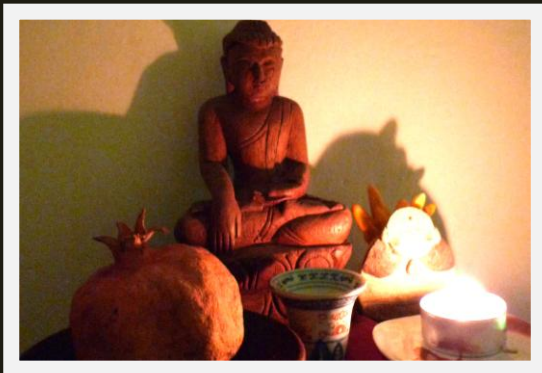

Monografia n.4 di Ekizen

VEGLIA DI ROHATSU

TEMPIO ZEN SHINNYO-JI



8 dicembre 2011

TESTIMONIANZE

Valentina

In questi mesi mi sono avvicinata allo Zen.

La volontà di non vacillare è grande, ma talvolta questo accade.

Ne rimango delusa ma richiamo alla mente... senza spirito di ottenimento e torno ad essere me stessa, con me. Mi sento fallibile, ma anche tra quegli esseri senzienti che possono migliorare. Migliorare nel rapporto con gli altri e nelle attività di ogni giorno, quelle più importanti e quelle che lo sono meno.

Le pratiche fatte insieme aiutano a scoprire il proprio carattere, le proprie attitudini, le proprie capacità. Il silenzio è una preziosa guida.

Gasshō

Valentina

Ben shin

A un anno dal mio primo Rohatsu

Il tempo è passato veloce, un intero anno dall'ultima veglia di Rohatsu e sono successe molte cose, anche nel mio cammino di pratica. Tra tutte la più importante e pietra fondamentale: ho ricevuto i voti a Bodhisattva. Ho ancora ben impresso nella mente quel giorno di luce e di gioia che si colloca a metà circa di quest'anno e in un certo senso segna uno spartiacque. Alla fine forse non lo pensavo o non lo immaginavo, ma sono cambiata. Ho pure un nome nuovo che mi indica il cammino: Ben-shin, discernere la verità. Dopo l'estate e le difficoltà che sono seguite all'ordinazione, mi sembra di essere più sveglia e più salda di anno fa. Di nebbie da dissipare ce ne sono ancora molte, ma la pratica è un saldo sostegno.

Vorrei a questo punto ringraziare il Maestro e i miei compagni di Sangha, in particolare quelli che considero più avanti di me, visto che sono partiti prima e hanno più esperienza. Adesso che gli occhi vedono meglio, capisco quanti sforzi hanno fatto, in silenzio e senza che me ne accorgessi, perché io e altre persone potessimo trovare un ambiente accogliente in cui poter praticare, un tempio zen a Firenze, alla fine una cosa non così scontata e comune.

Ora che cerco di essere più presente e di impegnarmi maggiormente nella pratica, sia nella quotidianità, sia al Tempio, mi rendo conto che il cammino è più impervio e faticoso di quanto avessi creduto, anche se crescono i momenti in cui sento una certa leggerezza e sintonia con le cose. Comunque, dato che mi sento una rustica capra di montagna, cercherò di fare onore ai miei robusti garretti.

Gasshō

Ben-shin

Margherita

Pratico da poco meno di un anno a Shinnyo-ji e da allora il tempo sembra che sia volato via in un soffio. Adesso, è come se fossi lì da anni, come se gli altri frequentatori li conoscessi da una vita (o forse più). L'unica cosa sensata che posso dire è "grazie", un grazie di cuore a tutti per il sostegno (e per aver sopportato le mie innumerevoli domande), con la consapevolezza che di cose da migliorare ed imparare ne ho ancora parecchie ma cosciente di aver anche imparato molto da questa esperienza. Non so cosa mi porterà il domani, ho capito che non si può essere sicuri di nulla perché tutto cambia a volte ad alta velocità, ma di sicuro farò tesoro di ciò che sto apprendendo oggi.



Margherita riceve la Presa di Rifugio nei Tre Tesori dal Maestro Shinnyo Roshi

Qualche altra cosa da dire l'avrei, ma mi rendo conto che non sono in grado di tradurre in parole pensieri e sensazioni.

Auguro un buon Cammino a tutti voi, che possa essere fruttuoso.

Margherita

Shin kai

Ci ho messo molto tempo per raccogliere le idee per questa testimonianza. Un tempo, quando pensavo di saperne molto di Zen, mi era più facile scriverne. Da allora non è passato molto tempo fisico, ma molto tempo “mentale”. Solo pochi mesi fa avrei dovuto/voluto diventare monaco zen. Ancora mi chiedo cosa sarebbe cambiato. Da allora mi sono seduto in zazen, si e no, 5 volte. Non è male per uno che doveva fare la cerimonia di Shukke Tokudō.

La vita è strana e meravigliosa. E come la sabbia non puoi proprio prenderla. Ci sono momenti in cui credo di essere molto più presente a me stesso di prima, pur senza “vivere una vita Zen”.

Sono molto legato al Tempio, al Sangha e al Maestro, ma in un modo diverso, quasi distaccato. Eppure profondamente intenso. Non so cosa voglia dire, forse non vuol dire niente, ma è così.

Il compito che la vita mi ha chiamato a fare è davvero notevole. La vita non mi ha risparmiato niente, ora me ne rendo conto. Ho perso la mamma giovane, ho un padre che è sempre stato assente, ho avuto due amici cari (tra cui l'amico del cuore) suicidi, ho perso tutto quello che avevo in un affare andato male, l'amore mi ha sempre fatto pensare, il mio zio preferito, quello con cui giocavo da piccolo, è stato ricoverato in clinica psichiatrica e poi è morto per un cancro non curato, sono un padre (con tutto il peso e la responsabilità del caso), mi hanno diagnosticato per ben due volte una malattia terminale per errore, e potrei continuare....

Ci sono stati momenti in cui non sapevo se ce l'avrei fatta ad andare avanti.

Oggi, dopo aver ricominciato da zero un anno fa, occupo un posto importante in un'azienda primaria, ho un ottimo stipendio e la stima dei miei superiori. Inoltre ho da poco pubblicato un libro per uno degli editori italiani più importanti, con un contratto editoriale ventennale.

Mi sono chiesto il senso di questo. Il senso di questa mia resilienza, di questo mio caso di sopravvivenza e, lo posso dire, di successo.

Il senso, credo, sia la testimonianza. Il poter dire agli altri che sono in difficoltà: forza, coraggio, non mollate!

E questo cerco di fare, con tutte le difficoltà di una vita che mai si risolverà e mai sarà serena, ma che c'è.

Gasshō

Shin-kai

Vain yhtä ja samaa
Olen pyrkinyt ilmaisemaan
Mutta kieli aiheeni lamaa
Se ei istu sen maisemaan
Missä kasvavat opit ja aiheet,
minkä tunnetaan määrät ja vaiheet.
Ei, olen hukassa jälleen
Laulu outo on sepittäjälleen
Ja aihe vain rinnassa hiertää
Sen ympäri lauluni kiertää
Eikä tavoita konsanaan,
jos takerrun "on" sanaan
ei sitä "ei"-lläkään ilmaista voida
mutta antaa laulun soida:
Se on kevään tulo kaupunkiin
Se on leikkivät lapsen työtä.
Ja kun linnut heittävät laulun niin
Se on syksyn kaihossa myötä.
Ilmaa vain on hengitys,
vaan sitä ilman elää voi emme
ilmaa hennompaa on rakkaus
mut sitä ilman hoipertelemme.
En voi sanoa: "nyt se on tässä."
Enkä sanoitta saa sanoja pois.
Niinpä voisinkin, niinpä niin,
Tätä jatkaa kai ikuisuuksiin.

*Solo una cosa e lo stesso,
Ho cercato di esprimere,
ma la lingua paralizza il tema,
lui non si adatta al suo paesaggio,
dove stanno crescendo le dottrine e motivi,
di cui sappiamo le misure e le tappe.
No, sono perso di nuovo,
La canzone è strano per il suo scrittore,
e il soggetto continua a rosicchiare nel mio petto,
la canzone orbita intorno ad esso,
e mai lo raggiungono,
se mi attengo alla parola "è",
Non può essere espresso con "no",
ma lasciamo la canzone suonare:
E 'l'arrivo della primavera in una città,
E 'nel lavoro di un bambino che gioca,
E quando gli uccelli smettere di cantare,
è nella nostalgia dell'autunno.
Respirazione è solo aria,
ma non possiamo vivere senza di essa,
L'amore è più fragile d'aria,
ma senza di essa noi vacilliamo.
Non posso dire che è qui,
E senza parole, non riesco a far andare via le parole
Così potrei continuare questo canzone fino a l'eternità.*



Shin-kō e Lisa durante la loro esibizione musicale

Grazie Maestro Shinnyo per il suo insegnamento. Grazie per il suo sforzo instancabile che permettono a noi tutti di praticare lo Zen. E' un grande dono spero che lo ricordiamo.

Grazie Sangha di Shinnyo-ji, tutti gli amici, quando sosteniamo l'un l'altro noi siamo uno.

Credo che ci sia una via, una vita, una pratica, un solo cuore.

Tutto è qui, e non c'è niente di speciale.

Gasshō,

Shin-kō

Shin nen

Caro Maestro, al termine del nostro colloquio nella giornata dedicata allo Studio della Forma, mi hai invitato a scrivere una testimonianza su questa esperienza. È passato molto tempo da quel giorno e nel frattempo è arrivata la richiesta di scrivere qualcosa per la Veglia di Meditazione di Rohatsu; l'insieme delle due cose mi ha portato a riflettere, sulla scorta del tuo insegnamento, su quale cambiamento abbia portato nella mia vita quanto avvenuto in questi ultimi mesi.

Durante il Teisho hai detto che qualcuno ha affermato che al Tempio si viene perché ci sei tu, Maestro; questo è senz'altro vero, sia per quanto esprimi come Trasmissione di un Lignaggio, sia per il tuo modo personale di essere Maestro.

Per quanto mi riguarda, posso però dire che sono venuto al Tempio, nonostante ci fosse un Maestro; se permetti mi spiegherò meglio.

Ho sempre dubitato dei Maestri, non ho mai avuto fiducia in chi veniva definito o, peggio ancora, si definiva tale; sarebbe semplice dire che era perché non ne avevo mai incontrato uno vero, ma questo non è completamente vero. È più onesto dire che io non ero ancora pronto, e per pronto intendo dire che ero troppo orgoglioso, egoista per ammettere di avere bisogno di un Maestro. Se ricordi, durante il nostro primo colloquio si parlò di Shiatsu, pratica che in qualche misura condividiamo; tu mi invitasti a dedicare il trattamento come facciamo con lo Zazen. Io ti ringraziai per il consiglio, e tu mi dicesti, con forza, che non era un consiglio ma un

insegnamento; non ero ancora pronto ad accettare questo termine, ma qualcosa si era mosso, ed iniziai in ogni caso la Pratica.

Ricordi i miei dubbi sul fatto di essere o no buddhista? O, meglio ancora, sul fatto di accettare di essere definito così? Ancora tentativi di fuggire, di non prendere una posizione, di non riconoscermi in una posizione in qualche modo subordinata, di fronte a te, alle persone che mi conoscono, al mondo. Un'altra volta ancora il mio ego, orgoglioso e prepotente, che si riteneva al di fuori, al di sopra di tutto e tutti. Ma, grazie a te ed al tuo insegnamento, sono andato avanti, fino alla pronuncia dei Voti da Bodhisattva.

È stato un momento molto importante per me, come uomo, come buddhista; non un punto d'arrivo, ma una nuova partenza, un impegno che prendevo, una responsabilità nel segno del servizio verso gli altri. Mi è molto dispiaciuto, durante la Cerimonia, non poter pronunciare lo Shigu Seigan Mon e sono molto felice che tu ci abbia invitato a farlo al termine dello Zazen quotidiano, perché, per me, è il modo più efficace per ricordare a me stesso l'importanza dell'impegno che mi sono assunto.

Dell'ultimo incontro una cosa in particolare mi ha colpito ed è rimasta nel mio cuore: quando tu hai detto di avere visto qualcuno di noi rimettere a posto lo zabuton (si chiama così?) con un piede e che questo non andava fatto, perché era una mancanza di rispetto verso la natura di Buddha che è letteralmente in tutti e tutto! Non so dirti quanto le tue parole mi abbiano obbligato a interrogarmi su quello che avevo capito sulla natura di Buddha e su quanto fossi lontano dal tuo modo di vedere il mondo. Quanta strada ancora da fare!

Da allora cerco di essere il più rispettoso possibile verso ogni cosa, anche la più sporca o inutile e non solo verso le persone o gli oggetti che sono per definizione importanti o sacri, poiché tutto è sacro.

È un grande esercizio di umiltà, per me, un esercizio non sempre facile, ma quando sento che la voce del mio ego torna a risuonare, la rimetto a posto, e se vuoi ti spiegherò come. Oltre alla pratica di Zazen c'è un altro gesto che ho imparato e che negli ultimi mesi ha acquistato sempre più importanza per me, ed è fare Sanpai.

Inchinarmi a terra mi aiuta a recuperare la giusta umiltà ed a ridefinire il mio rapporto con gli altri; cerco di farlo ogni mattina, appena alzato, e lo faccio, mentalmente, ogni volta che il mio orgoglio alza la testa e vorrebbe imporsi.

Di tutto questo, e di molto altro, non posso che ringraziare te, Maestro, i tuoi insegnamenti, la tua continua presenza; ti ringrazio per avermi permesso di percorrere questa strada insieme a te, sotto la tua guida; e, più di tutto, di avermi accolto nel tuo Lignaggio.

Kuhai a te, Maestro

Shin-nen

Gasshō

Yù shín

Questo anno di pratica è stato molto intenso, pieno di esperienze ed impegno.

Ho trovato molta difficoltà nel cercare di comunicare nella sua interezza il senso di questa esperienza, ed alla fine, riconoscendo la mia incapacità di comunicarlo giustamente, ho scelto poche righe che in qualche modo racchiudono i temi più importanti con cui mi sono confrontato in questo ultimo anno:

Con Fede nella Via

senza spirito di ottenimento

ci affidiamo al nostro Maestro

che come limpido specchio

riflette una immagine di noi

che lentamente accogliamo.

Gasshō

Yū-shin

Laura Lō

Ritrovarsi a scrivere la testimonianza di questo anno di pratica dopo un faticosissimo Zazen è pesante. Come dice a volte il Maestro... siamo degli eroi!

Domenica mattina (dopo una settimana di studio e/o lavoro): sveglia alle 6.30, di corsa a prendere il treno, di corsa per arrivare in orario al tempio, di corsa per svolgere i compiti che il Maestro ha assegnato... e alla fine dei conti ciò che fai non va mai bene. O quanto meno l'accento è sempre posto su ciò che non va.

Questa è la mia esperienza Zen. Molto diversa da ciò che ci si aspetterebbe: benessere, relax e concentrazione. Sì, ma sotto stress!!!

Nonostante sia una pratica durissima e nonostante mi senta dire "ma chi te lo fa fare?" e spesso mi venga in mente di mollare tutto per andare la domenica a fare shopping o a fare un giro con gli amici il sabato sera... non potrei, e non voglio, farne a meno.

Per il bene mio (perché la pratica sotto il nostro Maestro è lezione di vita), per il bene di coloro che dovranno arrivare e per il bene di tutti gli esseri.

Mushotoku.

Gasshō,

Laura Lō.

Yò shin

Per chi pratico?

Ponendomi questa domanda e non rispondendomi è trascorso questo anno di pratica. Ripercorro nella mente tutti gli scorsi mesi, dalla luminosa vetta dell'Ordinazione alle ombrose vallate dei mesi successivi.

Ripercorrendo nella mente tutti questi passi posso così scorgere il sentiero che li ha ospitati. Un sentiero caratterizzato da passaggi di crinale, in alto, baciata dal luminoso sole del mattino. Un sentiero spesso di fondo valle, nell'intrigo buio e fitto della vegetazione. Sentiero che mi ha presentato discese e guadi di acque gelide e greti sassosi. Sentiero che non mi ha risparmiato l'affanno di ripide salite verso prati luminosi e cieli sereni. Questi scorci montani, che hanno ospitato la mia vita quotidiana, hanno fatto profondamente da sfondo e metafora a questo anno di Pratica.

Seduta a scrivere questa testimonianza scorgo il sentiero percorso e mi fermo ad osservarlo. Mi accorgo che già da un po' non vedo né immagini di vette né di vallate, non odo né il rombo del vento nel sole del crinale, né il fruscio del sottobosco al mio passaggio, né lo scorrere dell'acqua sui ciottoli, non mi muovo né in salita né in discesa e non ho affanno.

C'è Silenzio. Il Silenzio del cuore e della mente che finalmente si aprono alla Via. E' bastato un istante di silenzio interiore per cogliere l'Indicazione che il Maestro manifesta, per affidarmi all'Insegnamento e giungere su quest'altro sentiero, indescrivibile a

parole, perché i miei occhi non lo possono vedere, le mie orecchie non lo possono udire, i miei piedi non lo possono percorrere. Posso solo coltivare questa Quietude per continuare con tutto il cuore ad accogliere l'Indicazione del Maestro.

Il Silenzio era il tema dello scorso anno, ma in me sta maturando solo ora... E ci sono voluti anni di addestramento e disciplina, impartiti dal Maestro quotidianamente, perché potessi arrivare a realizzare quel momento di silenzio interiore.

Queste parole sono per testimoniare ed esprimere la mia gratitudine al Maestro, per avermi riconosciuto e per avermi trasmesso i Precetti, per il suo continuo allineare i miei passi nella Via.

Yō-shin

Nilo

Io non so come proceda il cammino della grazia nei cuori, so solo che è un grande mistero segreto e silenzioso.

La presa di rifugio di cui il Maestro mi ha fatto dono inaspettato è stato l'inizio, poi le mie vicende personali che hanno deciso la mancata frequentazione del Tempio, l'attenzione puntuale e discreta del Maestro via mail e ancora la sensazione di un Sangha presente, nel tempo hanno lavorato e permesso al mio cuore di aprirsi a un ascolto più attento e profondo.

Sono sorte così convinzioni che supportate dalla pratica quotidiana, mi hanno fatto vivere voi e il Tempio qui da me, presenti.

Nel leggere le mail del Maestro e nel percepirne la presenza, è stato consolante sentire la purità interiore delle sue parole capaci di vedere in tutto ciò che esiste più verità che menzogna e che la fede è sguardo fisso alla vita, attesa perseverante e fiduciosa nel silenzio di una attività passiva.

Ho sentito, durante gli Zazen, la partecipazione del Sangha, quale comunità viva nell'essere non uno vicino all'altro, ma uno con l'altro, un vivere nell'attenzione, nell'interesse premuroso verso l'altro, nel continuo fluire dell'io verso il tu.

In un clima così buono, fecondo e gioioso come quello del nostro Tempio, ognuno di noi, ha la possibilità di dilatare la sua coscienza, tanto d'averne la grazia di vivere in comunione con il mistero di ogni essere che incontra lungo via e con quello di tutto l'Essere.

Anche se lontano, questo è quanto sento d'aver vissuto e percepito cercando nel mio piccolo d'essere parte del vostro cuore, come voi lo siete del mio...

Grazie per la vostra paziente attenzione, saluto voi e il Maestro con gratitudine e affetto.

Gasshō.

Nilo

Dai shin

Cosa intravedo nel mio Zazen

Dopo alcuni anni di pratica meditativa osservo da dentro di me, ed osservo da fuori di me, come e quanto la vita quotidiana e la meditazione si intersechino tra di loro, influenzandosi reciprocamente l'un l'altro sia sul piano fisico che su quello percettivo.

Esattamente come sfogliando una metaforica cipolla, si attraversano strati di resistenze e di conflitti tendendo verso un centro ideale del sé profondo che si sposta sempre più in là, in un giuoco di specchi senza parola e senza giudizio, seppur nella continua tentazione e caduta nella parola e nel giudizio.

Una Pratica senza fine.

Per star fuori da schemi e rappresentazioni mentali circa la mia pratica, preferisco osservare qui ed ora i più insistenti elementi concreti che intralciano il mio Zazen e la nitidezza del mio servizio al Tempio. Giusto per cercare di capire dove sono, cosa sto vivendo, e cosa posso fare per migliorare la mia connessione.

Zazen.....

Pensiero..... Facile ed immediato, lasciar fluire distaccato ed innocente il flusso dei pensieri durante Zazen, anche di quelli più apparentemente bizzarri o dissintonici.

Respiro..... Mi ritiro , respirando, in un territorio di quiete e di minor attività mentale. È stato facile all'inizio della mia Pratica, e lo è tuttora.

Mi resta facile montare con la volontà sul carro del respiro tentando di pettinare col suo flusso le tensioni del corpo.

Postura..... Mi resta più difficile percepire e concentrarmi senza sguardo sulla postura del corpo, abbandonandola comunque alle sue imperfezioni ed accogliendone paziente i nodi residui di tensione.

A volte, nel vuoto via via crescente dello Zazen, non so favorire che il respiro dialoghi da sé con i nodi . Così questi ultimi possono divenire sbarramenti od elementi di disturbo ed irritazione: in definitiva inviti alla distrazione, al giudizio od all'insorgere, invasivo, di movimenti dispersivi e non finalizzati.

Componenti di Inquietudine e dispersione tipiche del mio carattere.

Una *Retta Pratica* mancata. Disturbata da percezioni, giudizi, scelte, interferenze o mediazioni.

Sguardo..... Più di ogni altra imperfezione, già dall'inizio della mia pratica e fino a tutt'oggi, incontro una ricorrente difficoltà od incostanza nel tenere fermi e bassi gli occhi.

Difficoltà a posare o riposare lo sguardo in modo gentile e determinato in un' area circoscritta, ed a mantenerlo disposto ad una costante e diligente sorveglianza su me stesso.

Mi eludo spesso, e presto o tardi “scivolo via”. Mi sorprendo con la mente sanamente svuotata ma con lo sguardo che vaga, o che ha vagato, o che si è rivolto al buio del dentro anzichè alla luce del fuori, e per di più immemore di come ciò sia accaduto e di quale sia stato il punto di fuga.

Ed il muro, all’improvviso, è divenuto un maestro disatteso, eluso.

È una *Retta Visione* che lascia non poco a desiderare, e che è decisamente da domare ed addestrare per migliorarne i frutti.

Vigilanza..... Difficile, infine, a causa della stanchezza per gli impegni di vita e per il sonno carente, evitare di cadere talvolta in ciò che sento come uno “stato di trance beata”, piuttosto che essere la *Corretta Concentrazione* nello Zazen, “meditazione del Risveglio”.

Per quanto concerne invece la mia

Pratica col Sangha,..... continuo a sorprendermi in una discreta difficoltà a mantenere il silenzio ogni volta necessario, e ad osservare la corretta finalità della parola.

Una *Retta Parola* spesso non osservata, magari nel buon intento di portare aiuto, creando invece confusione.

Senza aspettativa, senza giudicarmi troppo, e cercando di essere onesto nel definire in quale punto io mi trovi oggi sulla mappa del mio percorso, vedo che questi costanti segni di difficoltà, venuti a galla spontaneamente e sempre più nitidamente riconoscibili come difficoltà nella mia meditazione, stanno indicandomi in cosa io

pecchi e che cosa io debba fare in questo momento, anche e soprattutto nel mio corpo e nella mia vita quotidiana.

Aumentare silenzio, concentrazione, determinazione e sorveglianza su me stesso e sulla mia mente, ed al contempo favorire apertura ed abbandono nel cuore.

Ridurre dispersione, reazioni condizionate e tendenza a rifugiarsi nella beatitudine del vuoto (spesso tanto agognato per sua rarità), evitando così una contemplazione sognante e ribelle al concetto di tempo e di limite.

Questo si trova esposto alla mia attenzione, questo raccolgo, e questo mi propongo di migliorare.

Quindi.....

Gasshō e grazie al mio Maestro Shinnyo Roshi, ed al suo intento e dono di Compassione esercitato attraverso il continuo riflettermi la mia immagine con fermezza.

Gasshō e grazie a tutti Fratelli e Sorelle del Sangha di Shinnyo-ji, che procedono, cadono e si rialzano assieme a me, nella continua eco di una rete di passi priva di un confine personale definito, immagini cellulari di una creatura unica.

Dai-shin Fabio Portera

Leonardo

Sì! Il cammino mi ha fatto arrivare al Tempio
Il primo ottobre 2010. Ricordo benissimo, e
Non lo scorderò mai, l'impatto con il Maestro.
Ero emozionato..... E per rompere il ghiaccio
Ho azzardato la frase: possiamo darci del tu?
In risposta ho avuto un secco: nooo!!!!
Molti al mio posto, penso, non avrebbero
Avuto un buon impatto e forse non sarebbero
Tornati al Tempio. A me sinceramente quella
Risposta ha dato invece una scossa. Quasi
Per insegnarmi da subito che la Via non è agio,
Non un accomodati qua tutti ti compatiranno!
Grande impatto invece. E ricorderò anche l'
Invito a partire proprio da quella sera, a praticare
Zazen tutti i giorni! Che dire, da quella sera
Ho iniziato a frequentare Shinnyo-ji, ho preso
Rifugio e ho scoperto un bellissimo Sangha,
Che mi sostiene nella pratica e nella Via. Ad
Oggi ho la certezza che l'unica cosa importante
Per me nella vita è riscoprirsi nell'attimo
Presente, riuscire a immergersi nell'istante
Prima dell'istante, riscoprirmi partecipe del
Tutto, sentirsi un tutt'uno con l'universo.

Grazie Shinnyo-ji.

Gasshō, Leonardo

Gregorio G.

Quando ho saputo di dover testimoniare per iscritto la mia
esperienza a Shinnyo-ji; mille pensieri, frasi e parole hanno affollato
la mia mente per settimane. Lo smarrimento e l'indecisione
regnavano in me, fin quando sono giunto alla consapevolezza che
l'esperienza meditativa vissuta oramai da più di un anno a questa
parte è nella sua immutabile essenza un qualcosa d'incomunicabile.
Si comprende e s'accoglie un'esperienza come questa soltanto
attraverso la pratica stessa, ogni parola a mio avviso sfiora senza mai
cogliere, approssima e imita ciò che non può esser narrato ma solo
mostrato. Superfluo l'aggiungere: non ci si sazia col racconto
dettagliato d'un pasto gustoso ma solo cibandosene.

Gasshō.

Gregorio G.



Gregorio suona il Moppan prima dello Zazen

Gregorio P.

Riflettendo su questo anno di Pratica, che è il mio primo ho ripensato al giorno che sono venuto per la prima volta al Tempio, all'incontro con il Maestro, con gli altri praticanti, all'approccio alla Pratica, alle aspettative che avevo e a quello che effettivamente mi sono trovato ad affrontare, al rapporto che avevo e che ho quotidianamente con la Pratica e con il Tempio.

A due cose sto pensando sempre più spesso in questi ultimi tempi. La prima è l'importanza che ha per me frequentare regolarmente il Tempio e il Shanga per riuscire in una buona Pratica. Ritornando a Shinnyo-ji dopo un periodo di assenza ho sentito una maggiore facilità e profondità nella Pratica. Ho capito quanto sia importante l'influenza di altri praticanti e del Maestro durante le sedute.

L'altra cosa alla quale sto pensando sono parole che il Maestro ha ripetuto spesso quest'anno e cioè di Praticare "a cuore aperto" . Ho riflettuto molto su questo e per me credo sia diventato un intento quotidiano: vivere e praticare a cuore aperto. Me lo ripeto spesso anche prima di uscire di casa per ricordarmi di non chiudermi in me stesso, nei miei pensieri ma essere aperto ad accogliere quello che la vita mi mette davanti. Mi sembra di vivere in modo più ricco di essere più immerso nella vita, un po' più consapevole.

Gasshō

Gregorio P.

Furio

È da poco passato un anno dal giorno in cui, per la prima volta, cominciai a praticare la via dello Zen.

Ero fortemente spinto a praticare dalla necessità avvertita di una ricerca spirituale atta a comprendere i segreti per acquisire un ideale equilibrio interiore, sia nella vita quotidiana, che nella mia pratica marziale.

Queste erano le principali motivazioni che mi spinsero a praticare.

Col tempo però la mia ricerca si è, e si sta tutt'ora, evolvendo.

Le premesse rimangono le stesse, ma la pratica e il fine di essa, si sono lentamente modificate.

Ora cerco di sedermi in Zazen senza lo spirito di ottenimento che, a volte, ho sentito di avere e cerco, nella maniera più serena possibile, di vivere il mio Zazen.

Anche il fine della mia pratica, come dicevo, è andato mutando. Infatti se prima praticavo solo ed esclusivamente per me, ora cerco di praticare per essere una persona migliore in relazione al mio rapporto con gli altri, cercando di essere compassionevole verso l'uomo come entità universale seppur questi, a volte, sia molto lontano dalla consapevolezza.

Gasshō.

Furio.

Hayko

Sono contento di aver trovato il Tempio di Shinnyo-ji, grazie al nostro Maestro e ai suoi Insegnamenti ho imparato ad andare oltre il dolore e mettere il cervello in crisi, con questo ho cominciato a migliorare giorno dopo giorno e ho cominciato a vedere le cose da un altro lato, insolito.

Gasshō

Hayko

Lucia

Caro Maestro Anna Maria,

ti ringrazio per avermi accolta così amorevolmente nel Tempio e volevo dirti che le ore passate con voi la sera del 7 sono state molto profonde e belle.

G ♥ R ♥ A ♥ Z ♥ I ♥ E e un pensiero di grande amicizia e... di luce... oggi è Santa Lucia dalla tua

amica e ammiratrice

Lucia



Zazen durante la Veglia di Rohatsu a Shinnyo-ji

MENÙ DI ROHATSU



○

riso basmati con gomasio

○

passato di verdure

○

stufato di verdure miste di stagione

○

torta salata con vedura e formaggio

○



Foto di gruppo durante la Veglia di Rohatsu a Shinnyo-ji

HAIKU

1.

akebono ya
shirau shiroki
koto issun.

L'alba irrompe:
esche d'argento,
lunghe un pollice.

(Matsuo Bashō 1644-1694)

2.

hitoha chiri
totsu hito da chiru
kaze no ue.

Una foglia cade.
Puah! Ne cade un'altra,
nel vento.

(Ransetsu 1654-1707)

3.

Se a servizio, servi,
Se in guerra, uccidi:
Tokusan, Ganto-

Una barriera lunga un milione di miglia!

(Jinzu)

4.

Settantasei: ho chiuso
Con questa vita-
Non ho cercato il cielo,
Non temo l'inferno.

Deporrò queste ossa
Al di là del Triplice Mondo
Non asservito, imperturbato.

(Fuyo-Dokai 1042-1117)

5.

Egli è parte di tutto, eppure tutto trascende;
Unicamente per convenienza è conosciuto come maestro.
Chi osa dire che egli l'ha trovato?

In questa città rumorosa io istruisco discepoli.

(Chikusen 1292-1348)

6.

Come può il corpo illusorio guarire dalla sua illusoria malattia,
Che iniziò nel grembo?

A meno che tu non strappi una medicina dall'albero della Bodhi,
Il senso del Karma ti distruggerà.

(Tesshu XIV secolo)

7.

Afferrandosi a un sostegno, ci si sperde nel nulla;
Lasciandolo andare, si riconquista l'Origine.

Da quando è cessata la musica, nessun ombra ha toccato
La mia porta: di nuovo la luna del villaggio è sopra il fiume.

(Kokai 1403-1469)

8.

Quarantanove anni:
Che frastuono!

Ottantasette primavere:
Quali gioie!

Cos'è l'avere, il non avere?
Sognare, sognare.

Prugni, carichi di neve,
I sono pronto!

(Uncho)

9.

Per settantadue anni ho tenuto appeso
Lo specchio del Karma.

Dopo averlo infranto,
Ho varcato la soglia del Sentiero!

(Ikuo-Myotan)

10.

Finalmente oltre il limite-
Non più legami, né dipendenza.

Com'è calmo l'oceano,
Che sovrasta il Nulla.

(Tessho)

11.

Obana (eulalia)
Ari to mite
tanomu zo kataki
utsusemi no
yo o ba nashi to ya
omoinashitemu

Com'è difficile contare
su ciò che sembra esistere.
Questo mondo effimero,
sarà bene considerarlo
inesistente?

(Anonimo)

12.

Taibito to wagana yobaren, hatsushigure.

“Viaggiatore” voglio essere chiamato,
ora che cade
il primo scroscio della stagione.

(Matsuo Bashō 1644-1694)

13.

yuki ore mo
kikoete kuraki
yo nara kana.

Si può sentire persino
la neve frantumarsi-
com'è buio!

(Buson 1715-1783)

14.

hakikeru ga
tsui ni wa hakazu
ochiba kana.

Spazzarle via,
e, infine, non spazzarle via-
le foglie morte!

(Taigi 1709-1771)

15.

tada oreba
oru tote yuki no
furi ni keri.

Se sto qui,
benché stia qui,
nevica.

(Issa 1762-1826)

16.

Kimi ga tame
oshikarazarishi
inochi sae
nagaku mogana to
omoinuru kana.

Perfino questa mia vita
che avrei sacrificato
per incontrarti
vorrei durasse a lungo,
ora ci siamo incontrati.

(Fujiwara no Teika 1162-1241)

17.

Sopra il picco una distesa di nuvole,
Il fiume è freddo alla sua sorgente.

Se vuoi vedere,
Scala la cima del monte.

(Hakuyo)

18.

Solo un risveglio genuino si risolve in *questo*.
Solo gli stolti cercano la santità per ricompensa.

Sollevando una mano, la lanterna di pietra annuncia l'alba.
Sorridente, il vuoto annuisce con la sua testa enorme.

(Nensho 1409-1482)

19.

Il nulla di Joshu

Terra, monti, fiumi – celati in questo nulla.
In questo nulla – terra, monti, fiumi rivelati.

La primavera fiorisce, l'inverno fa scendere la neve:
Non vi è essere o non essere, non vi è neppure negazione.

(Saisho ?-1506)

20.

*Finalmente libero, monaco errante,
Oltrepasso la vecchia barriera dello Zen.
La mia è una vita di nuvole e correnti che non lascia traccia.*

Di quelle montagne, quale sarà la mia casa?

(Manan 1591-1654)



Kin-hin sotto le stelle

KIN-HIN

Alle nuvole
è sospesa la notte;
ovunque lo Zen.

Grazie ancora,
Shin-nen
Gasshō