesti di tutti i presenti. Ascoltare il concerto, assistere alla Calligrafia Zen, ascoltare l’augurio del maestro per il Nuovo Anno di Pratica, assistere alla Cerimonia di Ordinazione, consumare insieme il pasto formale, scrivere il





Sutra e partecipare alla Cerimonia del Fuoco, praticare zazen, recitare i sutra. In questa alternanza di eventi diversi ognuno ha testimoniato la propria pratica ed è stato contemporaneamente testimone della pratica di altre esistenze, in un intreccio che costituisce una sorta di tessuto; un disegno certo non visibile fisicamente ma avvertito in sé da chi vi ha partecipato, e, quasi come una vibrazione, perdura nel tempo.

Grazie ancora.

Gasshō

Aldo Sen Kan



*I write now, after a few days have passed, trying to bring out, from body and spirit, what I experienced during Rōatsu 2024. This Vigil was the second one I was fortunate enough to experience at the Shinnyoji Temple and I would first of all like to thank the Sangha - and Master Shinnyo who is its beating heart - for how it welcomed me, making me feel part, and not a guest, of a community of people who seek the Way*

*For me, as I generally practice alone, finding myself in this atmosphere, together with other existences that, like me, try to touch what cannot be grasped, has been a source of relief, encouragement and teaching. The relief, I believe, stems from the realization that one is not alone, that others feel an impulse, a tension similar to mine - even if it manifests itself in a different way - and this changes the very nature of that tension, making it - in my eyes - less "personal". I recognised the encouragement when, following the timing and rhythm*

*of the Vigil, I found that what appeared difficult was gradually showing itself to be "within reach" thanks to the mutual support of all participants. The teaching came not only from the practice and words of Master Shinnyo but also from the attitude of spirit captured in the behaviour and gestures of all those present. Listening to the concert, attending the Zen Calligraphy, hearing the master's wish for the New Year of Practice, attending the Ordination Ceremony, eating the formal meal together, writing the Sutra and participating in the Fire Ceremony, practising zazen, reciting the sutras. In this alternation of different events, each person witnessed his or her own practice and simultaneously witnessed the practice of other existences, in a weave that constitutes a kind of fabric; a pattern that is certainly not physically visible but is felt in itself by those who have participated, and, almost like a vibration, endures over time.*

*Thanks again.*

*Gasshō*

*Aldo Sen Kan*

\*

Lo scorso sabato 7 dicembre 2024, per la prima volta ho partecipato alla Veglia di Rōhatsu. Per me si è trattata di un'esperienza completamente nuova, arricchita da attività artistiche con i maestri di violoncello e calligrafi. Queste due attività hanno risuonato alla stessa frequenza durante la serata, assieme a tutti i presenti. Le note sono rimaste impresse nell'aria Tempio, così come l'inchiostro sulla carta. Successivamente, la lettura delle testimonianze di pratica mi ha dato la sensazione di entrare un poco dentro ognuno dei partecipanti, ognuno di loro si è aperto, condividendo dolore o tristezza, riflessioni o pensieri. Mi ha stupito, quanto tutti si sentivano visibilmente in sintonia con quanto detto da chi stava leggendo la propria testimonianza. Un trasporto collettivo di emozioni. C'è stata durante la Veglia, e c'è ad ogni sessione di pratica, la comprensione dell'altro, il tentativo di aiuto, la riconoscenza, tutti aspetti che nel mondo di tutti i giorni, vengono purtroppo sempre meno.

Ringrazio il nostro Maestro e tutti i responsabili, che mi stanno pian piano insegnando i piccoli e grandi dettagli della pratica, che emana grandi disciplina, ordine e consapevolezza, aspetti che dobbiamo fare nostri anche nella vita quotidiana. Anche se sono al Tempio da poco, mi sono sentito da subito piacevolmente accolto.

Gasshō

Giacomo



*Last Saturday, 7 December 2024, I attended the Rōhatsu Vigil for the first time. It was a completely new experience for me, enriched by artistic activities with the cello and calligraphy masters. These two activities resonated at the same frequency throughout the evening with everyone present. The notes remained imprinted in the Temple air, as did the ink on the paper. Afterwards, reading the practice testimonies gave me the feeling of entering a little inside each of the participants, each of them opening*

*up, sharing pain or sadness, reflections or thoughts. It amazed me, how visibly everyone felt in tune with what was being said by those who were reading their testimonies. A collective transport of emotions. There was during the Vigil, and there is at every practice session, the understanding of the other, the attempt to help, the gratitude, all aspects that in the everyday world, are unfortunately less and less.*

*I thank our Master and all those in charge, who are slowly teaching me the small and large details of the practice, which exudes great discipline, order and awareness, aspects that we must also make our own in our daily lives. Although I have only been at the Temple for a short time, I immediately felt very welcome.*

*Gasshō*

*Giacomo*



## TESTIMONIANZE DELL'ANNO DI PRATICA

### *La piacevolezza della pratica della meditazione seduta*

Ultimamente devo dire di aver cominciato a percepire dentro di me una piacevolezza lieve, gradita e crescente, nel mio avvicinarsi agli sgabelli con cuscino sui quali abitualmente pratico al mattino dopo le prime necessità.



Sarà un pò per la qualità dei luoghi disponibili, due camere in case distinte, di fronte a due finestre che danno la prima sul mare da 400 metri di altezza, l'altra dal piano verso il monte Prana, ultima cima delle Apuane meridionali.

Ma sarà certo anche per la progressiva confidenza/fiducia che i miei ormai abbastanza numerosi anni di presenza mensile al Centro hanno alla fine costruito.

Conseguenza naturale di tutto questo è poi il senso di mancanza provato nei giorni in cui mi devo allontanare presto da casa (come oggi...ho praticato seduto in treno ma non è stata la stessa cosa).

Insomma quello dello zazen risulta ormai per me un momento la cui piacevolezza è proprio da gustare e assaporare nel silenzio, nell'immobilità e nell'ascolto di quel che c'è. In pace con se stessi e con il mondo.

Alberto

### *The pleasantness of sitting meditation practice*

*Lately I must say that I have begun to sense in me a slight, welcome and growing pleasure in approaching the padded stools on which I habitually practice my morning needs.*

*It will be partly due to the quality of the places at my disposal: two rooms in separate houses, facing two windows, the first with a view of the sea from 400 meters above, the other from the plain toward Mount Prana, the last peak of the southern Apuan Alps.*

*But it is also undoubtedly due to the progressive confidence that my many years of monthly presence at the Center has created.*

*A natural consequence of this is then the feeling of lack I get on days when I have to leave home early (like today .... I practiced sitting on the train, but it was not the same).*

*In short, zazen has become for me a moment whose pleasure should be savored and enjoyed in silence, stillness and listening to what is there. At peace with oneself and the world.*

Alberto

\*

Accoglienza e accettazione è stato il tema di pratica offertoci dal maestro Shinnyo per l'anno che si chiude. Accoglienza e accettazione è stato anche il tema che la vita mi ha posto, a partire da un grande dolore: la perdita della persona più cara. Non l'ho scelto io: il tema è arrivato, ha bussato alla porta, e io potevo solo aprire quella porta.

E ora, eccomi qua. Qua a Shinnyoji, e qua nella vita, così meravigliosa e misteriosa, piena di bellezza, di dolore e di diecimila altre cose.

Per me praticare è stato un provare ad aprire la porta, giorno dopo giorno. Praticare richiede di assumere una forma, con lo sforzo di volerlo fare e con l'abbandono del sentirsi come acqua che prende la forma di una ciotola. Quanti errori nella forma, quante esitazioni nello sforzo, quante rigidità nell'abbandono. Eppure, eccomi qua, con la gioia di esserci e con la gratitudine per chi mi ha reso possibile esserci, qui e ora.

Uscendo nel freddo di questa mattina, nell'aiuola davanti a casa vedo un bellissimo fiore di nasturzio, arancione intenso, che ieri non c'era. È un fiore che non dovrebbe esserci con queste temperature: ho seminati io i nasturzi, li ho visti fiorire dall'estate all'autunno, ma già dal mese scorso non ce n'erano più. E poi tutto d'un tratto ti accorgi che quello che non dovrebbe esserci, o non potrebbe esserci, o non ti aspetteresti che ci fosse, è lì, proprio lì. Non so quanti si siano accorti del fiore, forse nessuno, ma non importa. Mi sono fermato, ho sentito il cuore che si apriva e mi sono detto dentro, con gratitudine e stupore: "Ah". Sento che è proprio così che succede quando la pratica restituisce qualcosa che è oltre le parole, attraverso il Maestro, attraverso il Sangha, attraverso quello che la vita porta.

Sento che senza lo sforzo che si trasforma in disciplina e senza l'abbandono che si trasforma in fede, niente e nessuno sarebbe venuto a bussare alla mia porta, o io semplicemente non avrei nemmeno provato ad aprirla.

Appena più di un anno fa, pochi giorni prima di Rōhatsu; Marica ed io avevamo programmato di venire a Shinnyoji da Bologna, cosa non facile per il suo corpo affaticato. Quel giorno, prima di partire, arriva un referto medico che non lasciava più speranze. Ci guardiamo negli

occhi e senza esitazione decidiamo che la cosa giusta è venire Shinnyoji come avevamo pensato, dando fiducia alla nostra intenzione di praticare con il Maestro Shinnyo, nonostante tutto. Questo, con altri mille doni di Marica e della vita, è un seme che ho sentito germogliare sempre più in quest'anno, e che ora devo coltivare camminando da solo, responsabile dei miei passi: fede nella pratica è fede nel Maestro e fede in se stessi, inscindibilmente.



Potrei anche dire: fede nella vita.

Maestro, un grazie per cui non bastano le parole.

Andrea

*Welcoming and acceptance was the theme of practice offered to us by Master Shinnyo for the closing year. Welcoming and acceptance was also the theme that life posed to me, starting with a great sorrow: the loss of my beloved one. I did not choose it: the theme came, knocked on the door, and I could only open that door.*



*And now, here I am. Here in Shinnyoji, and here in life, so wonderful and mysterious, full of beauty, pain and ten thousand other things.*

*For me, practicing has been about trying to open the door, day after day. Practicing requires taking a form, with the effort of wanting to do it and with the surrender of feeling like water taking the form of a bowl. How many mistakes in form, how many hesitations in effort, how many rigidities in abandonment. Yet, here I am, with the joy of being there and with gratitude for those who made it possible for me to be there, here and now.*

*Stepping out into the cold of this morning, in the flower bed in front of the house I see a beautiful nasturtium flower, deep orange, that was not there yesterday. It's a flower that shouldn't be there in these temperatures - I sowed nasturtiums, watched them bloom from summer to fall, but already by last month there were none. And then all of a sudden you realize that what shouldn't be there, or couldn't be there, or you wouldn't expect to be there, is there, right there. I don't know how many people noticed the flower, maybe none, but it doesn't matter. I paused, felt my heart opening, and said*

*to myself inside, with gratitude and amazement, "Ah." I feel that this is exactly how it happens when practice returns something that is beyond words, through our Master, through the Sangha, through what life brings.*

*I feel that without the effort that turns into discipline and without the surrender that turns into faith, nothing and no one would have come knocking on my door, or I simply would not have even tried to open it.*

*Just over a year ago, a few days before Rōhatsu; Marica and I had planned to come to Shinnyoji from Bologna, which was not easy for her fatigued body. That day, before we left, a medical report arrived that left no more hope. We look into each other's eyes and without hesitation decide that the right thing was to come Shinnyoji as we had thought, trusting our intention to practice with Master Shinnyo in spite of everything. This, with a thousand other gifts from Marica and life, is a seed that I have felt sprouting more*

*and more in this year, and that I must now cultivate by walking alone, responsible for my own steps: faith in practice is faith in Master and faith in oneself, inseparably.*

*I could also say: faith in life.*

*Master, a thank you for which words are not enough.*

*Andrea*

\*

Lo Zen è per tutti ma non tutti sono per lo Zen.

Lo dice spesso il Maestro, e io me lo ripeto costantemente, quasi fosse un mantra, per ricordare che lo sforzo e la determinazione fanno parte della pratica quotidiana.

Esattamente dieci mesi fa, l'8 febbraio 2024, sono entrata per la prima volta a Shinnyoji. Sulle mie spalle portavo anni di pratica in altre scuole e la continua ricerca di un Maestro.

Sono entrata a Shinnyoji senza sapere esattamente perché.



Avevo visto il Maestro Shinnyo Marradi durante un incontro online di Italia Buddista, al quale partecipava anche il mio Maestro della scuola Nichiren che seguivo allora. Le sue parole mi avevano colpito, e così ho iniziato ad ascoltare alcuni suoi video su YouTube. Facevo lunghe passeggiate con i miei cani, la voce del Maestro nelle cuffie, lasciando che le sue parole si posassero leggere, senza analizzarle troppo. Negli anni ho incontrato tanti Maestri, anche di altre religioni, e ognuno di loro è stato un pezzo importante della zattera sulla

quale galleggio. La voce di Shinnyo era rassicurante, invitandomi a lasciare andare corpo e mente in una pratica che non richiedeva nulla, se non semplicemente "stare", senza aspettative, senza spirito di ottenimento.

Sembrava semplice. O forse estremamente difficile. Bastava sedersi. Tutto partiva da lì.

Non mi sono posta troppe domande. Ho chiamato, fissato un incontro, e l'8 febbraio sono entrata a Shinnyoji. Io, che non mi fermo mai, neanche mentre mangio. Io, che non ho mai pace, che ho sempre bisogno di risposte, mi sono seduta nello Zendo e ho lasciato andare tutto. *Shikantaza*.

Non dimenticherò mai quel giorno.

In quel primo Zazen, accolta da Shin-Rai e Daishin, dopo aver incontrato il Maestro Shinnyo, ho capito. Ho capito perché avevo percorso tanta strada per arrivare così vicino al cuore.

Ma non tutti sono per lo Zen, anche se lo Zen è per tutti. Per tornare a quel cuore servono sforzo e determinazione, anche nell'immobilità. Ho scoperto che la forma non è che vuoto, e il vuoto non è che forma; ciò che è forma è vuoto, e ciò che è vuoto è forma. Non è così semplice come sembra.

Sbaglio spesso, tantissimo. Cometto molti errori. Ma mi siedo.

Ogni volta che mi siedo, una gioia profonda si insinua tra le crepe della stanchezza e della fatica di questa vita, spingendo con forza per venire alla luce. La paura che ho sempre provato si sgretola come sabbia nella totale immobilità.

Continuo a sedermi.

Oggi entro nella Via, consapevole che è qui che voglio stare.

Nello sforzo e nella determinazione, con un cuore colmo di gioia e gratitudine,  
prendo rifugio nel Buddha,

nel Dharma

e nel Sangha.

In Gasshō,

Cristina



*Zen is for everyone but not everyone is for Zen.*

*The Master often says this, and I constantly repeat it to myself, almost like a mantra, to remind myself that effort and determination are part of daily practice.*

*Exactly ten months ago, on February 8, 2024, I entered Shinnyoji for the first time. On my shoulders I carried years of practice in other schools and the ongoing search for a Master.*



*I entered Shinnyoji without knowing exactly why.*

*I had seen Master Shinnyo Marradi at an online meeting of Buddhist Italy, which was also attended by my Master of the Nichiren school I was following at the time. His words had struck me, and so I started listening to some of his videos on YouTube. I would take long walks with my dogs, the Master's voice in my headphones, letting his words sit lightly, without analyzing them too much.*

*Over the years I have met so many Masters, even of other religions, and each of them has been an important piece of the raft on which I float. Shinnyo's voice was reassuring, inviting me to let go of body and mind in a practice that required nothing but simply "being," with no expectations, no spirit of attainment.*

*It seemed simple. Or perhaps extremely difficult. All that was required was to sit. Everything started from there.*

*I didn't ask myself too many questions. I called, scheduled a meeting, and on February 8 I entered Shinnyoji. I, who never stop, even while eating. I, who never have peace, who always need answers, sat in the Zendo and let everything go. Shikantaza.*

*I will never forget that day.*

*In that first Zazen, welcomed by Shin-Rai and Daishin, after meeting Master Shinnyo, I understood.*

*I understood why I had come so far to get so close to the heart.*

*But not everyone is for Zen, although Zen is for everyone. Getting back to that heart takes effort and determination, even in stillness. I discovered that form is but emptiness, and emptiness is but form; what is form is emptiness, and what is emptiness is form. It is not as simple as it seems.*

*I make mistakes often, a lot. I make many mistakes. But I sit down.*

*Every time I sit down, a deep joy creeps through the cracks of the weariness and fatigue of this life, pushing hard to come into the light. The fear I have always felt crumbles like sand in total stillness.*

*I continue to sit.*

*Today I enter the Way, aware that this is where I want to be.*



*In effort and determination, with a heart filled with joy and gratitude,  
I take refuge in the Buddha,  
in the Dharma  
and in the Sangha.  
In Gasshō,  
Cristina*

\*



Nel corso di quest' anno, ancor più che nei precedenti, sto sperimentando il vissuto di una sottile ma progressiva rarefazione nella trama della vita.

Relazioni che si chiudono, amici fraterni e figure care che passano all' altra sponda, attività amate ridimensionate od abbandonate per varie contingenze; progressivi cambiamenti nell' integrità del corpo o nella dinamica stessa di ciò che la mente è abituata a porre come punto di attrazione verso il futuro: un progressivo distacco dall' urgenza di vivere.

È quanto può bastare, in certi attimi, a ridurre l'entusiasmo ed il senso di eros e meraviglia della vita, annoiando, demotivando, intristendo o, talora, disgustando.

Nella consapevolezza che scaturisce dalla meditazione e dall' auto osservazione, ed al di là di ogni tendenza a giudicare questo

“sentire” e la sua possibile narrazione interiore, credo che la vita, ad un certo punto del suo fluire, prepari sottilmente ciascuno di noi a doverla infine abbandonare, e fa questo diradando la propria trama e sostanza e svelando sempre di più a un ascolto onesto ed attento la sua natura di impermanenza e vacuità: è un fatto da accogliere ed accettare.

Si appartiene sempre di meno, cioè, a questo sogno che nominiamo “Vita”, seppur a momenti vivendone ancora i sentimenti e le emozioni anche per questo vieppiù commoventi ed intense, attraverso occhi diversi e nuovi sensi, prima offuscati.

Ecco, la commossa e carezzevole visione su ciò che ci appare bello, fragile, sottile ed evanescente.

In questo rarefarsi, che impatta su tutte le forme del quotidiano, la domanda di cosa abbia senso lungo il procedere ha, nel mio sentire, una risposta univoca e sempre verificata giorno per giorno.

Il senso dell'agire, infine, continuo a trovarlo nell'opportunità di poter donare ciò che vedo, comprendo e possiedo, in un cerchio magico di restituzione ed interrelazione con il mondo e le persone che la vita ha poste e continua a porre in mia prossimità.

Questo servizio, offerto agli Altri sopra a tutto nella mia Professione così come anche nella Pratica al Tempio, non è mai venuto meno, anche nei momenti più difficili, nel riuscire a manifestarmi gioia e significati, al contempo sostenendomi generosamente lungo la strada.

Accanto a questo, anche l'interazione con la Natura, vissuta attivamente con il corpo e sacralizzata nella visione di un universo circostante vivente e non silente, ha potuto affiancarsi al motivo del Servizio, restando sempre, per me, fonte di nutrizione dell' anima e di motivazione ad esistere.



Il resto dimora sempre più nella natura del sogno o del miraggio.

### **Haiku di Rōhatsu**

*Nubi d' Azzurro,*

*solcan di ombre le spoglie dei ginko.*

*Oro, sul suolo.*

Ringrazio, per tutto questo, il Lignaggio, il Maestro Shinnyo ed il Sangha di Shinnyoj.

Gasshō

Daishin

\*

*Over the course of this year, even more than in previous years, I am experiencing the experience of a subtle but progressive rarefaction in the fabric of life.*

*Relationships that close, fraternal friends and dear figures who pass to 'the other shore, beloved activities downsized or abandoned for various contingencies; progressive changes in the 'integrity of the body or in the very dynamics of what the mind is accustomed to place as a point of attraction to the future: a progressive detachment from the 'urgency of living.*

*This is what can be enough, in certain moments, to reduce the enthusiasm and sense of eros and wonder of life, boring, demotivating, saddening or, sometimes, disgusting.*

*In the awareness that flows from meditation and 'self-observation, and beyond any tendency to judge this "feeling" and its possible inner narrative, I believe that life, at a certain point in its flow, subtly prepares each of us to have to finally abandon it, and it does this by thinning out its texture and substance and revealing more and more to an honest and attentive listening its nature of impermanence and vacuity: it is a fact to be welcomed and accepted.*

*One belongs less and less, that is, to this dream that we name "Life," though at moments still experiencing its feelings and emotions even for this reason increasingly moving and intense, through different eyes and new senses, previously blurred.*

*Here it is, the moving and caressing view on what appears beautiful, fragile, subtle and evanescent to us.*

*In this rarefaction, which impacts all forms of the everyday, the question of what makes sense along the way has, in my feeling, an unambiguous answer that is always verified day by day.*

*The meaning of action, finally, I continue to find in the opportunity to be able to give what I see, understand and possess, in a magic circle of restitution and interrelation with the world and the people that life has placed and continues to place in my proximity.*

*This service, offered to Others above all else in my Profession as well as also in Temple Practice, has never failed, even in the most difficult moments, in being able to manifest joy and meaning to me while generously supporting me along the way.*

*Alongside this, the interaction with Nature, actively experienced with the body and sacralized in the vision of a living and non-silent surrounding universe, has also been able to complement the motive of Service, remaining always, for me, a source of nourishment of the 'soul and motivation to exist*

*The rest always dwells more in the nature of dream or mirage.*

### **Haiku of Rōhatsu**

*Clouds of Blue,*

*Furrow with shadows the remains of ginko trees.*

*Gold, on the ground.*

*I thank, for all this, the Lineage, Master Shinnyo and the Sangha of Shinnyoj.*

*Gasshō*

*Daishin*

\*

Caro Maestro,

la Veglia di Rohatsu si sta avvicinando e molti pensieri si affollano nella mia mente. Non è da molto tempo che ho preso Rifugio e se faccio un breve resoconto devo dire che ho trovato nella Sua guida e nel tempio un punto di riferimento ed una accoglienza vera e sincera.

Il venire accolti sempre con un sorriso e con sincera gioia è una cosa veramente stupenda e rara. Ancora di più se poi si ritorna al Tempio dopo un'assenza più o meno lunga, nulla cambia ed il sorriso è sempre lo stesso. È una cosa quella del sorriso che mi ha sempre colpito, fin dalla prima volta, perché per sorridere bisogna aprirsi e lasciarsi andare e solo allora il sorriso diventa un regalo.

Il mio percorso è appena iniziato e non sempre riesco a lasciar cadere le cose ed aver un vero distacco dalla frenesia e dal caos degli impegni quotidiani. In tutto questo trovo il Tempio come vero rifugio dove poter entrare in contatto e vedere me stesso per come sono.

Proprio in questo periodo mi sono reso conto di quanto sia molto facile lasciarsi trascinare nella frenesia e di quanto invece possa portare pace il momento di Zazen, momento in cui non ho nulla da chiedere e vivo con distacco e lascio andare tutto.

In questi mesi mi sono reso conto che anche le cose all'apparenza facili, possono invece diventare dure se prima non si fa i conti con se stessi e con il proprio Io. Ecco allora che i momenti di Zazen servono a riportare quiete e pace in un animo a volte in preda alle onde.

Proprio mentre scrivo questa breve testimonianza mi vengono in mente le parole lette su *La dimensione mondana ed il distacco*: "... comprendere, inoltre che la vita semplicemente accade può essere una grande profonda liberazione e un sollievo".

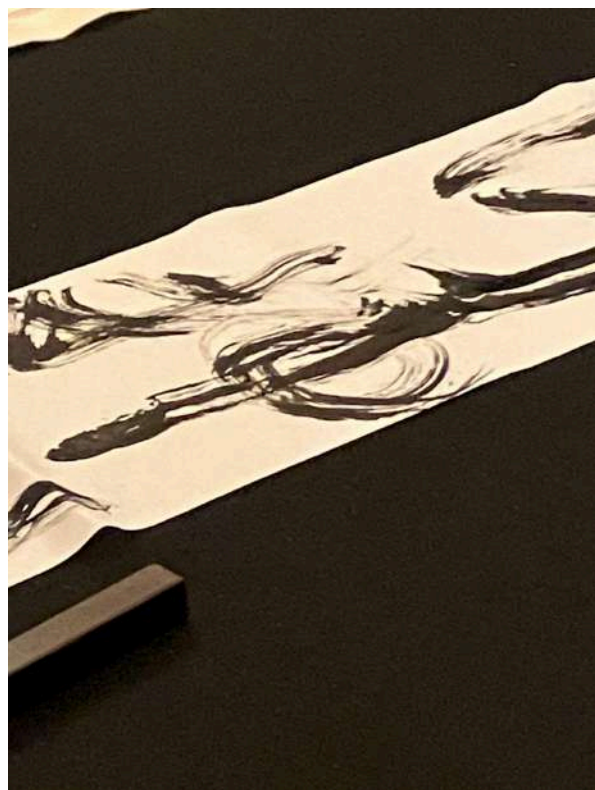
Su questo mi rendo conto di avere ancora tanta strada da fare ma con la Vostra vicinanza sarà meno dura. Mi rendo conto che cambiare abitudini mentali non è facile e che queste creano un grande ostacolo per creare quella piccola rivoluzione che porta al cambiamento.

In conclusione voglio esprimere un sincero ringraziamento a Lei, Maestro, prima di tutto e a tutto il Sangha. Un grazie sentito a chi si mette al servizio degli altri ogni giorno, questo per me è sinceramente cosa di stimolo a dare di più.

In attesa di vederci presto un sincero grazie

David

\*



*Dear Master,*

*The Rohatsu Vigil is approaching and many thoughts are crowding in my mind. It has not been long since I took Refuge, and if I give a brief account, I must say that I have found in Your guidance and the temple a landmark and a true and sincere welcome.*

*To always be greeted with a smile and with sincere joy is a truly wonderful and rare thing. Even more so if one then returns to the Temple after a more or less long absence, nothing changes and the smile is always the same. It is something that of smiling that has always struck me, from the very first*



*time, because to smile one has to open up and let go and only then does the smile become a gift.*

*My journey has just begun and I am not always able to let things fall away and have a real detachment from the hustle and bustle of daily commitments. In all this I find the Temple as a true refuge where I can get in touch and see myself as I am.*

*Just in this period I realized how very easy it is to get carried away in the hustle and bustle and how much instead the moment of Zazen can bring peace, a moment when I have nothing to ask and live with detachment and let everything go.*

*In recent months I have realized that even things that look easy can instead become hard if one does not first come to terms with oneself and one's self. Here then are the moments of Zazen that serve to bring stillness and peace to a soul that is sometimes in the grip of the waves.*

*Just as I write this brief testimony I am reminded of the words I read on *La dimensione mondana e il distacco*: "... understanding moreover that life simply happens can be a great profound liberation and relief."*

*On this I realize I still have a long way to go but with Your closeness it will be less hard. I realize that changing mental habits is not easy and that these create a great obstacle to creating that small revolution that leads to change.*

*In conclusion I want to express sincere thanks to you, Master, first of all and to the whole Sangha. Heartfelt thanks to those who put themselves at the service of others every day, this for me is sincerely thing of incentive to give more.*

*Looking forward to seeing you soon a sincere thank you*

*David*

\*

Cosa significa praticare lo Zen? Quando sono arrivato a Shinnyoji, ne avevo solo una vaga idea. Dopo un anno quello che ho capito è che la strada è lunga, anzi senza fine, e difficile, anche se a suo modo meravigliosa. Lo Zen rimane un mistero ma qualche piccola porta inizia a schiudersi. Per esempio qui ho capito cosa significa essere una comunità, un sangha, camminare con persone diverse ma verso la stessa metà. O qual è il valore dei riti e di ogni singolo gesto, l'importanza delle piccole azioni quotidiane: maneggiare una foglia di lattuga come fosse l'intero universo. E il valore della compassione e del servizio, di quanto sia meglio dare che prendere, anche se devo ricordarmelo ogni giorno. Insomma, ho iniziato ad imparare davvero cosa significa frequentare un Tempio, seguire un Maestro, portare avanti una pratica. Con tutto ciò che siamo, anche con i nostri errori e difetti, ma con costanza e impegno. Determinati a lasciar cadere, a seguire la via di Dogen Zenji, a non andare più incontro alle cose, ma lasciare che siano le miriadi dei dharma a venire verso di noi. Shinnyoji è un porto sicuro per ogni cercatore, un luogo da coltivare e proteggere. Grazie.

Gasshō.

Federico

*What does it mean to practice Zen? When I came to Shinnyoji, I had only a vague idea. After a year what I realized is that the road is long, indeed endless, and difficult, though wonderful in its own way. Zen remains a mystery but some small doors are beginning to open. For example here I understood what it means to be a community, a sangha, to walk with different people but toward the same half. Or what is the value of rituals and every single gesture, the importance of small daily actions: handling a lettuce leaf as if it were the whole universe. And the value of compassion and service, of how much better it is to give than to take, even if I have to remind myself every day. In short, I began to really learn what it means to attend a Temple, to follow a Master, to carry on a practice. With all that we are, even with our*



*mistakes and flaws, but with perseverance and commitment. Determined to let go, to follow the path of Dogen Zenji, to no longer go into things, but to let the myriad dharmas come toward us. Shinnyoji is a safe harbor for every seeker, a place to cultivate and protect. Thank you.*

*Gasshō.*

*Federico*

\*

Desidero esprimere, ancora una volta, la mia profonda gratitudine per aver trovato questo luogo, uno spazio che frequento volentieri sapendo di trovare sempre sguardi amichevoli, parole gentili e la saldezza del Maestro. Una saldezza che si manifesta non solo nella sua presenza, ma anche nelle parole che risuonano nella mia vita di tutti i giorni. Le esperienze vissute qui mi aiutano a ricordare la nostra connessione con ogni cosa, il senso di responsabilità che ciascuna e ciascuno di noi porta con sé e l'importanza di mantenere integra la nostra etica, sia intima che civile, e di arricchirla continuamente attraverso lo scambio e il dialogo.

Shinnyoji mi insegna, ancora e ancora, a trovare serenità e costanza nella transitorietà: a imparare a seguire la corrente senza oppormi, ma restando sempre vigile e consapevole del cammino percorso da chi ci ha preceduto e che anche noi stiamo percorrendo.

Un sincero augurio a tutte e a tutti per il nuovo anno che ci aspetta, affinché lo si possa vivere con cuore accogliente e spirito saldo.

*Gasshō.*

*Fiorenzo*



*I would like to express, once again, my deep gratitude for finding this place, a space that I gladly frequent knowing that I always find friendly looks, kind words and the steadfastness of the Master. A steadfastness that manifests itself not only in his presence, but also in the words that resonate in my everyday life. My experiences here help me to remember our connection to everything, the sense of responsibility that each and every one of us carries, and the importance of keeping our ethics intact, both intimate and civil, and continually enriching them through exchange and dialogue.*

*Shinnyoji teaches me, again and again, to find serenity and constancy in impermanence: to learn to go with the flow without resisting, but remaining ever vigilant and aware of the path trodden by those who have gone before us and that we too are trodding.*



*Sincere best wishes to all for the new year ahead, that we may live it with a welcoming heart and a steadfast spirit.*

*Gasshō.*

*Fiorenzo*

\*



Sono arrivato da Jesi nelle Marche a Shinnyo-Ji solamente lo scorso Marzo 2024 (e a farci caso sto quasi per compiere un anno di frequentazione di questo luogo), partecipando ad un'ordinaria pratica di lunedì pomeriggio e a quella del mattino a seguire, in realtà per me la cosa più importante era incontrare personalmente Maestro Shinnyo, sentendo dentro di me l'esigenza di trovare una guida dopo molto tempo di pratica individuale e studio sui testi.

Nel giorno del ventesimo anniversario del Tempio, una persona, sapendo della strada percorsa da me per essere lì, mi ha domandato: "...Dimmi, quindi... non sarai qui a Firenze solamente per questo?" Io risposi solamente con un "certo che sì!" anche se grazie a questa domanda ho potuto riflettere su una cosa: C'è un Tempio Zen a Firenze. Al giorno d'oggi avendo tutto a portata di mano, diamo per scontato molto, possiamo avere gli stessi prodotti che hanno persone dell'altra parte del mondo e mangiare del sushi anche se ci troviamo nel luogo della Fiorentina e del Montalcino, per cui forse anche avere un tempio Zen vicino casa può sembrare di poco conto. Io percorro 3 ore e 12 minuti (da Google Maps) per essere qui nonostante svolgo un lavoro fisicamente gravoso e che occupa molto del mio tempo perché se pensiamo in maniera semplicistica che "dal Buddha 2500 anni fa un insegnamento è arrivato fino in Giappone da Dogen Zenji, a Kanazawa dal Maestro Tenrai Ryushin Azuma Roshi che ha guidato a sua volta il nostro di Maestro, ed ora siamo a Firenze"... beh, ora sembra un'occasione speciale, e se prima queste 3 ore sembravano tante, se si riconosce ciò che si ha davanti, ora in realtà sembrano poche ed è una gran fortuna!

Gabriele

*I arrived from Jesi in the Marche region to Shinnyo-Ji only last March 2024 (I am almost about to turn one year of attending this place), participating in an ordinary Monday afternoon practice and the morning practice to follow, actually for me the most important thing was to meet Master Shinnyo*

*personally, feeling within me the need to find guidance after a long time of individual practice and study on the texts.*

*On the twentieth anniversary of the Temple, a person, knowing of the road I had traveled to be there, asked me, "...Tell me, so...you won't be here in Florence just for this? " I answered only with a "of course I am!" although thanks to this question I was able to reflect on one thing: There is a Zen Temple in Florence. Nowadays having everything at our fingertips, we take a lot for granted, we can have the same products that people on the other side of the world have and eat sushi even if we are in the place of Fiorentina and Montalcino, so maybe even having a Zen temple near home may seem of little importance. I travel 3 hours and 12 minutes (from google maps) to be here despite doing a physically taxing job that takes up a lot of my time because if we think simplistically that "from the Buddha 2500 years ago a teaching came all the way to Japan from Dogen Zenji, to Kanazawa from Master Tenrai Ryushin Azuma Roshi who in turn guided our of Master, and now we are in Florence"... well now it seems like a special occasion, and if before these 3 hours seemed like a lot, if you recognize what you have in front of you, now it actually seems like a few and that is a great blessing!*

*Gabriele*

\*

*Accogliere gli altri per quello che sono senza esprimere giudizi anche silenziosi, così imparare a accogliere noi stessi per quello che siamo, con i nostri pregi e difetti, con quieta accettazione nel silenzio di zazen*

*Gasshō,*

*Genshin*

\*

*To welcome others for who they are without making even silent judgments, thus learning to welcome ourselves for who we are, with our merits and flaws, with quiet acceptance in the silence of zazen*

*Gasshō,*

*Genshin*



\*

È con immensa gioia che quest'anno come tutti gli anni siamo presenti a questo appuntamento così importante, anche se siamo su un cammino diverso.

Abbiamo seguito Shinnyo fin dall'inizio del suo percorso, che è stato molto dure e impegnativo, alternato da momenti di sconforto e di gioia, da ritiri intensi di studio, da cadute, ma lei anche nei momenti più bui si è rialzata con una grande forza, come il giunco che si piega e si rialza sempre, ed è arrivata a quella che è oggi.

Nel suo percorso ha incontrato tante persone che si sono avvicinate e poi allontanate, e a ognuna ha dato tanto cuore e insegnamenti da cui certo potranno trarre aiuto, anche se sono andate in un'altra direzione, quando ne avranno bisogno.

A tutte le persone che stanno seguendo questo percorso ora auguro una buona pratica, perché hanno un Maestro con tanto cuore e preparazione, oserei dire "il migliore".

Noi da parte nostra le vogliamo un mondo di bene.

Giada e Comandante



of

*It is with immense joy that this year as every year we are present at this very important appointment, although we are on a different path.*

*We have followed Shinnyo from the very beginning her journey, which has been very hard and challenging, alternating between moments of discouragement and joy, intense study retreats, and falls, but she even in the darkest moments got back up with great strength, like the reed*

*that always bends and rises again, and has arrived at what she is today.*

*In her journey she has met so many people who have come close and then drifted apart, and to each one she has given so much heart and teachings from which they will certainly be able to draw help, even if they have gone in another direction, when they need it.*

*To all the people who are following this path now I wish a good practice, because they have a Master with so much heart and preparation, dare I say "the best."*

*We for our part love them a world of good.*

*Giada and Comandante*

\*

Quest'anno ho imparato che è meglio perdonare che essere perdonato.

Ma a volte la persona più difficile da perdonare sei tu stesso.

Gyōshin

*This year I've learned it's better to forgive than be forgiven.*

*But sometimes the hardest person to forgive is yourself.*

*Gyōshin*

\*



di

In questo anno di pratica si è rafforzata in me l'idea che l'evoluzione passi attraverso il cambiamento di sé. Partendo dall'analisi e dall'accettazione certi aspetti del proprio carattere, soprattutto di quelli che non ci piacciono, delle zone d'ombra. Ripercorrendo il tema di pratica annuale, quello dell'accettazione, ho accettato che alcune cose non vanno bene nella mia vita e mi fanno star male, e ho preso consapevolezza che bisognava

cambiare. Cambiare significa innanzitutto attuare una prospettiva diversa, ossia vedere diversamente anche ciò che non si può cambiare nel concreto, nei fatti. Smettendo d'incolpare il mondo esterno, partner, ex partner, figli, conoscenti, colleghi o genitori. Le scelte ed i cambiamenti che dovremmo fare ma che non stiamo facendo non dipendono da loro. Questa è un'ottima razionalizzazione e giustificazione che serve a mascherare il fatto che non si ha la minima voglia di fare sforzi e prendersi la responsabilità di:

- Cambiare ciò che si dovrebbe cambiare;
- Migliorare ciò che si dovrebbe migliorare;

- Sviluppare ciò che si dovrebbe sviluppare;

- Tagliare ciò che si dovrebbe tagliare.

Sta a noi scegliere a quale parte dare più potere.

Se al nostro vero sé, alla nostra natura di Buddha o alle nostre ferite.

Mi sono detto:

“Tu sei l'unico responsabile per come scegli di vivere la tua vita...”

E la mia vita è cambiata completamente quando ho compreso questo.

Da quando sono uscito dalla dimensione “feritocentrica” che è sovrapponibile a quella egocentrica, ho smesso di delegare a qualcun altro la responsabilità di rendermi libero, integro, soddisfatto, vero e centrato. Esercitarsi quotidianamente a non attaccarsi a nulla, a dire sempre la verità, ad accettarsi e ad accettare la vita, dà un senso di libertà incommensurabile, il potere della leggerezza. Sono vivo, quindi ho sempre una



possibilità di scelta, ogni giorno. Non è mai troppo tardi. C'è solo da “lavorare” sodo. Ciò che serve è tutto dentro di noi. Da fuori nessuno ci può aiutare. Ognuno è libero di pensarla come vuole, ma per me era assolutamente impensabile chiudere col passato e non tanto girare pagina...bensì strapparla del tutto se non avessi “incontrato” il Tempio Shinnyoji. Perdonare l'imperdonabile e alzare gli occhi verso il Mondo esterno, accorgersi dell'esistenza di una realtà altra, interrompendo la narrazione piagnucolosa del proprio fanciullo interiore, racconto che può costringerci alla stagnazione perenne.

A prescindere dalle parole, nei fatti, il miglior riscontro del mio 2024 di pratica, seppur tra mille inciampi, può essere compendiato da quanto dettomi di recente dalle mie due figlie:

Giorgia, 12 anni, serata di vacanza in Sicilia: “Papà, certo che a te il Buddhismo ti ha fatto veramente bene!”.

Ambra, 6 anni, ma col cervello di una 15enne, studio dentistico fiorentino:

“Papà, mi annoio, che faccio?!”

“Nulla!, è così bello annoiarsi!”

“Certo! Per te è facile annoiarti! Te mediti!”.

Chi davvero ci vuole bene e i bambini non mentono mai. Mostrano la verità, sempre e comunque.

Sono più fortunato di quello che ho sempre creduto. Vi voglio bene, grazie a tutti.

Hyō-Shin



*In this year of practice, the idea that evolution comes through changing oneself has strengthened in me. Starting with analysis and acceptance of certain aspects of one's character, especially those that we do not like, the shadow areas. Going through the annual practice theme, that of acceptance, I accepted that some things are not right in my life and make me feel bad, and I became aware that change was needed. Changing means first of all implementing a different perspective, that is, seeing differently even what cannot be changed in concrete, factual terms. Stopping blaming the outside world, partner, ex-partner, children, acquaintances, colleagues or parents. The choices and changes we should make but are not making are not dependent on them. This is an excellent rationalization and justification that serves to mask the fact that one has no desire to make efforts and take responsibility for:*

- Change what should be changed;*
- Improve what one should improve;*
- Develop what one should develop;*
- Cut what should be cut.*

*It is up to us to choose which side we give more power to.*

*Whether to our true self, our Buddha nature or our wounds.*

*I said to myself:*

*"You are solely responsible for how you choose to live your life..."*

*And my life changed completely when I understood this.*



*Since I came out of the “wound-centered” dimension that is superimposed on the self-centered dimension, I stopped delegating the responsibility of making myself free, whole, satisfied, true and centered to someone else. Practicing daily to not attach myself to anything, to always tell the truth, to accept myself and accept life, gives an immeasurable sense of freedom, the power of lightness. I am alive, so I always have a choice, every day. It is never too late. There is only to “work” hard. What is needed is all within ourselves. From the outside, no one can help us. Everyone is*

*free to think as he or she likes, but for me it was absolutely unthinkable to close with the past and not so much turn the page...but to tear it up altogether if I had not “met” Temple Shinnyoji. To forgive the unforgivable and lift one's eyes to the Outer World, noticing the existence of another reality, interrupting the whining narrative of one's inner child, a narrative that can force us into perpetual stagnation.*

*Regardless of words, in deeds, the best reflection of my 2024 practice, albeit among a thousand stumbles, can be summarized by what my two daughters told me recently:*

*Giorgia, 12, vacation evening in Sicily: “Dad, of course Buddhism has really done you good!”*

*Ambra, 6, but with the brain of a 15-year-old, Florentine dental office:*

*“Dad, I'm bored, what do I do!”*

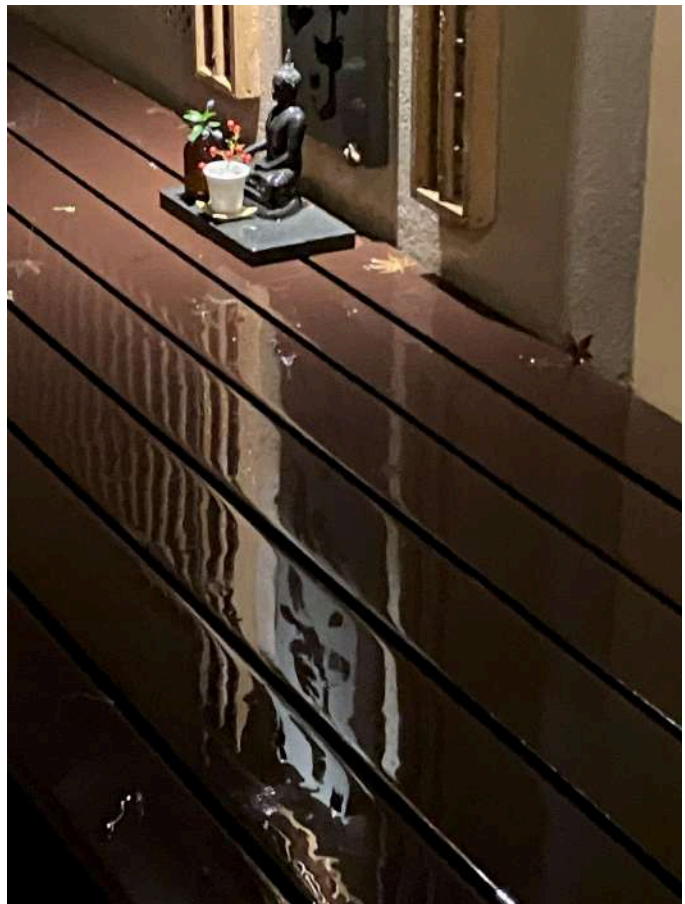
*“Nothing!, it's so good to be bored!”*

*“Of course! It's easy for you to be bored! You meditate!”*

*Those who really love us and children never lie. They show the truth, always and everywhere.*

*I am luckier than I always believed. I love you, thank you all.*

*Hyō-Shin*



\*

È stato un Anno particolare, caratterizzato dal rendersi conto delle difficoltà di noi Sangha nel riuscire a contribuire a portare avanti il Tempio con la sua tradizione e insegnamento.

Al contempo, e tra l'altro più o meno contemporaneamente, invece la bellezza, la soddisfazione e il senso di appartenenza è venuto fuori nella splendida giornata dei festeggiamenti per il 20° anniversario della nostra sede permanente fondata con coraggio dal nostro Maestro con i suoi primi allievi.

Questo mi ha portato a sentire dell'importanza di continuare a vivere quello che abbiamo accolto.

Inizialmente, dando il meglio di quello che possiamo, accettando la difficoltà della contraddizione della nostra vita e di noi stessi, anche se questo può sembrare difficile e non ideale.

Gasshō.

Jōshin



*It was a special Year, marked by the realization of the difficulties of us Sangha in being able to help carry on the Temple with its tradition and teaching.*

*At the same time, and by the way more or less at the same time, instead the beauty, satisfaction and sense of belonging came out on the wonderful day of the celebration of the 20th anniversary of our permanent headquarters courageously founded by our Master with his first students.*

*This led me to feel of the importance of continuing to live what we have embraced.*

*Initially, giving the best of what we can, accepting the difficulty of the contradiction in our lives and ourselves, even though this may seem difficult and not ideal.*

*Gasshō.*

*Jōshin*

\*

Con questa breve testimonianza vorrei esprimere gioia e gratitudine. Gioia per il fatto di celebrare insieme a voi il compimento e l'apertura di un altro anno di Pratica; e gratitudine per tutti coloro - in primo luogo il nostro Maestro- che hanno reso possibile la realizzazione di questo momento; così importante per noi e per il Lignaggio che ci onoriamo di rappresentare. È bello essere parte di questa Comunità di Praticanti.

Grazie Maestro, grazie a tutto il Sangha.

Kenshin



*With this brief testimony I would like to express joy and gratitude. Joy for celebrating together with you the completion and opening of another year of Practice; and gratitude for all those-primarily our Master-who have made it possible to make this moment possible; so important for us and for the Lineage we are honored to represent. It is great to be part of this Community of Practitioners.*

*Thank you Master, thank you to the whole Sangha.*

*Kenshin*

\*



Vorrei augurare a tutti voi un buon Rohatsu e un buon nuovo anno di pratica. Il tema di pratica dell'anno appena trascorso si è rivelato intenso per me e ancora non riesco ad "accogliere ed accettare" ciò che la vita mi fa arrivare. Dovrò continuare a lavorarci su anche quest'anno... e probabilmente per molti anni a venire! Ma va bene così, un passo alla volta. Quest'anno nella mia vita ci sono stati momenti, alcuni belli e altri decisamente meno belli, che mi hanno portato a osservarmi di più, a scoprire certi risvolti di me che non mi aspettavo. Non è sempre piacevole fare scoperte su stessi ma è anche per questo che pratico, immagino che se fosse facile saremmo tutti illuminati! Da parte mia provo a seguire la Via al meglio, basandosi sui principi a cui ho aderito e a cui credo. Buona pratica a tutti voi e un sentito grazie al Maestro per la sua guida e il suo esempio di vita. Gasshō.

*Kyūshin*

*I would like to wish you all a happy Rohatsu and a good new year of practice. The practice theme of the past year has been intense for me and I still cannot "welcome and accept" what life throws my way. I will have to continue to work on it this year... and*

*probably for many years to come! But that's OK, one step at a time. This year in my life there have been moments, some good and some not so good, that have led me to observe myself more, to discover certain aspects of me that I did not expect. It is not always pleasant to make discoveries about oneself but that is also why I practise, I imagine that if it were easy we would all be enlightened! For my part, I try to follow the Way as best I can, based on the principles I have adhered to and believe in. Good practice to you all and a heartfelt thank you to the Master for her guidance and example of life. Gasshō.*

*Kyūshin*

\*

Frequentare il Centro, per me che sono neofita assoluta, è un po' entrare in un'oasi dove riposare, circondata da persone che hanno una qualità particolare di attenzione e cura nei confronti degli altri. Essere circondata dalla bellezza mi aiuta a sentirmi in pace; i rituali, il canto dei sutra, il profumo dell'incendio mi trasportano in uno spazio di armonia e rispetto per il creato. Grazie Maestro, grazie a tutti.

Monica

*Coming to the Center, for me as an absolute neophyte, is a bit like entering an oasis where I can rest, surrounded by people who have a special quality of caring and concern for others. Being surrounded by beauty helps me feel at peace; the rituals, the chanting of the sutras, the scent of the fire transport me to a space of harmony and respect for creation. Thank you Master, thank you all.*

Monica

\*



Quest'anno le ore di pratica in Zazen si contano per me sulle dita di una mano. Nonostante questo ringrazio i Patriarchi ed il Maestro per non avermi mai abbandonata.

È un momento molto intenso della mia vita in cui tutto ruota intorno alla cura di mio figlio, ma sono grata del fatto che i Grandi Precetti risuonino nella mia mente e contribuiscano ad orientare le mie azioni. Purtroppo non sono i soli a muovermi, comprendo bene che il mio agire è influenzato da molte cose: dai comportamenti appresi nell'esperienza della vita, dalle reazioni impulsive e istintive, dal carattere che è espressione dell'ego e da tutto il mio mondo inconscio.

Mantenere una presenza cosciente di me stessa è un esercizio difficile ma che tento di praticare con costanza. Nonostante questo ed a dimostrazione di quanto l'intenzione non sia da sola sufficiente, per alcuni mesi di quest'anno ho continuato a lavorare sul tema dell'anno precedente senza averne piena consapevolezza. Al mondō del mese di marzo, rivolgo al

Maestro una domanda sul tema della pazienza senza accorgermi di essere ancora centrata su un compito precedente. Solo ascoltando gli altri Praticanti ho realizzato che quello era certamente parte del nostro lavoro, come tutti i temi precedentemente assegnati, ma che c'era dell'altro su cui continuare ad esercitarsi per procedere sul percorso tracciato per noi da Rōshi.

Così, soltanto dopo quell'occasione, ho iniziato a rivolgere i miei sforzi consapevoli verso "accoglienza e accettazione". Sono stata fortunata perchè la quotidianità non ha mai mancato di offrirmi spunti di esercizio: sul lavoro, quando superiori e colleghi sono stati poco gradevoli nei miei confronti, in famiglia, quando Cosimo è stato sfidante e difficile da gestire o altri familiari hanno avuto comportamenti oppositivi, con altre persone o con i fatti della quotidianità quando non sono stati aderenti alle mie aspettative ed ai miei desideri. Quanto ho potuto comprendere da questo esercizio è che il lavoro da svolgere è tutto dentro noi stessi. In questo senso, la prima cosa su cui ho provato ad applicarmi è osservare le reazioni che certe cose provocano in me, riconoscendole anche se sgradevoli, quindi tentando di accoglierle per giungere poco a poco ad accettarle. Come ci ha detto il Maestro: *"accettare ha anche la valenza positiva del riconoscere che qualcosa comunque è già accaduto... Accettare è mettere energia nella soluzione e non nel problema"*. Con questa spinta positiva ad andare oltre, continuo in questa Pratica nella vita quotidiana e porto con me il fermo proposito di tornare a sedermi regolarmente in Zazen.

Rivolgo la più profonda gratitudine ai Patriarchi, al Maestro e al Sangha per la loro presenza nella mia Vita.

Gasshō

Myōshin

*This year the hours of practice in Zazen can be counted on the fingers of one hand for me. In spite of this I thank the Patriarchs and Master for never abandoning me.*

*It is a very busy time in my life when everything revolves around caring for my son, but I am grateful that the Great Precepts resonate in my mind and help guide my actions. Unfortunately, they are not the only ones that move me; I understand well that my actions are influenced by many things: behaviors learned in life experience, impulsive and instinctive reactions, character that is an expression of ego, and my whole unconscious world.*

*Maintaining a conscious presence of myself is a difficult exercise but one that I try to practice consistently. Despite this and demonstrating how intention alone is not enough, for a few months of this year I continued to work on the previous year's theme without being fully aware of it. At the mondō in March, I would ask the Master a question on the theme of patience without realizing that I was still centered on a previous task. Only by listening to the other Practitioners did I realize that that was certainly part of our work, as were all the previously assigned topics, but that there was more to continue practicing on in order to proceed on the path laid out for us by Rōshi.*

*So it was only after that occasion that I began to turn my conscious efforts toward "acceptance and acceptance." I was fortunate because everyday life never failed to offer me cues for the exercise: at work, when superiors and colleagues were unpleasant toward me; in the family, when Cosimo was challenging*

*and difficult to deal with or other family members had oppositional behaviors; with other people or with the facts of everyday life when they did not adhere to my expectations and desires. What I have been able to understand from this exercise is that the work to be done is all within ourselves. In this sense, the first thing I have tried to apply myself to is observing the reactions that certain things provoke in me, recognizing them even if they are unpleasant, then trying to welcome them in order to gradually come to accept them. As the Master told us, "Accepting also has the positive valence of recognizing that something has already happened anyway... To accept is to put energy into the solution and not into the problem." With this positive urge to go further, I continue in this Practice in daily life and carry with me the firm intention to return to sit in Zazen regularly.*

*I extend the deepest gratitude to the Patriarchs, Master and Sangha for their presence in my Life.*

*Gasshō*

*Myōshin*

\*

L'incontro con Shinnyoji è stato per me un momento pieno di gioia. Era da tempo che cercavo una risonanza e l'ho trovata qui con il Maestro Iten Shinnyo, nel sorriso di questo Sangha e in questo tempio così accogliente. Nel giorno di Rōhatsu, nel giorno del Risveglio sono qui a praticare con voi <3

Paola F.



*Meeting Shinnyoji was a moment full of joy for me. I had been looking for a resonance for a long time and I found it here with Master Iten Shinnyo, in the smile of this Sangha and in this temple that is so welcoming. On the day of Rōhatsu, on the day of Awakening I am here to practice with you <3*

*Paola F.*

\*

A lungo ho camminato per le strade del mondo, prima di giungere a Shinnyoji.

Quando la porta si è aperta, ho sentito di essere a casa.

Il calore dell'accoglienza del Sangha e l'abbraccio del Maestro mi hanno fatto riassaporare la fragranza e l'energia del Dharma che avevo dimenticato. È Meraviglioso o signore, è meraviglioso!

Mi siedo con gratitudine e ringrazio la vita per questa preziosa opportunità.

*Paola S.*

*For a long time I walked the streets of the world before I came to Shinnyoji.*

*When the door opened, I felt I was home.*

*The warmth of the Sangha's welcome and the Master's embrace made me savor again the fragrance and energy of the Dharma that I had forgotten. It is Wonderful O Lord, it is wonderful!*

*I sit with gratitude and thank life for this precious opportunity.*

*Paola S.*

\*

Credo che come sempre la radice di tutto sia nelle nostre paure. Paure legate al nostro vissuto spesso doloroso, ma anche le paure innate in noi che ci accomunano tutti e ci rendono tutti uguali. Forse provando a lasciare andare ansie, agitazioni, frustrazioni, tutto sarebbe più semplice, anche accogliere, accettare senza resistenza con il cuore libero tutto quello che arriva.

Avere Fede, abbandonarsi ad un ordine più grande che ci sostiene, ci ama e ci guida.

Un grande lavoro che abbiamo il dovere di compiere ognuno con i propri mezzi.



Un grande abbraccio a tutto il meraviglioso Sangha.  
Un grazie al nostro Maestro.  
Ryō-Shin

*I believe that as always the root of everything is in our fears. Fears related to our often painful experience, but also the innate fears within us that bring us all together and make us all the same.*

*Perhaps by trying to let go of anxieties, agitations, frustrations, everything would be easier, even welcoming, accepting without resistance with a free heart everything that comes.*

*Having Faith, surrendering to a greater order that sustains, loves and guides us.*

*A great work that we have a duty to accomplish, each of us with his or her own means.*

*A big hug to all the wonderful Sangha.*

*Thanks to our Master.*

Ryō-Shin

\*



Caro Maestro, caro Sangha,  
Vi ringrazio profondamente per avermi dato l'opportunità di riflettere e condividere la mia testimonianza sulla mia partecipazione alla vita di Shinnyoji dopo oltre tre anni di pratica.

È stato il disagio a condurmi inizialmente alla pratica della meditazione. Successivamente, il riconoscere in me l'importanza di un senso di sacro sul quale poggiare il mio cammino mi ha portato, nel tempo, al Buddismo e allo Zen.

Fin dall'inizio, ho percepito in modo forte il dubbio, l'incertezza e persino l'ambiguità della mia pratica. Questi sentimenti erano particolarmente presenti quando chiedevo il permesso di partecipare e mi avvicinavo per le prime volte allo zazen. Tuttavia, ho scelto di "darmi del tempo": di permettermi di aspettare e di sospendere il giudizio.

La pratica di questi anni ha gradualmente dissolto il bisogno di trovare risposte immediate e di formulare giudizi. Ho imparato a stare con il dubbio e ad accettare ciò che non è risolto.

Praticare a distanza non è sempre facile. Cerco di partecipare al meglio delle mie possibilità alla pratica seduta, agli inchini e alla recita dei sutra, con il massimo rispetto per ogni momento e per ogni gesto.

Lo zazen, il rito, il Sangha e lo studio mi guidano nell'accogliere la vita così com'è: imperfetta, incerta, aperta. Provo a trasformare il non sentirsi pronto e il non sapere in momenti preziosi di riflessione e crescita.

Desidero esprimere la mia gratitudine per gli insegnamenti e l'umanità del Maestro, per il silenzio che la pratica mi offre, per l'accoglienza nella comunità di Shinnyoji e per la gentilezza che mi è stata sempre dimostrata.

Grazie di cuore.

Salvatore



*Dear Master, Dear Sangha,*

*Thank you deeply for giving me the opportunity to reflect and share my testimony about my participation in Shinnyoji life after more than three years of practice.*

*It was discomfort that initially led me to meditation practice. Later, the recognition in me of the importance of a sense of the sacred on which to rest my path led me, over time, to Buddhism and Zen.*

*From the beginning, I felt strongly the doubt, uncertainty and even ambiguity of my practice. These feelings were especially present when I was asking permission to participate and approaching zazen for the first few times. However, I chose to "give myself time": to allow myself to wait and suspend judgment.*

*The practice of these years has gradually dissolved the need to find immediate answers and make judgments. I have learned to stay with doubt and accept what is unresolved.*

*Practicing at a distance is not always easy. I try to participate to the best of my ability in sitting practice, bowing and reciting sutras, with the utmost respect for each moment and each gesture.*

*Zazen, ritual, Sangha and study guide me in welcoming life as it is: imperfect, uncertain, open. I try to transform not feeling ready and not knowing into precious moments of reflection and growth.*

*I would like to express my gratitude for the Master's teachings and humanity, for the silence that the practice offers me, for the welcome in the Shinnyoji community, and for the kindness that has always been shown to me.*

*Thank you from the bottom of my heart.*

*Salvatore*

\*

Inverno, 2024

Ringrazio per questo anno di pratica insieme che sta per Passare.

Il Maestro, il Nostro Lignaggio, il Sangha.

La veglia di Rōhatsu è sempre un momento magico e di condivisione unica.

Questo è il mio terzo Rōhatsu a Shinnyoji in poco più di tre anni di Pratica sotto la Guida del Nostro Maestro.

Accoglienza e Accettazione.

Maestro:

È nato prima l'uovo o la gallina?



Esiste in me un pollaio abbastanza grande da ospitare la gallina?

Se la risposta è no, sono capace di costruirlo o riscoprirlo? Donandogli uno spazio in me?

Ma poi, cosa me ne faccio di un pollaio se non ho un uovo da cui far nascere un pollo o una gallina?

E qualora lo avessi, sarebbero le mie mani, guidate da questa mente, delicate e sicure a tal punto da poter accudire e maneggiare un uovo?

Maestro:

Devo avere prima l'uovo o devo avere prima la gallina?

Questo è ciò su cui la mia mente ordinaria mi porta a fantasticare.

Il rendermene conto mi da gioia, mi ricentra. Dovremmo sempre essere grati delle occasioni come questa, che una Via come la Nostra ci concede, che un Lignaggio come il Nostro ci trasmette. Tutto è Pratica, tutto è Insegnamento.

Ed è qui che credo di vedere l'Insegnamento del Tema di Pratica di quest'anno.

Ancora l'ego mi dimostra che sono in Cammino, che se voglio pormi le giuste domande devo mantenere mente di principiante e placare la supponenza.

Perciò respiro, sento il mio corpo, sento ciò che mi circonda e rifletto:

Non si può accettare senza prima accogliere.

Non si può accogliere senza prima accettare.



Accettazione e Accoglienza non possono essere divisi così come non possono essere divisi l'uovo e la gallina.

E per dirla tutta credo anche che non sia tanto l'aver una gallina o l'aver un uovo, quanto essere la gallina e essere l'uovo.

Così a fondo da scoprire che in realtà sono Uno.

Accoglienza e Accettazione sono e noi percorriamo una Via che ci permette di imparare ad essere, dovremmo far attenzione alla possibilità che abbiamo concedendogli dedizione e volontà.

Se anche noi riuscissimo ad essere Uno allora saremmo Accettazione e Accoglienza.

Una volta di più i momenti passati col Maestro e col Sangha quest'anno mi confermano che non sono parole quelle di cui trattiamo in questa Via e perciò testimoniare la Pratica attraverso di esse lascia andare sempre Qualcosa.

Ma questa sera davanti a voi e con questo Piccolo Mezzo sono a portare parte della mia riflessione e della mia Pratica su questo tema e sono grato, felice e riconoscente.

Accettazione e Accoglienza non portano mai dolore anche quando sembrano travolgerci, fatica sì, impegno sì, volontà sì.

Ma mai dolore e da questo dobbiamo partire.

Il Nostro Tempio, il Nostro Sangha ha vissuto una forte tempesta quest'anno tanto da scuotere le fondamenta del Nostro Insegnamento, abbiamo messo in discussione cose che non dovrebbero essere discusse, abbiamo usato parole che non dovrebbero essere usate in mura Sacre come queste.

Ci siamo ritrovati pochi, inesperti, "giovani" a fronteggiare un momento importante come quello vissuto durante la celebrazione dei 20 anni del Tempio.

Ma qui è emersa a mio parere la Dignità del Buddha, quella forza perpetua e sempre presente che non bada ai soggetti che la applicano perché va oltre.

Che nasce dal Nostro Lignaggio e dal Nostro Maestro, ed è stata proprio Lei a darmi la seconda dimostrazione del Nostro Tema di Pratica, forse la più forte e lampante.

Quasi come se fosse Detto, un anno fa Accoglienza e Accettazione è ciò che il Maestro ha posto davanti alla nostra attenzione, davanti a un evento così importante per il Nostro Tempio Accoglienza e Accettazione si sono presentate alla Sua porta come a voler dare dimostrazione pratica attraverso la sua persona, di cosa significasse.

In condizioni precarie e con poche forze ha Accolto e Accettato ciò che è venuto ed ha Accolto e Accettato Maestri dal Giappone e dall'Italia, facendo con "ciò che si ha" e facendolo col sorriso e con la leggerezza di Chi è uovo ed è gallina.

Ha Accolto, il Nostro Tempio ha Accolto, il Nostro Sangha ha Accolto.

Sulle terre fiorentine esiste un luogo dove la Via si realizza e si perpetua. Dove chi bussa può essere Accolto, dove chi entra viene Accettato.

Dove si muovono forze che vanno al di là degli esseri che vi transitano, dove germogliano semi figli di terreni diversi annaffiati dalla stessa acqua.

Che si ritrovano nell'Uno.

Ma non viene da sé questo dono, non si realizza da solo, nasce dalla decisione di perseguire la Pratica, dalla volontà di imparare la Via e servirla.



Qua si c'è un uovo e c'è una gallina.

C'è una scelta da prendere, una priorità che deve essere fissata.

Allora posso accettare e posso accogliere, mente principiante che segue la Guida della Nostra Scuola, il Nostro Lignaggio, il Nostro Maestro, riconoscendomi Buddha in Cammino con ancora così tanto da apprendere, smorzare, accettare e accogliere.

Quindi:

Accetto di avere ancora tanto da imparare

Accolgo la possibilità di farlo

Accetto il mio ego

Accolgo la possibilità di abbracciarlo

Accetto la Polvere del Mondo

Accolgo la Via

Gasshō.

Shin-Rai

*Winter, 2024*

*I give thanks for this year of practice together that is about to pass.*

*The Master, Our Lineage, the Sangha.*

*The Rōhatsu vigil is always a magical time of unique sharing.*

*This is my third Rōhatsu at Shinnyoji in just over three years of Practice under the Guidance of Our Master.*

*Welcoming and Acceptance.*

*Master:*

*Was the chicken or the egg hatched first?*

*Is there a chicken coop in me large enough to accommodate the chicken?*

*If the answer is no, am I able to build it or rediscover it? By giving it a space in me?*

*But then, what am I going to do with a chicken coop if I do not have an egg from which to raise a chicken or hen?*

*And should I have it, would my hands, guided by this mind, be delicate and safe enough to care for and handle an egg?*

*Master:*

*Should I have the egg first or should I have the chicken first?*

*This is what my ordinary mind leads me to fantasize about.*

*Realizing this gives me joy, re-centering me. We should always be grateful for opportunities like this, which a Way like Ours grants us, which a Lineage like Ours conveys to us. Everything is Practice, everything is Teaching.*



*And this is where I think I see the Teaching of this year's Practice Theme.*

*Still the ego shows me that I am on the Path, that if I want to ask the right questions I must keep a beginner's mind and appease the arrogance.*

*So I breathe, feel my body, feel my surroundings and reflect:*

*One cannot accept without first welcoming.*

*One cannot welcome without first accepting.*

*Acceptance and Welcoming cannot be divided just as the chicken and the egg cannot be divided.*

*And to put it bluntly, I also believe that it is not so much about having a chicken or having an egg as it is about being the chicken and being the egg.*

*So deep that I find that they are actually One.*

*Welcoming and Accepting are and we walk a Way to learn to be, we should pay attention to the possibility we have by granting it dedication and willingness.*

*If we could also be One then we would be Acceptance and Welcoming.*

*Once again the moments spent with the Master and the Sangha this year confirm to me that these are not words we are dealing with on this Way and therefore witnessing the Practice through them always lets Something go.*

*But this evening before you and with this Small Means I am to bring part of my reflection and Practice on this theme and I am grateful, happy and thankful.*

*Acceptance and Welcoming never bring pain even when they seem to overwhelm us, toil yes, commitment yes, will yes.*

*But never pain and from this we must start.*

*Our Temple, Our Sangha has experienced a great storm this year so much so that it has shaken the foundations of Our Teaching, we have questioned things that should not be discussed, we have used words that should not be used in Sacred walls such as these.*

*We found ourselves few, inexperienced, "young" to face an important moment like the one we experienced during the celebration of 20 years of the Temple.*

*But here emerged in my opinion the Dignity of the Buddha, that perpetual and ever-present force that does not mind the subjects who apply it because it goes beyond.*

*That stems from Our Lineage and Our Master, and it was She who gave me the second demonstration of Our Practice Theme, perhaps the strongest and most glaring.*

*Almost as if told, a year ago Welcoming and Acceptance is what the Master placed before our attention, in front of such an important event for Our Temple Welcoming and Acceptance came to His door as if to give practical demonstration through His person, of what it meant.*

*In precarious conditions and with little strength He Welcomed and Accepted what came and He Welcomed and Accepted Masters from Japan and Italy, doing with "what one has" and doing it with a smile and with the lightness of One Who is both egg and chicken.*

*It has Welcomed, Our Temple has Welcomed, Our Sangha has Welcomed.*

*On Florentine lands there is a place where the Way is realized and perpetuated. Where those who knock can be Welcomed, where those who enter are Accepted.*

*Where forces move beyond the beings who pass through, where seeds sprout from different soils watered by the same water.*

*Which find themselves in the One.*

*But this gift does not come of itself, it does not come about by itself, it comes from the decision to pursue the Practice, from the willingness to learn the Way and serve it.*

*Here yes there is an egg and there is a chicken.*

*There is a choice to be made, a priority to be set.*

*Then I can accept and I can welcome, beginner mind following the Guidance of Our School, Our Lineage, Our Teacher, recognizing myself as a Buddha on the Way with still so much to learn, dampen, accept and welcome.*

*Therefore:*

*I accept that I still have so much to learn*

*I accept the opportunity to do so*

*I accept my ego*

*I accept the possibility of embracing it*

*I accept the Dust of the World*

*I accept the Way*

*Gasshō.*

*Shin-Rai*



\*

Caro Maestro,

un altro anno è passato e sono in attesa di conoscere il nuovo tema di Pratica. Questo passato mi ha dato modo di approfondire alcuni aspetti sia di me, che della Pratica. Nell'ultimo mese ho accolto un Vostro suggerimento di fare più Zazen, un suggerimento dato ormai quattro anni fa. In questo anno ho frequentato pochissimo il Tempio ma il vento soffia anche a chilometri di distanza e il legame con

Shinnyoji è sempre alto e profondo. Ringrazio i praticanti che riescono a supportare il Tempio, il loro sforzo è di vitale importanza per andare avanti con le attività. Spero in un anno migliore per tutti.

Buona pratica Maestro, buona pratica Sangha.

Shinnin

*Dear Teacher,*

*another year has passed and I am looking forward to learning about the new theme of Practice. This past year has given me a chance to deepen some aspects of both myself and the Practice. In the past month I have taken up a suggestion from You to do more Zazen, a suggestion made four years ago now. I have attended the Temple very little this year but the wind blows even from miles away and the connection with Shinnyoji is always high and deep. I thank the practitioners who are able to support the Temple, their effort is vital to moving forward with activities. I hope for a better year for everyone.*

*Good practice Master, good practice Sangha.*

*Shinnin*

\*

Questi mesi al Tempio sono stati importanti, perché mi hanno messo di fronte a molti aspetti della pratica, aspetti di me stesso, fragilità ma anche tesori che non riconoscevo a pieno.

Un Maestro una volta mi disse che in un tempio non si viene per prendere ma per lasciare andare, e forse è quello che sta accadendo a me. Al Tempio ho lasciato andare alcune cose importanti, qualche illusione, qualche aspettativa su me stesso, un paio di maschere, ma soprattutto il timore di prendere in mano quello che nel corso degli anni mi è stato donato, dai miei Maestri del passato e dal Maestro Shinnyo in questi pochi mesi di pratica qui, per metterlo a frutto, a beneficio mio e di chi mi è accanto.

Non è facile, e vorrei averlo fatto in modo più ordinato, ma questo è ciò che sta accadendo, me ne faccio carico con un po' di fatica ma anche con tanta gratitudine.

Resto in ascolto con il cuore più aperto possibile.

Grazie

Simone



*These months at the Temple have been important because they have confronted me with many aspects of the practice, aspects of myself, frailties but also treasures that I did not fully recognize.*

*A Master once told me that in a Temple you don't come to take but to let go, and maybe that is what is happening to me. At the Temple I let go of some important things, some illusions, some expectations about myself, a couple of masks, but most of all the fear of taking hold of what has been given to me over the years, by my past Masters and by Master Shinnyo in these few months of practice here, to put it to good use, for my own benefit and for the benefit of those around me.*

*It is not easy, and I wish I had done it in a more orderly way, but this is what is happening, I take it on with some effort but also with much gratitude.*

*I remain listening with as open a heart as possible.*

*Thank you*

*Simone*



## TESTIMONIANZE DEGLI ORDINATI



Mi è difficile parlare della mia cerimonia di Presa di Rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha nel rito di Sanbō-kie perché è stata un'esperienza talmente bella e profonda che non riesco a trovare le parole.

Mi ci sono voluti molti anni prima di arrivare a Shinnyoji ed incontrare il Maestro, ma dal primo giorno in cui mi sono seduta in Zazen ho sentito che ero finalmente arrivata, o tornata, a casa.

C'è voluto tanto tempo, ed è valsa la pena aspettare la notte di Rōhatsu, perché ho sentito chiaramente che tutto era dove doveva essere: tutto il passato, tutte le domande, tutto quello che mi aveva trattenuto fino ad allora aveva finalmente trovato il suo posto e le sue risposte.

Alle mie spalle avevo il compagno di una vita, sentivo la sua presenza e la sua protezione, la sua meraviglia di fronte a tutta quella pace, finalmente raggiunta dopo anni di ricerca e di tenacia. Alla mia destra avevo Andrea, spirito affine e fratello di Dharma, percepivo tutta la sua emozione e il suo grande cuore che si affidava completamente, sentivo tutto il Sangha che racchiudeva me e Andrea in un caldo abbraccio con un unico respiro, davanti avevo gli occhi del Maestro e la sua infinita compassione, nel mio cuore avevo tutti coloro che mi avevano aiutato inconsapevolmente ad arrivare fino a lì e che avevano benedetto la mia decisione.

E dovunque, in ogni alito, in ogni gesto, in ogni parola, in ogni suono, il Dharma.

È stato un momento magico e intimo, completo e perfetto, rotondo come i grani dell'O-juzu che porto al polso e che mi ricorda che non esiste niente di più bello dello sforzo di procedere nella via. Niente è mancato, niente è da aggiungere, è tutto da vivere nel silenzio che racchiude la realtà così com'è.

*“Senza avere alcuna aspirazione, soltanto sperare di diventare una persona che porta gioia agli uomini e agli esseri celesti, mantenere l’austero comportamento del monaco, avere come obiettivo quello di agire per la salvezza e il vantaggio degli esseri senzienti, praticare ogni tipo di bene, gettare via il male fatto finora, non accontentarsi del bene fatto finora, continuare a fare questo per tutta la vita.”*

Cristina



*It is difficult for me to talk about my ceremony of Taking Refuge in the Buddha, Dharma and Sangha in Sanbō-kie ritual because it was such a beautiful and profound experience that I cannot find the words.*

*It took me many years before I got to Shinnyoji and met the Master, but from the first day I sat in Zazen I felt that I had finally arrived, or returned, home.*

*It took a long time, and it was worth the wait on Rohatsu night, because I felt clearly that everything was where it was supposed to be: all the past, all the questions, everything that had held me back until then had finally found its place and its answers.*

*Behind me I had my lifelong companion, I could feel his presence and protection, his wonder at all that peace, finally achieved after years of searching and persistence. On my right I had Andrea, kindred spirit and brother of Dharma, I could feel all his emotion and his big heart trusting completely, I could feel the whole Sangha enclosing me and Andrea in a warm embrace with one breath, in front I had the Master's*



*eyes and his infinite compassion, in my heart I had all those who had unknowingly helped me get there and blessed my decision.*

*And everywhere, in every breath, in every gesture, in every word, in every sound, Dharma.*

*It was a magical and intimate moment, complete and perfect, as round as the beads of the O-juzu I wear on my wrist and reminding me that there is nothing more beautiful than the effort to proceed on the path. Nothing is missed, nothing is to be added, it is all to be experienced in the silence that encapsulates reality as it is.*

*“Without having any aspiration, only to hope to become a person who brings joy to humans and heavenly beings, to maintain the monk's austere behavior, to have as a goal to act for the salvation and benefit of sentient beings, to practice all kinds of good, to throw away the evil done so far, not to be satisfied with the good done so far, to continue doing this throughout life.”*

*Cristina*



Durante il *jukai-e*, la Cerimonia di Ordinazione a Bodhisattva che ha avuto luogo durante la Veglia di Rōhatsu, ho sentito con un'intensità non provata prima le due forze che sostengono il cammino nella pratica, inscindibili, come se l'una non fosse che il rovescio dell'altra.

La forza del *rito*, che con essenzialità e vigore ricrea continuamente la forma attraverso la quale un movimento, uno slancio sentito sorgere in me può manifestarsi e crescere: nella forma del rito posso incontrare il Buddha, il Dharma e il Sangha, ricevere i Precetti ed entrare nel Lignaggio che è qui, vivo, portato dalla persona del nostro Maestro

La forza del *da cuore a cuore*, che è senza forma, o oltre la forma e le parole, e che dà senso, presenza e orientamento alle forme del rito, attraversandole, conservandole e custodendole: una forza che sorge e va oltre l'individualità, perché viene da un contatto profondo e sentito con l'insegnamento del Maestro, canale del Lignaggio, ed è sostenuta e nutrita dalla comunità del Sangha.

Due forze, o una sola, che mi hanno fatto riconoscere e sentire come un nodo di legami, che ha nome, un corpo, un'identità, ma che non esisterebbe senza essere fin dall'inizio un incontro con gli altri, gli esseri e le situazioni che ho avuto in sorte di incontrare e che mi hanno portato lì, in quel momento: attraverso il rito e attraverso il cuore, riconoscere tutto questo e sentire un grazie dentro di me.



Rinnovare la Presa di Rifugio prima di arrivare a ricevere i Precetti è stato un forte segnale di come la vita e la pratica, che apparentemente si muovono in linea retta giorno dopo giorno, minuto dopo minuto, si muovono anche, e più profondamente, come una spirale che ritorna, recupera e trasforma quello che è già stato. A ricordare che si tratta di un cammino e non di una somma di momenti staccati.

Non dirò l'emozione che sentivo, sentendo il contatto con il Maestro, il Sangha e me stesso mentre la Cerimonia si svolgeva. Né dirò il senso di connessione con Marica, presente non solo con la sua foto sorridente che tenevo nel taschino del samu-e.

Dirò piuttosto lo stupore e la meraviglia con cui sentivo la mia voce formarsi dentro di me e rispondere con un triplice sì alla voce e allo sguardo del Maestro che uno a uno mi offriva i Precetti: in ognuno di essi sentivo un grande senso di spazio, insieme al riconoscimento di un impegno, uno sforzo personale. Che i Precetti siano richiesti e ricevuti, per essere incarnati nella propria vita nel mondo, dà un grande senso di libertà. Ma cosa c'era in quei sì ripetuti? Cosa sentivo nella mia voce, in come saliva, risuonava, vibrava, e si diffondeva incontrando gli altri nello Zendo? In una parola, fiducia o fede, ricevuta e data.



Stupore e gratitudine nel ricevere il nome di Dharma: “Aprire (alla) Verità”. Assorbito nella Cerimonia, mi ero pressoché dimenticato che ci sarebbe stato questo passaggio nel rito, e quando è arrivata la voce del Maestro è arrivata come un lampo a portarmi questo dono e questo compito. Nella testimonianza di pratica che avevo letto solo un'ora prima della Cerimonia, durante la Veglia, mi ritornava più volte l'immagine o il gesto di aprire la porta. Di nuovo il sentiero a spirale, per continuare il cammino, dopo aver ricevuto nelle mie mani da Maestro il Rakusu e il Kechimyaku.

Qualcuno mi ha chiesto i giorni dopo come mi sentissi dopo l'Ordinazione. “Niente di speciale”, mi veniva da rispondere con questo motto zen. E mi veniva in mente quel senso di gioia asciutta che avevo sentito nella voce del Maestro nella sua breve telefonata per dirmi che avrei potuto ricevere i Precetti a Rōhatsu: detto quanto basta, non una parola in più, perché intanto continua ad esserci da fare quello che c'è da fare.

Kai-Shin

*During the jukai-e, the Bodhisattva Ordination Ceremony that took place during the Rōhatsu Vigil, I felt with an intensity I had not felt before the two forces that sustain the path in practice, inseparable, as if one were but the reverse of the other.*

*The force of ritual, which with essentiality and vigor continually recreates the form through which a movement, a momentum felt arising in me can manifest and grow: in the form of ritual I can meet the Buddha, the Dharma and the Sangha, receive the Precepts and enter the Lineage that is here, alive, carried by the person of our Master*

*The force of heart-to-heart, which is without form, or beyond form and words, and which gives meaning, presence and orientation to the ritual forms, traversing, preserving and guarding them: a force that arises and goes beyond individuality, because it comes from a deep and heartfelt contact with the teaching of the Master, a channel of the Lineage, and is sustained and nurtured by the community of the Sangha.*

*Two forces, or only one, that made me recognize and feel like a knot of ties, which has a name, a body, an identity, but which would not exist without being from the beginning an encounter with others, beings*



*and situations that I had the good fortune to encounter and that brought me there, in that moment: through the ritual and through the heart, to recognize all this and to feel a thank you within me.*

*Renewing the Taking of Refuge before arriving to receive the Precepts was a strong reminder of how life and practice, which seemingly move in a straight line day after day, minute after minute, also move, and more profoundly, as a spiral that returns, retrieves and transforms what has already been. A reminder that it is a journey and not a sum of detached moments.*

*I will not say the emotion I felt, feeling the contact with the Master, the Sangha and myself as the Ceremony unfolded. Nor will I say the sense of connection with Marica, present not only with her smiling photo that I kept in the pocket of my samu-e.*

*Rather, I will say the amazement and wonder with which I felt my voice forming within me and responding with a threefold yes to the*



*Master's voice and gaze that one by one offered me the Precepts: in each one I felt a great sense of space, along with the recognition of a commitment, a personal effort. That the Precepts are required and received, to be embodied in one's life in the world, gives a great sense of freedom. But what was in those repeated yeses? What did I hear in my own voice, in how it rose, resonated, vibrated, and spread as I met others in the Zendo? In a word, trust or faith, received and given.*

*Awe and gratitude in receiving the name of Dharma: "Opening (to) Truth." Absorbed in the Ceremony, I had all but forgotten that there would be this passage in the ritual, and when it came the Master's voice came like a flash to bring me this gift and this task. In the practice testimony I had read only an hour before the Ceremony, during the Vigil, the image or gesture of opening the door came back to me several times. Again the spiral path, to continue the path, after receiving in my hands as Master the Rakusu and Kechimyaku.*

*Someone asked me the next few days how I felt after Ordination. "Nothing special," I used to answer with this Zen motto. And I was reminded of that dry sense of joy I had heard in the Master's voice in his brief phone call to tell me that I could receive the Precepts in Rōhatsu: said just enough, not a word more, because in the meantime there continues to be to do what needs to be done.*

*Kai-Shin*



## SESSHIN DI NOVEMBRE



Dall'8 al 10 Novembre si è tenuta la Sesshin mensile al tempio Shinnyoji, un appuntamento importante di formazione, di pratica intensa e vita comunitaria, sia per chi frequenta quotidianamente il Tempio che per chi venendo da fuori Firenze ha la possibilità di vivere in modo ricco e comunitario lo Zen.

Nei tre giorni il Maestro Shinnyo ha insegnato sia attraverso gli appuntamenti formali che con i piccoli gesti quotidiani cosa sia lo Zen, dandoci modo di confrontarci con la pratica e con cosa smuova in noi, un piccolo viaggio se lo si guarda temporalmente, ma un grande viaggio se lo percepisce nel suo essere un processo di trasformazione.

Il venerdì dopo i primi momenti di ambientamento, di preparazione e convivialità, c'è stato subito un appuntamento importante e prezioso, quello del Mondō, domande rivolte al Maestro in presenza del Sangha.

Ogni domanda ci ha coinvolti e ci ha riguardato, ogni risposta ci ha risolto qualche dubbio e ci ha forse messo un pò in crisi, dandoci sempre l'opportunità di chiederci cosa ci sia nella nostra mente e soprattutto nel nostro cuore.

Nella seconda parte della serata siamo entrati nel silenzio per accompagnare l'incontro di formazione degli ordinati, per poi dedicarci alla cena e al riposo in preparazione dell'intensa giornata del sabato.



La giornata iniziata con la pratica di Zazen ci ha immediatamente predisposti all'ascolto, dopo la colazione siamo stati introdotti alla Sesshin con l'assegnazione degli incarichi per poi dedicarci al Samu. Il Samu ci apre ad una relazione silenziosa con i compagni di Sangha e con il tempio, ci insegna cosa sia "prenderci cura", imparando ad ogni gesto come ogni cosa che ci circonda è noi, ci riguarda, e richiamandoci alla responsabilità di essere sempre strumenti per una pratica che sia per tutti gli esseri. Dopo il Samu è arrivato il Teishō del Maestro aperto come sempre da una poesia, in questo caso "Ode a Psiche" di John Keats.

Gli insegnamenti formali del Maestro sono carichi di contenuti, ci parlano a più livelli, sono in grado di dialogare con ogni praticante, chiunque può cogliere nelle sue parole elementi importanti per il proprio percorso, perché il Maestro riesce a raggiungerci oltre le parole. È proprio questa capacità di comunicare da "cuore a cuore" uno degli insegnamenti più importanti per me, "essere Buddha richiede una coltivazione che lo esprima", ed i semi che accendono il risveglio possono essere comunicati solo tra chi ha realizzato un'intimità col Dharma, e chi, in tanti modi diversi ha sentito il richiamo a percorrere La Via.

Il resto della giornata ha visto il susseguirsi del pasto formale, di un tempo di pausa, per poi tornare nuovamente al Samu. Prima della cena ci sono stati due nuovi momenti di Zazen e Kin-Hin, intervallati da una breve pausa per rifocillarci con il tè, per poi entrare alla fine del secondo momento di pratica nello studio della forma e dei Sūtra.

La forma ci mette in relazione con la storia e col presente, con tutti quelli che hanno praticato prima di noi e con chi in quel momento sta praticando con noi, è un messaggio d'amore, che insieme ai Sutra ci dà in modo continuo e senza fine il senso del lignaggio e della radici degli insegnamenti.

La giornata si è conclusa con la cena formale, di nuovo un momento di pratica e poi il riposo.

La Domenica ha visto susseguirsi la pratica formale, poi la colazione ed il Samu, un piccolo momento di pausa per poi immergerci nuovamente nello Zazen, nel Kin-Hin e nella preparazione dell'Hōyō, la celebrazione dei defunti, un altro appuntamento forte, sia personale che comunitario.

Come sempre il tutto si è concluso con un pasto conviviale, la foto di rito ed i saluti.

Una Sesshin è come un tavolo su cui riversare quello che ci portiamo dentro, talvolta le cose appaiono in modo ordinato, altre volte in modo scomposto e inatteso, ed è proprio in quel momento che dobbiamo porci in uno stato di osservazione non giudicante, proprio quando la realtà che cerchiamo di intravedere con la pratica irrompe all'improvviso, in quel momento il ritiro sta offrendo i suoi frutti. Non sempre ciò che emerge è quello che volevamo, probabilmente è spesso ciò di cui avevamo bisogno.

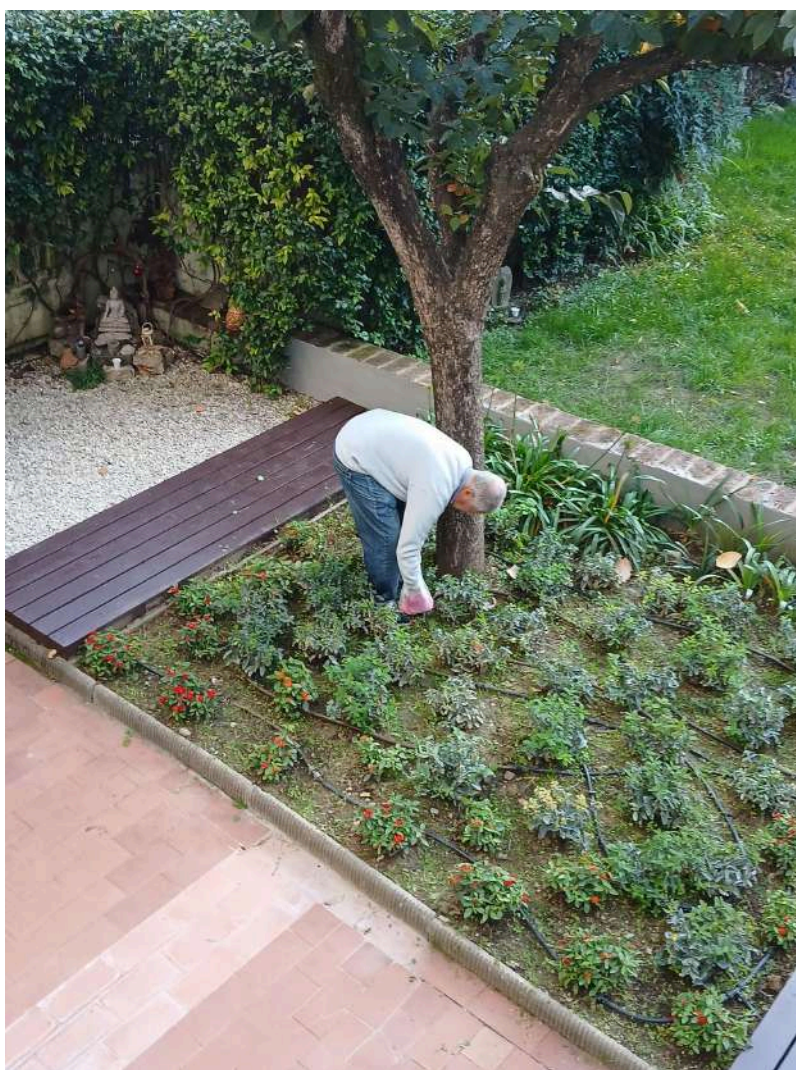
Simone

*From November 8 to 10 the monthly Sesshin was held at Shinnyoji Temple, an important appointment of training, intense practice and community life, both for those who attend the Temple daily and for those coming from outside Florence who have the opportunity to experience Zen in a rich and communal way.*

*Over the three days Master Shinnyo taught both through formal appointments and small daily gestures what Zen is, giving us a way to confront the practice and what it stirs in us, a small journey if we look at it temporally, but a great journey if we perceive it in its being a process of transformation.*

*On Friday after the first moments of settling in, preparation and conviviality, there was immediately an important and valuable appointment, that of Mondō, questions addressed to the Master in the presence of the Sangha.*

*Each question involved us and concerned us, each answer resolved some doubt and perhaps put us a little in crisis, always giving us the opportunity to ask ourselves what is in our minds and especially in our hearts.*





*In the second part of the evening we entered into silence to accompany the formation meeting of the ordained, and then devoted ourselves to dinner and rest in preparation for the busy day on Saturday.*

*The day that began with Zazen practice immediately set us up for listening, after breakfast we were introduced to Sesshin with assignment and then devoted to Samu. The Samu opens us to a silent relationship with fellow Sangha members and the temple, teaching us what “caring” is, learning with each gesture how everything around us is us, affects us, and calling us to the responsibility of always being instruments for a practice that is for all beings.*

*After The Samu came the Master's Teishō opened as always by a poem, in this case John Keats' “Ode to Psyche.”*

*The Master's formal teachings are loaded with content, they speak to us on many levels, they are able to converse with every practitioner, anyone can grasp in his words important elements for their*

*own path, because the Master is able to reach us beyond words. It is precisely this ability to communicate from “heart to heart” that is one of the most important teachings for me, “to be Buddha requires a cultivation that expresses it,” and the seeds that ignite awakening can only be communicated between those who have realized an intimacy with the Dharma, and those who, in so many different ways have felt the call to walk The Way.*

*The rest of the day consisted of a formal meal, a break time, and then back to Samu again. Before dinner there were two new moments of Zazen and Kin-Hin, interspersed with a short break to refresh ourselves with tea, and then entering at the end of the second moment of practice into the study of form and Sūtra.*

*The form connects us with history and the present, with all those who have practiced before us and with those who are practicing with us at that moment; it is a message of love, which together with the Sutras gives us in a continuous and endless way a sense of the lineage and roots of the teachings.*

*The day ended with formal dinner, again a time of practice and then rest.*

*Sunday saw a succession of formal practice, then breakfast and Samu, a small moment of pause and then we plunged back into Zazen, Kin-Hin and the preparation of Hōyō, the celebration of the dead, another strong event, both personal and communal.*

*As always, everything ended with a convivial meal, the ritual photo and farewells.*

*A Sesshin is like a table on which we pour out what we carry within us, sometimes things appear in an orderly way, other times in a disjointed and unexpected way, and it is precisely at that moment that we must place ourselves in a state of nonjudgmental observation, just when the reality*

*we try to glimpse with practice suddenly bursts in, at that moment the retreat is bearing fruit. What emerges is not always what we wanted; it is probably often what we needed.*

*Simone*



La foto qui riportata mostra un articolo che il rev. Shinkō Fujiwara, abate del Tempio di Kinshoji a Ueda, ha scritto per la newsletter del Tempio di Daienji, fondato nel 1602 dal Maestro Kutani Kisho nella città di Ueda, Prefettura di Nagano, su richiesta dell'abate Hishiguro Gensho rōshi. L'articolo è stato scritto seguito alla celebrazione del ventennale della fondazione del Tempio il 14 settembre scorso, evento a cui lui stesso era presente (Vedi il suo discorso sul [numero 59](#) EkiZen.) Nell'articolo, leggiamo: "Molti si chiederanno perché c'è un tempio in Italia, ma oggi gli insegnamenti dello Zen Sōtō si sono diffusi in Nord America, Sud

(3) 大圓寺だより 第11号



大圓寺さまのご住職石黒玄章師とは私が石川県金沢市にある大乗寺へ修行に行った時からのご縁で、気がつけば二十年以上のお付き合いになります。当寺石黒師はすでに修行僧を指導するお役に就いており、世間知らずで右も左もわからず修行道場に飛び込んだ私に指導して、また

イタリア真如寺のご紹介



上田市 金窓寺 藤原 慎康

一人の社会人としての基本を日々教え下さいました。また地元上田に帰ってきてからも、教区や毎月行っている漢詩の勉強会などでお会いする機会が多く、わからない事や困ったことがあれば何でも相談でき、今なおご指導をいただける大切な先輩僧侶のお一人でもあります。この度、石黒師から寺報へ寄稿文をとの依頼がありましたので、私が昨年の秋に訪ねたイタリアはフィレンツェにある「真如寺」というお寺を皆さまにご紹介できればというお寺を取っております。

「イタリアにお寺があるの？」と思われる方も多くありますが、今や日本の曹洞宗の教えは北米、南米、ヨーロッパに広がっており、「禅センター」と呼ばれる修行道場が各地に点在しています。そこでは多くの人が真如に坐禅に取り組み、曹洞宗の教えを学んでいます。真如寺は二〇〇四年に伊天真如（アンナ・マリア）さんというイタリア人の女性がフィレンツェに開いたお寺です。真如さんは金沢大乗寺で東隆長老のお弟子さんとなつてから現在に至るまで、毎年のように日本に通い仏法を学び続け、イタリアで精力的に活動する尼僧さんです。



真如さんとは大乗寺での修行時代に出会いました。そして私は十八年ほど前に東長老の命を受け、イタリアに渡り真如寺の活動に参加していたことがあります。そのような経緯もあり今回「真如寺開創二〇周年記念式典」に招待していただいて、久しぶりにフィレンツェに行くことができました。二週間の滞在期間でしたが、真如寺で週三回行われている坐禅会で参禅者と共に坐禅をし、共にお経をあげました。以前来た時よりも若い参禅者が増えたなどという印象を受けました。イタリア以外のヨーロッパの国から参禅に来ている方々がいたのも驚かされました。坐禅会以外の時間は真如さん、真如寺のメンバーと記念式典の打ち合わせ、記念法要の段取り、ならし（法要の練習）、会場の設営などをお手伝いさせていただきました。真如寺のメンバーと食事をする時は、典座和尚さん（お寺の台所を司る役職）が作る肉や魚を使わないイタリアの精進料理を堪能しお経を唱えてから無言でいただきます。作法通り真如寺の修行時代を思い出して私は大乗寺の修行時代を思い出して



記念式典当日はイタリア各地のお寺から僧侶が集まり、真如寺のメンバー、関係者合わせて六〇名程で記念式典が行われました。記念法要、真如さんや東家の方のスピーチ、イタリアらしいオペラ歌手とピアノストによるミニコンサート、ティーパーティーが行われました。記念式典の様子はユーチューブで「Gente Zen in Italia」と検索してもらおうと真如寺のチャンネルが出てくるので、是非ご覧いただければと思います。十八年前、初めてイタリアに渡り真如寺の皆さまと共に修行をさせていただいた時に私は大きな感動を受けました。異国の地で真如に禅を学び仏法を求める人々がいるという驚きと喜びです。そしてその経験は私が僧侶として仏道を歩む為の大切な糧となつております。

in di

America ed Europa, [...] dove molte persone si dedicano seriamente allo zazen e allo studio degli insegnamenti dello Zen Sōtō.

Shinnyoji è stato fondato a Firenze nel 2004 da una donna italiana di nome Iten Shinnyo (Anna Maria)”. Il rev. Shinkō Fujiwara ricorda poi come ha conosciuto Shinnyo rōshi a Daijoji, dove lui era in formazione e lei era una novizia discepola del rev. Tenrai Ryūshin Azuma Dochorōshi 72° Abate. Prosegue raccontando come a settembre a Shinnyoji lui abbia partecipato allo zazen con i praticanti e abbia aiutato il Tempio nell'organizzazione ed allestimento delle cerimonie per le celebrazioni del 14 settembre, delle quali richiama in breve i vari momenti.

L'articolo si conclude con queste parole: "Diciotto anni fa, quando mi recai per la prima volta in Italia a Firenze per praticare con il Sangha di Shinnyoji, rimasi molto colpito dalla sorpresa e dalla gioia che provai nel vedere che c'erano persone in terra straniera che stavano imparando lo Zen e ricercando il Buddhadharma in modo autentico. Questa esperienza è stata un'importante fonte di nutrimento per me come monaco sulla Via del Buddha".

*The photo shown here shows an article that Rev. Shinkō Fujiwara, abbot of Kinshoji Temple in Ueda, wrote for the newsletter of Daienji Temple, founded in 1602 by Master Kutani Kisho in the city of Ueda, Nagano Prefecture, at the request of Abbot Hishiguro Gensho rōshi.*

*The article was written following the celebration of the 20th anniversary of the Temple's founding on September 14, an event at which he himself was present (See his talk in EkiZen issue 59.)*

*In the article, we read, "Many people may wonder why there is a temple in Italy, but today the teachings of Zen Sōtō have spread to North America, South America and Europe, [...] where many people are seriously dedicated to zazen and the study of Zen Sōtō teachings.*

*Shinnyoji was founded in Florence in 2004 by an Italian woman named Iten Shinnyo (Anna Maria)." Rev. Shinkō Fujiwara then recalls how he met Shinnyo rōshi in Daijoji, where he was in training and she was a novice disciple of Rev. Tenrai Ryūshin Azuma Dochorōshi 72nd Abbot. He goes on to tell how in September at Shinnyoji he participated in zazen with the practitioners and helped the Temple in organizing and setting up the ceremonies for the September 14 celebrations, of which he briefly recalls the various moments.*

*The article concludes with these words, "Eighteen years ago, when I first traveled to Italy to Florence to practice with the Shinnyoji Sangha, I was greatly struck by the surprise and joy I felt at seeing that there were people in a foreign land who were learning Zen and seeking Buddhadharma in an authentic way. This experience was an important source of nourishment for me as a monk on the Buddha Way."*



## **INCONTRI IN COLLABORAZIONE CON UNIFI | MEETING IN COLLABORATION WITH UNIFI**

Da ottobre 2024 a giugno 2025, il Tempio di Shinnyoji ospita per il secondo anno un ciclo di incontri in collaborazione con l'Università di Firenze (Dipartimento di Formazione, Lingua, Intercultura, Letterature e Psicologia) a cura di Diego Cucinelli, per favorire la promozione e la conoscenza di lingua, cultura e tradizioni del Giappone e del Buddhismo, I due incontri tenutisi in autunno hanno avuto una partecipazione significativa sia di praticanti e amici del Tempio, sia di persone esterne, tra cui diversi studenti universitari.

Questo il programma dell'intera serie, i cui incontri si tengono al giovedì, dalle 17:30 alle 18:30:

31 ottobre 2004, ***Ma quanti destini! I monaci buddhisti nel Giappone premoderno tra aneddotica e bestiari***, con Diego Cucinelli e Shinnyo Marradi;

5 dicembre 2024, ***La Costituzione del Bhutan: un'idea buddhista di democrazia***, con Matteo Miele e Shinnyo Marradi;

27 febbraio, ***Normalità e stigma: due lati della stessa cosa***, con Marco Bontempi e Shinnyo Marradi;

3 aprile, ***Concentrazione. Alpinismo e arrampicata come (diverse) vie ascetiche***, con Mirko Domenico Alagna e Shinnyo Marradi;

5 giugno 2025, ***Strutture architettoniche giapponesi negli spazi del sacro***, con Ikuko Sagiyama, Andrea Innocenzo Volpe e Shinnyo Marradi.

### ***Ma quanti destini! I monaci buddhisti nel Giappone premoderno tra aneddotica e bestiari***

Durante l'incontro sono analizzati alcuni ritratti letterari e pittorici di monaci buddhisti tratti dall'aneddotica giapponese premoderna e dai bestiari.

Si parla di monaci che dialogano con demoni, di monaci antropofagi, di religiosi giganti e persino di un monaco che diventa demone: il lato peggiore dei monaci, che però nasconde sempre lati umani incredibili.



### ***La Costituzione del Bhutan: un'idea buddhista di democrazia***

Il Bhutan è un piccolo stato himalayano fondato nella prima metà del diciassettesimo secolo da un monaco buddhista in fuga dal Tibet, Ngawang Namgyel, noto come lo "shabdrung". Il sistema politico intorno al quale si articolò la vita sociale ed economica del paese fu quello tipico del mondo tibetano, ossia il "sistema duale". Al vertice vi era lo shabdrung e le sue successive evanescenti e deboli

“incarnazioni” (*sprul sku*). Poi, un capo dell’ordine monastico ed un capo amministrativo guidavano il paese. Questa dicotomia si fa pietra nelle fortezze (*rdzong*) che costellano il paese e che sono appunto centri religiosi e laici. In realtà, i decenni successivi alla morte di Ngawang Namgyel videro il Bhutan così governato solo nominalmente. Il piccolo stato fu infatti lacerato dalle lotte tra signori feudali fino alla fine del diciannovesimo secolo quando tra questi emerse un capo, Ugyen Wangchuck, in grado di unificare di nuovo il paese e poi essere incoronato re nel 1907. I suoi eredi avviarono poi a partire dagli anni ‘50 un processo di lenta e controllata democratizzazione che raggiunse il suo apice con la Costituzione del 2008 che però si sviluppa su una struttura istituzionale erede diretta del sistema duale. Nella conferenza si sono presentati i caratteri peculiari dell’attuale sistema politico bhutanesi e le sue radici nel buddhismo tibetano.



*From October 2024 to June 2025, Shinnyoji Temple will host for the second year a series of meetings in collaboration with the University of Florence (Department of Education, Language, Interculture, Literature and Psychology) curated by Diego Cucinelli, to foster the promotion and knowledge of the language, culture and traditions of Japan and Buddhism, The two meetings held in the fall had significant participation of both practitioners and friends of the Temple and outsiders, including several university students.*

*This is the schedule for the entire series, whose meetings are held on Thursdays from 5:30 to 6:30 p.m:*

**October 31, 2004, But How Many Destinies! Buddhist monks in pre-modern Japan between anecdote and bestiary, with Diego Cucinelli and Shinnyo Marradi;**

**Dec. 5, 2024, The Constitution of Bhutan: a Buddhist idea of democracy, with Matteo Miele and Shinnyo Marradi;**

**Feb. 27, Normality and stigma: two sides of the same thing, with Marco Bontempi and Shinnyo Marradi;**

**April 3, Concentration. Mountaineering and climbing as (different) ascetic ways, with Mirko Domenico Alagna and Shinnyo Marradi;**

June 5, 2025, **Japanese architectural structures in spaces of the sacred**, with Ikuko Sagiya, Andrea Innocenzo Volpe and Shinnyo Marradi.

### **But How Many Destinies! Buddhist monks in pre-modern Japan between anecdote and bestiary**

*During the meeting, some literary and pictorial portraits of Buddhist monks from pre-modern Japanese anecdotal and bestiary works are analyzed.*

*Monks who converse with demons, anthropophagi monks, giant clerics and even a monk who becomes a demon are discussed: the worst side of monks, yet always hiding incredible human sides.*

### **The Constitution of Bhutan: a Buddhist idea of democracy**

*Bhutan is a small Himalayan state founded in the first half of the 17th century by a Buddhist monk fleeing from Tibet, Ngawang Namgyel, known as the “shabdrung.” The political system around which the country’s social and economic life was structured was that typical of the Tibetan world, namely the “dual system.” At the top was the shabdrung and its successive evanescent and weak “incarnations” (sprul sku). Then, a head of the monastic order and an administrative head ran the country. This dichotomy is set in stone in the fortresses (rdzong) that dot the country and are precisely religious and secular centers. In fact, the decades following Ngawang Namgyel’s death saw Bhutan so governed only nominally. Indeed, the small state was torn by struggles between feudal lords until the late nineteenth century when a leader emerged from among them, Ugyen Wangchuck, who was able to unify the country again and then be crowned king in 1907. His heirs then initiated from the 1950s onward a process of slow and controlled democratization that reached its zenith with the 2008 Constitution, which, however, is built on an institutional structure that is a direct heir to the dual system. The lecture presented the special features of the current Bhutanese political system and its roots in Tibetan Buddhism.*



## FORMAZIONE PER IL SANGHA ORDINATO | TRAINING FOR THE ORDAINED SANGHA

L'8 novembre è proseguita la Formazione per il Sangha Ordinato di Shinnyoji condotta dalla rev. Shinnyo Marradi su aspetti importanti della pratica Zen a Shinnyoji.

*On November 8, Training for the Shinnyoji Ordained Sangha conducted by Rev. Shinnyo Marradi continued with two more sessions touching on important aspects of Zen practice at Shinnyoji.*



## VISITE AL CENTRO ZEN FIRENZE E APERTURA DELLA BIBLIOTECA

### VISITS TO THE FLORENCE ZEN CENTER AND LIBRARY OPENINGS



Il Centro Zen Firenze ha continuato ad aprire un sabato mattina al mese, dalle 10:00 alle 13:00, per chi voglia visitare i suoi spazi, conoscere la pratica e le attività del tempio, e consultare i volumi della sua biblioteca, caratterizzata da pubblicazioni sullo zen e il buddhismo in italiano, inglese, francese, giapponese e cinese. Tra gli spazi che si possono visitare sono inclusi lo Zendō e il giardino con le sei statue di Jizō Bosatsu e lo Yakata Jizō, (Tempietto). Un praticante è sempre presente in questi orari per fornire informazioni su Shinnyoji, e per una lezione di forma a chi voglia sedere nel silenzio dello Zendō.



*The Florence Zen Center has continued to open one Saturday morning a month, from 10 a.m. to 1:00 p.m., for those who wish to visit its spaces, learn about the temple's*

*practice and activities, and consult the volumes in its library, which features publications on Zen and Buddhism in Italian, English, French, Japanese and Chinese. Spaces that can be visited include the Zendō and the garden with the six statues of Jizō Bosatsu and the Yakata Jizō. A Sangha member is always present at these times to provide information about Shinnyoji and its activities, as well as to offer a form lesson to those who wish to sit in meditation in the silence of the Zendō.*





# ATTIVITÀ FUORI SHINNYOJI

## ACTIVITIES OUTSIDE SHINNYOJI

**PODCAST DI LORENZA GENTILE: SHINNYO, LA DONNA CHE HA COSTRUITO UN TEMPIO**

**LORENZA GENTILE'S PODCAST: SHINNYO, THE WOMAN WHO BUILT A TEMPLE**

Il Rev. Shinnyo Marradi è stata ospite a Milano a casa della scrittrice Lorenza Gentile, per la registrazione di una conversazione che è diventata la seconda puntata del podcast [La vita davanti](#), in cui Lorenza dialoga con persone che hanno avuto il coraggio di lasciare tutto per costruirsi un'esistenza con meno sicurezze, ma seguendo i propri desideri e le proprie passioni.

L'episodio, che si può ascoltare [qui su Youtube](#) e su altre piattaforme, si intitola "Shinnyo, la donna che ha costruito un tempio". Questa la presentazione: "Anna Maria Iten Shinnyo Marradi è una monaca Zen, guida spirituale del tempio Shinnyoji, che ha fondato a Firenze nel 2004. In questa puntata Shinnyo racconta a Lorenza com'è avvenuta la



sua "chiamata" e come è riuscita a conciliare le sue diverse anime di donna, madre, nonna e lavoratrice. Oggi il tempio che ha fondato ha compiuto vent'anni e Shinnyo può dire di aver trovato quello che stava cercando: la pace e la soddisfazione di chi sa qual è il proprio posto nel mondo".

*Rev. Shinnyo Marradi was a guest at writer Lorenza Gentile's home in Milan, Italy, for the recording of a conversation that became the second episode of the podcast [La vita davanti](#), in which Lorenza talks with*

people who had the courage to leave everything behind to build an existence with less security, but following their own desires and passions.

The episode, which can be listened to [here on Youtube](#) and on other podcast platforms, is titled "Shinnyo, the woman who built a temple." This is the introduction: "Anna Maria Iten Shinnyo Marradi is a Zen nun and spiritual leader of the Shinnyoji Temple, which she founded in Florence in 2004. In this episode Shinnyo tells Lorenza how her "calling" came about and how she managed to reconcile her different souls as a woman, mother, grandmother and worker. Today the temple she founded is 20 years old and Shinnyo can say that she has found what she was looking for: the peace and contentment of someone who knows her place in the world."



## **DIALOGO INTERRELIGIOSO MONASTICO AL MONASTERO DI BOSE**

### **INTERRELIGIOUS MONASTIC DIALOGUE AT BOSE MONASTERY**

Dal 23 al 26 settembre presso il Monastero di Bose il Rev. Shinnyo Marradi ha partecipato, in rappresentanza della tradizione del Buddhismo Sōto Zen, all'incontro dei membri italiani del Dialogo Interreligioso Monastico (DIM) il quale, come scritto sul sito del Monastero stesso, è "un gruppo che da anni riunisce in un percorso di fraternità sempre più profonda monaci e monache di diverse tradizioni religiose, insieme a fratelli e sorelle che vivono come priorità la loro ricerca spirituale, per condividere i rispettivi tesori di esperienza monastica e di cammino interiore".



I trentacinque partecipanti, provenienti dalle tradizioni cristiana, induista, buddhista e musulmana, hanno condiviso con la comunità di Bose i momenti di preghiera e di meditazione silenziosa, i pasti e una visita ai luoghi della vita comunitaria.

Il tema dei lavori di quest'incontro, coordinato da Fr. Matteo Nicolini-Zani, è stato "Vivere gli spazi monastici", articolato in tre sessioni: una sullo spazio monastico come simbolo, una sull'abitare questo spazio nella relazione con passato, presente e futuro, e una sul rapporto con gli spazi esterni al monastero, compresi quelli virtuali.

*From Sept. 23 to 26 at the Monastery of Bose, Rev. Shinnyo Marradi participated, representing the tradition of Sōto Zen Buddhism, in the meeting of Italian members of the Monastic Interreligious Dialogue (DIM), which, as written on the Monastery's own website, is "a group that for years has been bringing together monks and nuns from different religious traditions, together with brothers and sisters who live their spiritual search as a priority, to share their respective treasures of monastic experience and inner journey."*

*The thirty-five participants, from the Christian, Hindu, Buddhist and Muslim traditions, shared with the Bose community moments of prayer and silent meditation, meals and a visit to places of community life.*

*The theme of the proceedings of this meeting, coordinated by Br. Matteo Nicolini-Zani, was "Living in Monastic Spaces," which was divided into three sessions: one on monastic space as a symbol, one on inhabiting this space in relation to past, present and future, and one on the relationship with spaces outside the monastery, including virtual ones.*



## SEMINARIO SŌKANBU | SŌKANBU SEMINAR

Dal 4 al 6 ottobre, presso il Tempio La Gendronnière, in Francia, si è tenuto il Seminario organizzato dal Sōkanbu, l'Ufficio Europeo di Buddismo Sōtō Zen, al quale hanno partecipato numerosi Maestri da tutta Europa.



*From October 4-6, the Seminar organized by Sōkanbu, the European Office of Sōtō Zen Buddhism, was held at La Gendronnière Temple in France, and was attended by numerous Masters from all over Europe.*



## CONGRESSO DEI CENTRI DELL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA

### CONGRESS OF THE CENTERS OF THE ITALIAN BUDDHIST UNION

Dal 25 al 27 ottobre a Parma, presso l'Hotel Parma & Congressi, Shinnyoji ha partecipato al Congresso dell'Unione Buddhista Italiana, nel quale si sono riuniti i Centri affiliati alla stessa UBI.



*From Oct. 25-27 in Parma, Italy, at the Hotel Parma & Congressi, Shinnyoji participated in the Congress of the Italian Buddhist Union, in which the Centers affiliated with the UBI gathered.*



## ZAZENKAI CON IL SANGHA DI OLBIA | ZAZENKAI WITH THE OLBIA SANGHA

Sabato 16 novembre, in una bella giornata mite di sole, il rev. Shinnyo Marradi è tornata ad Olbia, al Centro Quarto Chakra, per incontrare il sangha locale in una giornata di pratica, con zazen, kin-hin e dokusan con i praticanti presenti. Queste sono le testimonianze di alcuni di loro.



*On Saturday, Nov. 16, on a beautiful mild sunny day, Rev. Shinnyo Marradi returned to Olbia, at the Quarto Chakra Center, to meet the local sangha in a day of practice, with zazen, kin-hin and dokusan with the practitioners present. These are the testimonies of some of them.*

Perché siamo qua? Questa una delle domande poste dal maestro Shinnyo durante la sua lezione a Olbia, che si è tenuta in una bella giornata di sole novembrino e che ha visto una bella partecipazione di amici e nuove presenze.

Ognuno ha le sue risposte. Per quanto mi riguarda, ne elenco alcune disordinatamente.

Perché praticare zazen dà benessere, nonostante non sia sempre facile; per usare bene il tempo che resta; per provare a scombinare il gioco mentale delle ripetizioni dei propri limiti; perché trovo nel messaggio del buddhismo idee che mi risuonano dentro; perché ho colto nelle parole di Anna Maria Shinnyo il senso di un messaggio che invita a uscire dai propri solipsismi, per imparare a conoscere e accettare il mondo.

Costantino

*Why are we here? This was one of the questions asked by Master Shinnyo during his class in Olbia, which was held on a beautiful, sunny November day and was well attended by friends and newcomers.*

*Everyone has their own answers. As for me, I list some of them haphazardly.*

*Because practicing zazen gives well-being, despite the fact that it is not always easy; to use the remaining time well; to try to mess up the mental game of repetitions of one's limitations; because I find*

*in the message of Buddhism ideas that resonate with me; because I caught in Anna Maria Shinnyo's words the sense of a message that invites one to come out of one's solipsisms, to learn to know and accept the world.*

Costantino



Grazie Maestro Shinnyo per il prezioso incontro di oggi a Olbia, lei è di una umanità disarmante e le sue parole sono state esperienza viva, è stato un privilegio conoscerla e fare zazen in sua presenza, porterò questa giornata nel cuore. Spero di rivederla presto qui o quando salirò a Firenze,  
Che il Buddha illumini sempre il suo percorso.

Giuseppe

*Thank you Master Shinnyo for the valuable meeting today in Olbia, you are of disarming humanity and your words were living experience, it was a privilege to meet you and do zazen in your presence, I will carry this day in my heart. I hope to see her again soon here or when I go up to Florence,  
May the Buddha always enlighten your path.*

Giuseppe

### **Montagne nella tempesta: pensieri sulla nostra esperienza Zen.**

Durante l'incontro con il gruppo Zen di Olbia, avvenuto lo scorso Novembre, dove ho avuto il piacere di conoscere il Maestro Shinnyo ho potuto riflettere su diversi punti.

Ho visto distintamente nel silenzio che il nostro quotidiano è ormai un grande alveare sempre più pieno di api. Non c'è stasi che non sia al contempo movimento e non c'è vuoto che non venga riempito costantemente da immagini, parole, suoni e rumori. Si vive spesso solo per inerzia.

Nella piena della corrente incessante, nessuno sa davvero dove va. Viene spinto e trasportato dall'urgenza di pensieri intrusivi imposti dall'esterno. Si parla spesso di libertà di pensiero, ma poche volte si fa cenno al fatto che se il pensiero non è disciplinato si trasforma in una prigione. Aggiungiamo che i pensieri sono raramente autentici, perché veicolati dalla società nella quale viviamo, e ci renderemo conto di un peso enorme da portare che qualcuno ci ha poggiato sulle spalle senza che

nemmeno ce ne accorgessimo. Ho lasciato andare quel peso.

Ho ricordato che nella visione giapponese, il beneficio dello Zen è la libertà. Non una libertà relativa, come quella di pensiero sopracitata, ma una libertà interiore che non ha possibilità di essere imprigionata da nulla che riguardi il mondo esteriore. E non è neanche una ricerca filosofica dedita al metafisico, al trascendentale, alla totale rinuncia di sé, come i canoni indiani avrebbero richiesto. Il filtro della Cina ha, infatti, dato un'immanenza e una praticità attiva al buddismo, introducendo, oltre all'essere, il fare. Nello Zen, non è sufficiente disciplinare il pensiero con la mente. Bisogna agire, bisogna mettersi in moto; lasciare che il satori arrivi inaspettato nel pieno di un'attività, la quale, pur essendo scelta e consapevole, non ha alcuna aspettativa. Questa comprensione universale, questa illuminazione che porta inevitabilmente all'emancipazione del sé rispetto alle prigioni del mondo e, quindi, alla libertà, non la si raggiunge solo meditando passivamente, ma facendo della disciplina mentale un esercizio sul quale poter basare ogni aspetto della vita e renderla meditativa in ogni sua attività.

Per tutta questa lunga riflessione dico grazie alla meditazione svolta durante l'incontro con il Maestro Shinnyo lo scorso Novembre; un momento importante per la crescita di una consapevolezza che nella nostra città, Olbia, manca quasi completamente. Una città cresciuta troppo in fretta sulla scia di speculazioni economiche evidenti, dove la moneta e l'apparenza sono bandiera di un successo fragile e spesso vuoto. Olbia rischia

sempre di più di divenire una prigioniera di massima sicurezza per tutto ciò che è spirituale. Il solo fatto che un gruppo come il nostro sia nato, con o senza la possibilità di essere fisicamente assembrati nella meditazione formale, è un traguardo importante, per il quale ringrazio l'amico e collega Costantino Pes. Spesso da città come questa si scappa e si va a cercare altrove una spiritualità che non esiste, perché non può essere trovata se non nel proprio cuore. Questo è stato il mio particolare, piccolo, satori. Come il Maestro Shinnyo ci ha piacevolmente ricordato con i suoi aneddoti e insegnamenti, è nel qui ed ora che l'azione consapevole dello Zen ha la sua massima forza. Noi siamo qua; la nostra azione, costante e silenziosa, esiste e inizia già a modificare certi standard, oltre che ad offrire un'energia nuova, una finestra dalla quale fare entrare la luce nel tetro isolamento interiore che ci circonda.

Se non io, chi? Se non ora, quando?

Grazie, Maestro, per questa riscossa.

Shikin Haramitsu Daikomyo.

Nicola

### **Mountains in the storm: thoughts on our Zen experience.**

*During my meeting with the Olbia Zen group last November, where I had the pleasure of meeting Master Shinnyo, I was able to reflect on several points.*

*I saw distinctly in the silence that our daily life is now a large beehive increasingly full of bees. There is no stasis that is not at the same time movement and there is no emptiness that is not constantly filled with images, words, sounds and noises. One often lives only by inertia.*

*In the flood of the incessant current, no one really knows where he is going. It is pushed and carried by the urgency of intrusive thoughts imposed from outside. We often talk about freedom of thought, but little mention is made of the fact that if thought is not disciplined it turns into a prison. Add in the fact that thoughts are rarely authentic because they are conveyed by the society in which we live, and we will realize a huge weight to carry that someone has placed on our shoulders without us even realizing it. I let go of that weight.*

*I mentioned that in the Japanese view, the benefit of Zen is freedom. Not a relative freedom, such as that of thought mentioned above, but an inner freedom that has no possibility of being imprisoned by anything pertaining to the outer world. Nor is it a philosophical quest devoted to the metaphysical, the transcendental, the total renunciation of self, as Indian canons would have required. The filter of China has, in fact, given an active immanence and practicality to Buddhism by introducing, in addition to being, doing. In Zen, it is not enough to discipline thought with the mind. One must act, one must set oneself in motion; let satori come unexpectedly in the midst of an activity, which, though chosen and conscious, has no expectation. This universal understanding, this enlightenment that inevitably leads to the emancipation of the self from the prisons of the world and, therefore, to freedom, is not achieved just by passively meditating, but by making mental discipline an exercise on which one can base every aspect of life and make it meditative in every activity.*

*For all this long reflection I say thank you to the meditation held during the meeting with Master Shinnyo last November; an important moment for the growth of an awareness that is almost completely lacking in our city, Olbia. A city that has grown too fast in the wake of obvious economic speculation, where currency and appearance are flags of fragile and often empty success. Olbia is in danger*

*more and more of becoming a maximum security prison for all things spiritual. The mere fact that a group like ours came into being, with or without the possibility of being physically assembled in formal meditation, is an important achievement, for which I thank my friend and colleague Costantino Pes. Often from cities like this one runs away and goes looking elsewhere for a spirituality that does not exist, because it cannot be found except in one's own heart. This was my particular, small, satori. As Master Shinnyo pleasantly reminded us with his anecdotes and teachings, it is in the here and now that Zen conscious action has its greatest strength. We are here; our action, constant and silent, exists and is already beginning to change certain standards, as well as offering a new energy, a window through which to let light into the bleak inner isolation that surrounds us.*

*If not me, who? If not now, when?*

*Thank you, Master, for this wake-up call.*

*Shikin Haramitsu Daikomyo.*

*Nicola*

L'incontro col Maestro Shinnyo rappresenta sempre un momento ricco e intenso per la nostra Comunità olbiese e tocca inevitabilmente le corde dell'anima, in profondità, nella loro essenza più autentica ... C'è nell'ascoltarla un'immediatezza naturale nel riconoscersi, poiché ella esprime ed esplicita con fervore e passione qualsiasi argomento, qualsiasi situazione, con così tanta grazia, delicatezza e sapienza, che ognuno credo non può che ritrovarsi in lei e identificarsi nel suo



interloquire e raccontare le esperienze umane. Grazie di cuore Maestro Shinnyo. Grazie Anna Maria per il conforto, la conoscenza e l'umanità che di volta in volta emani e vuoi destinarci!

Credo noi tutti quando ci sediamo in zazen, in tua presenza ancora di più, abbiamo il privilegio di accostarci a noi stessi nel modo più semplice e puro che ci è dato di sperimentare, di sfiorare con consapevolezza ogni angolo della nostra essenza per poi donarci agli altri con animo sereno.

Grazie Maestro

Giusi

*The meeting with Master Shinnyo always represents a rich and intense moment for our Olbia Community and inevitably touches the strings of the soul, deep down, in their most authentic essence ... There is in listening to her a natural immediacy in recognizing oneself, as she fervently and passionately expresses and explicates any topic, any situation, with so much grace, delicacy and wisdom, that everyone I believe cannot help but find themselves in her and identify with her interjecting and recounting human experiences. Thank you from the bottom of my heart Master Shinnyo. Thank you Anna Maria for the comfort, knowledge and humanity that you emanate from time to time and want to allocate to us!*

*I believe we all when we sit in zazen, in your presence even more so, have the privilege of approaching ourselves in the simplest and purest way we are given to experience, to touch with awareness every corner of our essence and then give ourselves to others with a serene soul.*

*Thank you Master*

*Giusi*



## **INCONTRO GENERALE ANNUALE DELLA EUROPEAN BUDDHIST UNION**

## **ANNUAL GENERAL MEETING OF THE EUROPEAN BUDDHIST UNION**

Il 16 novembre il rev. Shinnyo Marradi ha partecipato telematicamente all'incontro generale annuale dell'EBU (European Buddhist Union), alla quale il Tempio di Shinnyoji è affiliato. Si è parlato della transizione dell'EBU che sta crescendo verso una dimensione più ampia, nonché dei numerosi progetti con cui l'EBU contribuisce alla diffusione del Dharma in Europa.



*On November 16, Rev. Shinnyo Marradi participated telematically in the annual general meeting of the European Buddhist Union (EBU), with which Shinnyoji Temple is affiliated. They discussed the EBU's*

*growing transition to a larger dimension, as well as the many projects through which the EBU contributes to the spread of the Dharma in Europe.*



### **CONFERENZA ANNUALE SŌKANBU**

### **SŌKANBU ANNUAL CONFERENCE**

Il 29 novembre il rev. Shinnyo Marradi ha partecipato in via telematica alla Annual Conference of Sōtō Zen European priests (Conferenza annuale dei ministri di culto Sōtō Zen europei) organizzata dal Sōkanbu, l'Ufficio Europeo di Buddhismo Sōtō Zen.

*On Nov. 29, Rev. Shinnyo Marradi participated online in the Annual Conference of Sōtō Zen European priests organized by Sōkanbu, the European Office of Sōtō Zen Buddhism.*



### **ASSEMBLEA ORDINARIA DEI CENTRI DELL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA**

### **ORDINARY MEETING OF THE CENTERS OF THE ITALIAN BUDDHIST UNION**

Il 30 novembre, il rev. Shinnyo Marradi nella sua veste di Guida Spirituale del Tempio Shinnyoji di Firenze ha partecipato all'Assemblea dei Centri dell'Unione Buddhista Italiana a Padova.

*On Nov. 30, Rev. Shinnyo Marradi in his capacity as Spiritual Guide of Shinnyoji Temple in Florence attended the Assembly of Italian Buddhist Union Centers in Padua.*



# DIARIO DEL SANGHA

## SANGHA DIARY

### PENSIERI DAL SANGHA | THOUGHTS FROM THE SANGHA

Un saluto alla nuova stagione, con questa camelia che è fiorita il giorno del solstizio d'inverno, e con la magnolia piantata per Marica. Stanno crescendo le gemme che porteranno fiori bellissimi e profumati a fine inverno. Sotto questo cielo azzurro, una profonda serenità.

Kai-Shin



*A salute to the new season, with this camellia that bloomed on winter solstice day, and with the magnolia planted for Marica. They are growing buds that will bring beautiful, fragrant flowers in late winter. Under this blue sky, a deep serenity.*

*Kai-Shin*



## PENSIERI NEL VUOTO | THOUGHTS IN EMPTINESS

La più elevata forma di amore è la compassione, un amore non egocentrato, anegoico, privo di pulsione erotica, che non chiede nulla in cambio e dona incondizionatamente. La compassione è sguardo sul dolore e nel dolore, mano tesa, calore e comprensione, è prendere la croce, è consapevolezza e umanità.

*The highest form of love is compassion, a love that is not self-centered, anegoic, devoid of erotic drive, that asks nothing in return and gives unconditionally. Compassion is gaze on pain and in pain, an outstretched hand, warmth and understanding, it is taking up the cross, it is awareness and humanity.*

Antonio Sangermano



## AVERE CURA, MANTENERE L'UMANITÀ NELLA SOCIETÀ TO TAKE CARE, TO MAINTAIN HUMANITY IN SOCIETY

Il Sangha di Shinnyoji esprime la sua vicinanza ad Antonio Sangermano, che da Capo Dipartimento della Giustizia Minorile e di Comunità sta affrontando con determinazione ed umanità un periodo ricco di sfide emerse dal complesso contesto della gestione dei minori che commettono reati, tra le difficoltà strutturali del sistema carcerario e rieducativo minorile e il disagio psichico e sociale che colpisce in particolar modo i più giovani.

Affinché il carcere non sia ridotto a “discarica sociale” e si realizzi il “finalismo rieducativo” della pena, Sangermano ha sostenuto l'importanza di tutti i percorsi che possono dare ai minori autori di reati la cura e l'attenzione che possa fare maturare in loro consapevolezza e senso etico, nell'auspicio che le strutture carcerarie minorili possano diventare residuali rispetto alle vie di reinserimento dei giovani nella società.

*The Shinnyoji Sangha expresses its closeness to Antonio Sangermano, who as Head of the Department of Juvenile and Community Justice is facing with determination and humanity a period full of challenges that have emerged from the complex context of dealing with juvenile offenders, amid the structural difficulties of the juvenile prison and reeducation system and the mental and social distress that particularly affects the youngest offenders.*

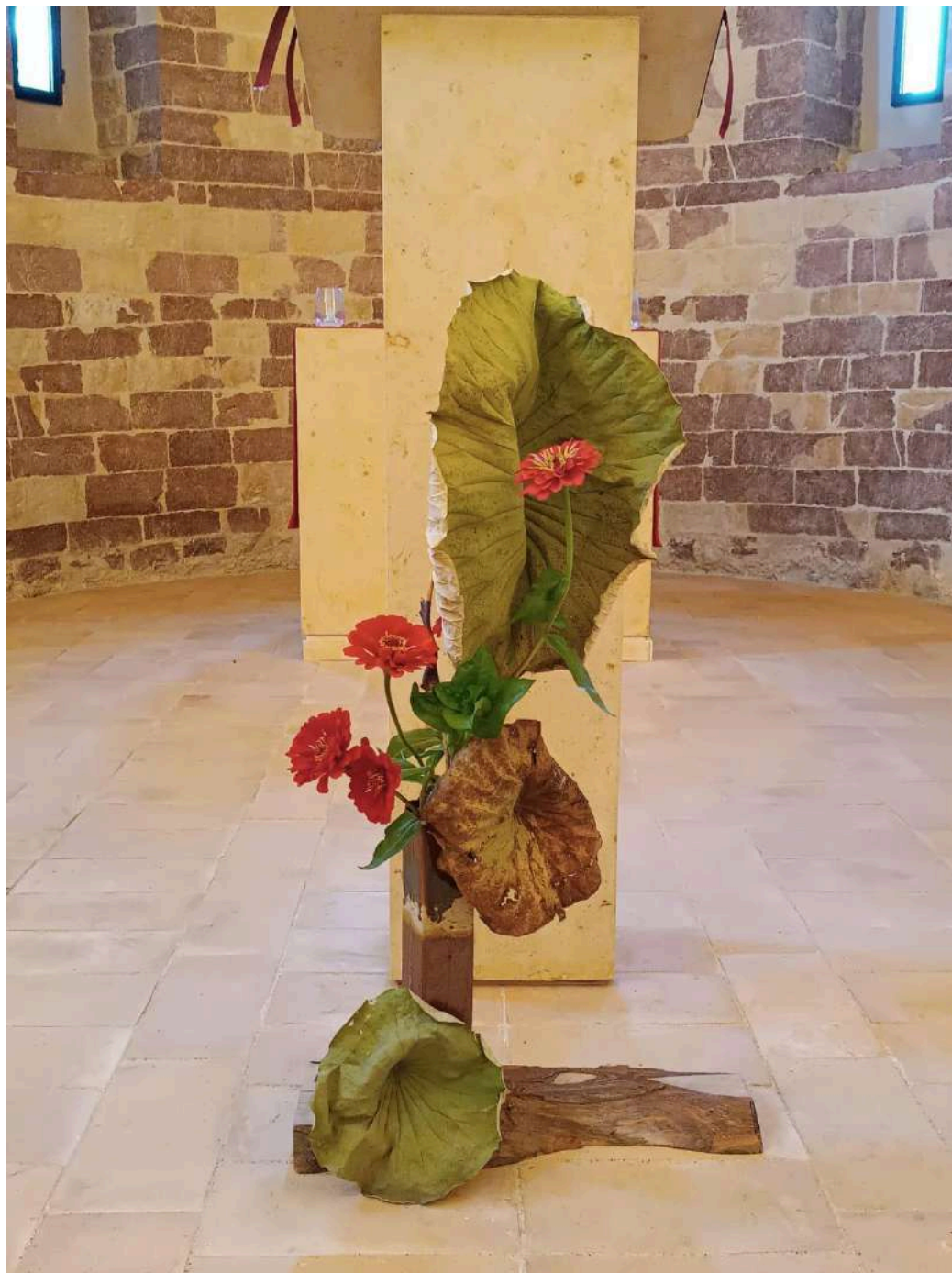
*So that the prison is not reduced to a “social dumping ground” and the “reeducative finalism” of punishment is realized, Sangermano argued for the importance of all paths that can give juvenile offenders the care and attention that can make them mature in their awareness and ethical sense, in the hope that juvenile prison facilities can become residual with respect to the ways of reintegrating young people into society.*



# ALTRI CONTRIBUTI

## OTHER CONTRIBUTIONS

IKEBANA DA ASSISI | IKEBANA FROM ASSISI



La composizione viene dalla chiesa del Monastero di San Masseo ad Assisi, della Fraternità di Bose.  
*This composition is from the church of the Monastery of Saint Masseo in Assisi, a Fraternity of the Monastery of Bose.*

# INCONTRI DI PRATICA PRACTICE MEETINGS



## ZAZEN

Lunedì *Monday* | 19:30 - 21:00

Martedì *Tuesday* | 06:30 - 07:10

Giovedì *Thursday* | 19:30 - 21:00

È possibile partecipare alla pratica di Zazen anche online,  
previo contatto con il Tempio e un colloquio di presentazione con il Maestro Shinnyo Marradi.

*It is also possible to participate in Zazen practice online,  
subject to contact with the Temple and an introductory interview with Shinnyo Marradi rōshi.*

## SESSHIN - RITIRO DI MEDITAZIONE | MEDITATION RETREATS

*Ogni mese Every month*

## VISITE AL CENTRO ZEN FIRENZE E APERTURA DELLA BIBLIOTECA

### VISITS TO THE FLORENCE ZEN CENTRE AND OPEN LIBRARY

*Un sabato al mese One Saturday a month: 5 ottobre, 16 novembre*

## PROSSIMAMENTE COMING UP

*Sesshin - Ritiro di meditazione 17-19 gennaio, 14-16 febbraio*



**TRADUZIONI TRANSLATIONS:** *Sangha di Shinnyoji*  
**FOTOGRAFIE PHOTOGRAPHS:** *Fabio Daishin Portera, Sangha di Shinnyoji*  
**REDAZIONE EDITORS:** *Andrea Kai-Shin Gazzoni*

真如寺

Shinnyoji Tempio Sōtō Zen

*Sede Italiana del Monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa in Giappone*

Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze

+39 331 2996545 [info@zenfirenze.it](mailto:info@zenfirenze.it)

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

