

禅のこだま

# Ekizen

## Notiziario del Sangha di Shinnyo-ji

Primavera 2010

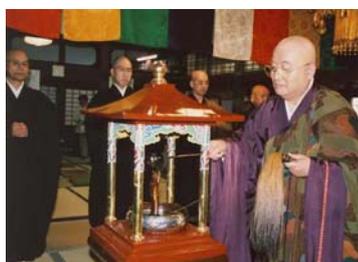


Il nostro Notiziario è composto da testi che, spontaneamente, vengono inviati alla nostra redazione.

Gli stili, per questo motivo, sono molto diversi, come anche la forma grafica. Alcuni, ad esempio, hanno un titolo, altri no.

Le foto di questo numero si riferiscono al Monastero giapponese di Daijō, cui appartiene il nostro Maestro Iten Shinnyo, e in molte di queste è ritratto l'Abate Reverendo Tenrai Ryushin Azuma Rōshi, Maestro del nostro Maestro.

(ndr)



L'Abate, Reverendo Azuma Rōshi mentre officia la Cerimonia di Shakakōtan, l'Anniversario della nascita di Shakyamuni Buddha: il giorno 8 aprile



### Estratto da alcune riflessioni da Viaggio:

**D**evo riconoscere una certa difficoltà a mostrare comportamenti quali la devozione, per una causa abbastanza semplice quanto stupida: mi sono accorto che, pur rimanendo profondamente convinto della mia decisione, il timore di non essere all'altezza

della situazione lo sento come il resto del Sangha. L'esorcizzare quindi un comportamento "solenne" mi permetteva di mettere almeno inizialmente a tacere queste riflessioni su quella che sarà un'importante tappa della mia vita. Non voglio abbandonare, come facevo anni addietro, qualcosa solo perché non potevo sapere e controllare dove mi avrebbe condotto, o qualsiasi altra cosa la mia mente creava per mostrarmi ostacoli insormontabili. Sono perfettamente cosciente che oggi non sono all'altezza di quello che potrebbe aspettarmi, ma la funzione della via è proprio quella di essere percorsa, perciò sono sicuro che quando sarà il tempo le cose fluiranno da sé. Oggi, come primo passo, è mio compito giungere ad una giusta coscienza di questo cammino... continuando a non prendersi troppo sul serio!

Per quanto riguarda il tema del riconoscimento la riflessione è stata più indolore; da qualche tempo, proprio sulla mia esperienza diretta, ero venuto creandomi l'immagine del Maestro come quella persona la cui stima, profondo rispetto e un legame più sottile di cui ancora non so dare definizione, ti danno la forza di cambiare le tue azioni, il tuo punto di vista, e ti indirizzano verso quella Luce che in lui vedi risplendere e riconosci come tua: una vibrazione armonica dei cuori. Ogni Teisho è profondamente comprensibile

proprio perché non viene dall'esterno, ma nasce dall'interno, è sempre un riscoprire qualcosa che in qualche modo già sapevo. Ogni precetto è incomprensibilmente semplice ed elementare e a poco a poco mi ha fatto sentire a casa ovunque andassi. Queste stesse considerazioni non esauriscono la questione in realtà, lasciando posto a discussioni affrontate più volte e ad altre che sicuramente ancora non vedo, ma tutte mi rendono certo che ho trovato il mio Maestro.

Gassho

Federico



Ryoushin san, mentre suona la grande campana, Obon Sho, nella torre campanaria, Shokuro del Monastero

### Pensiero di Primavera

**N**el silenzio si esprime la vita. La sento in un rumore di macchine che passano lungo la strada, nel cinguettare degli uccelli e nel ticchettio dell'orologio in cucina. In Zazen il respiro si spinge sempre più giù nell'hara. Sembra quasi voglia penetrare fino al

centro della terra. Si dirige verso le anche cercando di scioglierle. Scorre a fatica come se ancora dovesse, prima di poter viaggiare liberamente e fluidamente dalla parte alta alla parte bassa del corpo e viceversa, risolvere dei nodi posturali e corporei. Sto con le sensazioni, i pensieri e le emozioni. Difficile stare semplicemente con se stessi senza distrazioni, essere il silenzio e vedere la realtà che si esprime seguendo leggi proprie e a me sconosciute. In questo ascolto mi sento novizio. E' pieno, è la vita.

Un pensiero e un Gassho giornaliero al Maestro e al Sangha.

Uniti nella presenza della relazione e della pratica.

Un ringraziamento alla buona sorte che mi ha permesso di conoscere il tempio di Shinnyo-ji. Un impegno quotidiano nel portare lo Zazen nelle azioni che svolgo.

Nel vostro pensiero.

Gassho

Riccardo



Sakura, la fioritura primaverile dei ciliegi nel giardino del Monastero

### Shin Den, pensieri sul mio nome...

**N**el la radice del mio nome da Bodhisattva - Shin Den - vi sono kanji che significano 'colui che porta lo Zen in occidente', sono fiero ma anche un po' impaurito da tanta responsabilità che questo nome mi comunica, potrei

pensare che questo nome è come un bell'abito di cui vantarmi o di cui fare sfoggio prima di tutto con me stesso e poi anche con gli altri... la tentazione sarebbe grande... e comoda...

Sicuramente mi rassicura e conforta che questo 'progetto' è anche il progetto e il percorso della mia Maestro, il suo cammino offre linfa al mio 'abitare' lo Zen, al mio modesto viverlo oggi, a Firenze, in Italia.

Spesso, apparentemente non ricordo quel mio nome, faccio Zazen, frequento il Tempio con tutto il mio bagaglio di gioia e di riflessioni, e poi ogni tanto quando meno me lo aspetto mi ritrovo ad essere in un pensiero: ma che faccio, come porto lo Zen qui... il mio nome... il Lignaggio...

Quel nome è come un cuore che batte e che non mi accorgo più di avere e che al minimo cambio di ritmo si fa sentire...Eco che allora cerco di essere senza sforzarmi o semplicemente riflettendo o ancora fermandomi in alcune occasioni, in sintonia almeno parziale, almeno spontanea e sentita con quel nome. La contemporaneità dei nostri giorni entra nello Zen che cerco di vivere, nel Dharma e viceversa e mi ritrovo a muovermi da Bodhisattva cosciente di vivere contraddizioni, esperienze di vita nuove con una forte disponibilità alla conoscenza senza barricarmi in posizioni di chiusura 'dogmatica' o di presunzione di conoscere la giusta e la vera antea Via. Certo rispetto e so cosa sia il Lignaggio di trasmissione del Dharma ma so anche che il mio nome e il Maestro che me lo ha 'offerto' non saranno mai traditi dal mio vivere, anzi credo di ricevere forza e un nuovo 'alfabeto' di conoscenza da essi, credo che questo alfabeto sia in continua evoluzione anche se ancorato nel Dharma. Gassho

Shin Den

Tempio Shinnyo-ji

## Lo Zen di Bodhidharma

### 2° capitolo

#### Discorso sul flusso del sangue

##### 2a parte

#### Tavole originali

應談知有爲之法如夢幻等若不覺胸膈空通一生樂  
即佛性自有若不因障經不明了不因障者黃中希  
有若自己以解會合得聖人意則不用參尋知識此即  
慧生而知之秘學也若未悟須勤苦參尋因致方得  
惟若未悟了不學亦不異迷入不能分別自息自安  
宜勤勤佛學法如斯等類法如雨露是廣說即非  
佛說即是魔王弟子是魔武逆人任它指理不當聖生  
死毒世不見性人妄稱是佛此等眾生是大罪人誰  
它一切眾生今入魔若不見性就不得十二部經教盡  
是魔說魔家眷屬不是佛家弟子既不見性何免  
生死若見性即是佛不見性即是眾生若摩辰生性則

有佛性可得者佛今在何處即眾生性即是佛性也性  
外無佛即是性除此性外無佛可得佛性性可得  
問曰若不見性念禪而布施持戒精進與福可得  
成佛否答曰不得又問因何不得答曰有少法可得  
有念法是因果是受報是輪迴法不見性死何時得成  
佛道成佛須是見性若不見性因果等法是外道法若  
是佛不苦外道法佛是聖人聖因果但有少法可得  
都不苦佛無持戒心性本空亦非禪淨法經修無說  
無罪無果佛不持戒不修善不造惡佛不持戒無說  
不覺意佛是無作人但有住著心見佛即不許也佛不

語應爲隨順與故則不問答曰不問 師曰既若不別  
即此身是彼本法身即此法身是彼本心此心從無暗  
暗大劫來與如今不別未嘗有生有死不生不滅不增不  
減不垢不淨不垢不淨不來不去亦無非亦無男女  
相亦無僧俗老少無聖凡亦無佛亦無眾生亦無修  
證亦無因果亦無努力亦無相續猶如虛空取不得捨  
不得山河石壁不能爲礙出沒往來自在神通透五蘊  
山滅生死河一切業荷此法身不得此心微妙難見此  
心不同色心此心是人皆欲得見此光明中運于動  
足者如恒河沙及于阿僧祇劫不得猶如木人相因現  
是自己受用因何不識佛言一切眾生皆是迷人因此

**S**e, per una congiunzione di circostanze, qualcuno comprende cosa significhi essere un Buddha, questi non ha bisogno di un Maestro. Tale

persona ha una consapevolezza naturale superiore a qualsiasi insegnamento. Ma a meno che tu non sia così benedetto, studia con impegno e, grazie all'intendimento delle istruzioni, comprenderai.

Persone che non comprendono e che pensano di poter fare a meno di studiare non sono diverse da quelle anime illuse che non distinguono il bianco dal nero (25). Proclamando falsamente il Buddhadharma, tali persone sono blasfeme verso il Buddha e sovvertono il Dharma. Predicano come se portassero la pioggia, ma le loro sono predicazioni di demoni (26), non di Buddha. Il loro maestro è il Re dei Demoni e i loro discepoli sono adoratori di demoni. Persone illuse che seguono tale insegnamento sprofondano involontariamente nell'Oceano di Nascita e Morte.

Salvo che vedano la loro stessa Natura, come possono le persone autodefinirsi Buddha? Mentono e con l'inganno spingono altri ad entrare nel regno dei demoni. Salvo che vedano la loro stessa Natura, il loro predicare il Canone delle Dodici Sezioni non è altro che l'invocazione dei demoni. La loro lealtà è rivolta a Mara, non a Buddha. Incapaci di distinguere il bianco dal nero, come possono sfuggire a nascita e morte?

Chiunque veda la propria Natura è un Buddha; chiunque altro è un mortale. Se puoi trovare la tua Natura di Buddha a prescindere dalla tua natura mortale, dov'è? La nostra natura mortale è la nostra Natura di Buddha. Al di là di questa Natura non c'è nessun Buddha. Buddha è la nostra Natura. Non c'è nessun Buddha al di là di questa Natura. Non c'è nessun Buddha oltre questa Natura.

*Ma supponi che io non veda la mia Natura, non posso ugualmente realizzare l'Illuminazione invocando i*

*Buddha, recitando i Sutra, facendo offerte, osservando i Precetti, praticando con devozione o compiendo buone azioni?*

No, non puoi.

*Perché no?*

Anche se raggiungi qualcosa, è condizionato, è karmico. Ne consegue una punizione. Fa girare la Ruota. Fin quando sarai soggetto a nascita e morte non realizzerai l'Illuminazione. Per realizzare l'Illuminazione devi vedere la tua Natura. Se non vedi la tua Natura tutto questo discorso su causa ed effetto non ha senso. Un Buddha è libero dal karma (27), libero da causa ed effetto. Sostenere che raggiunga qualcosa è diffamare un Buddha. Che cosa potrebbe realizzare? Per un Buddha è impossibile perfino concentrarsi su una mente, un potere, un intendimento o una vista. Buddha non è di parte. La Natura della sua mente è sostanzialmente vuota, né pura né impura. Egli è libero da pratica e realizzazione. È libero da causa ed effetto.

Un Buddha non osserva i Precetti. Un Buddha non opera il bene o il male. Un Buddha non è energico o pigro. Un Buddha è qualcuno che nulla fa, che non può neanche concentrare la sua mente su Buddha. Un Buddha non è un Buddha. Non pensare a Buddha. Se non capisci di cosa sto parlando non conoscerai mai la tua propria mente.

Persone che non vedono la loro Natura e immaginano di non poter praticare tutto il tempo senza discernimento sono pazzi e bugiardi. Precipitano nello spazio senza fine. Sono come ubriachi. Non distinguono il bene dal male. Se intendi coltivare tale pratica, allora devi vedere la tua Natura prima che tu possa porre fine al pensiero razionale. È impossibile realizzare l'Illuminazione senza vedere la propria Natura.

Ci sono altri che commettono ogni sorta di cattive azioni, affermando che il karma non esiste. Erroneamente sostengono che, dal momento che tutte le cose sono vuote, operare il male non è sbagliato. Tali persone precipitano nell'inferno dell'oscurità senza fine, senza speranza di liberazione. Coloro che sono saggi non abbracciano tale concezione.

Fine della seconda parte del secondo capitolo: "Sermone sul flusso del sangue". Segue nel numero di EkiZen Estate

Traduzione a cura di Eva

Note

(25) Bianco dal nero. Un riferimento al tentativo di assimilare il Buddhismo al Confucianesimo o al Taoismo, avviato da Hui-lin con un saggio, composto nel 435, nel quale appellò Confucianesimo e Buddhismo ugualmente veritieri e nel quale negò l'azione del karma dopo la morte.

26) Demoni. Il Buddhismo, come altri credi, riconosce una categoria di esseri il cui solo scopo è sviare gli aspiranti Buddha. Queste legioni di demoni sono capeggiate da Mara, che fu sconfitto dal Buddha nella notte in cui raggiunse l'Illuminazione.

(27) Karma. L'equivalente morale della legge fisica di causa ed effetto. Il karma include azioni del corpo, della bocca e della mente. Tutte queste azioni fanno girare la Ruota della Rinascita e portano la sofferenza. Anche una buona azione fa girare la Ruota. Lo scopo della pratica buddhista è sfuggire alla Ruota, porre fine al karma, agire senza azione, non per ottenere una rinascita migliore.



## Riflessioni del nuovo anno

Anni fa leggevo la descrizione di due mani congiunte, data da un Maestro Zen: non uno, non due. Cercavo una spiegazione razionale e non capivo. Quest'anno si è aperto con la celebrazione del Matrimonio: Federico ed io ci siamo sposati. Condividere la vita con lui, apprezzare il significato intimo del termine consorte, mi dona una profonda esperienza di quella locuzione che mi colpì così intensamente anni fa.

Siamo compagni di Pratica, Federico ed io. Lui pratica Yoga mentre io pratico Zen. Quando scorriamo e diamo forma verbale ai nostri sentieri spirituali, tutto sembra distinto, diverso, diviso. Quando condividiamo il silenzio della meditazione però, ci accorgiamo che la diversità è propria del discorso, non della Via. Ognuno di noi si attiene alla Via e all'Insegnamento del suo Maestro. In questo le nostre Pratiche sono comuni, sono la stessa Pratica.

Trovare un Maestro e affidarsi all'Insegnamento: questo tema è centrale e comune alle nostre Vie. Il nuovo anno di Pratica è iniziato proprio da qui. La liberatoria consapevolezza che non siamo chiamati a giudicare ed autocertificare i nostri progressi o la nostra preparazione. Facciamo parte di un Sangha, siamo guidati da un Maestro. La realtà si manifesta ed abbiamo la possibilità di accoglierla.

Eva



Vi segnaliamo l'inserimento, nel nostro sito di un documento sulle Statue di Jizō Bosatsu donate a Shinnyo-ji dal Reverendo Shunkai Matsuura, Abate del Tempio Mibudera di Kyoto in Giappone, e custodite nel nostro Zendo. Per maggiori info: [www.zenfirenze.it/iltempio](http://www.zenfirenze.it/iltempio)



## La poesia

Canto XII dalla raccolta "Canzoni dell'amore infinito" di Kabir (1435-1518)

*“ Hamsa kaho puratan bat ”*

*Raccontami, oca selvatica, la tua antica storia.*

*Da quale terra vieni? Verso quale spiaggia vuoi volare?*

*Dove ti riposerai, oca selvatica? E cosa cerchi?*

*Anche stamattina svegliati, alzati, seguimi!*

*C'è un luogo dove non regnano né il dubbio né il dolore,*

*dove il terrore della morte non esiste più.*

*Là i boschi della primavera sono in fiore,*

*e, portata dal vento, una fragranza profumata*

*dice: “Egli è Io”.*

*Là l'ape del cuore è immersa profondamente*

*nel fiore e non desidera più altra gioia.*

Tempio Shinnyo-ji

Oca selvatica traduce qui il termine sanscrito *hamsa* e più particolarmente l'oca dal capo striato dell'iconografia induista, uccello cavalcato dal dio Brahma e dunque simbolo del dio medesimo. Nelle traduzioni inglesi questo termine viene tradotto erroneamente come cigno, per nobilitare l'animale che nell'immaginario occidentale è considerato inferiore all'oca, stimata stupida e poco elegante. Al contrario in Oriente l'anatra è un uccello molto apprezzato per la sua resistenza e per il suo forte senso dell'orientamento.

Osserviamo anche come la stessa parola sanscrita *hamsa* abbia una doppia accezione se intesa composta dai due termini: *aham* che significa “Io” e *sa* “Egli”.

Kabir usa dunque questo termine non solo come simbolo brahmanico, ma anche per adattarlo alla nota formula upanisadica: *Tat tvam asi*, “Tu sei quello”, per significare che l'Assoluto e la creatura singola sono una cosa sola.

Interessante in questa poesia ritrovare espresso il concetto che tutti siamo Buddha, Uno con l'Universo, e ritrovare descritti con cotale lirismo domande, dubbi, percorso, di un ricercatore spirituale, di un praticante.

Maestro Iten Shinnyo



**I**l nostro Maestro Iten Shinnyo ha ricevuto il grado di “Abate Insegnante di Secondo Grado”.

Tutto il Sangha è orgoglioso e felice per il nostro Maestro.

Nell'immagine sottostante il Certificato attestante il grado di *Nitōkyōshi Jyūshoku* a firma dell'Abate di Eihei-ji rilasciato da Shumuchō Sōtōshū in data 8 febbraio 2010.



### Incenso

**I**l modo in cui viene messo l'incenso davanti alla statua del Buddha rappresenta il modo in cui vivete la vostra pratica... Se l'incenso è storto o piegato, questo significa che anche la vostra pratica lo è...”

Da quando ho sentito il Maestro dire questo, ogni più piccolo bastoncino che accendo davanti all'altare, nel mio Zazen quotidiano, deve essere perfettamente allineato al naso del Buddha. Non è meticolosità. Non è precisione puntigliosa o maniacale.

E' rispetto per la propria pratica e per quella altrui, anche seduto da solo sullo zafu.

Non so se non avessi sentito il Maestro dire questo, quanto diritto sarebbe stato il mio incenso.

### **Postura**

Quelle rare volte che riesco a venire a Firenze a sedermi in zazen, uno dei miei pensieri ricorrenti è legato alla postura. Mi chiedo spesso: “Sarà diritta la mia schiena, arretrato il mento, rilassate le spalle?” E ancora: “Perché il Maestro non mi corregge mai?”

Certamente la mia postura non è perfetta, o almeno non lo è sempre, cambiando nelle ore della giornata e con il livello di stanchezza e concentrazione.

Eppure, non ho mai sentito una parola al riguardo.

Forse la compassione del Maestro ci consente di venir lasciati a noi stessi, nei limiti di una postura accettabile ovviamente. Forse proprio il fatto che, migliore è la postura e migliore è la concentrazione, crea quel circolo virtuoso che farà sì, giorno dopo giorno, che migliore sarà la concentrazione e migliore sarà la postura, lasciando amorevolmente che ognuno di noi segua il suo ritmo e il suo percorso individuale.

In una parola, responsabilità. Anche in un elemento cruciale come la postura.

Eppure mi sono convinto anche che ci sia dell'altro...

Ad esempio, perché mi ritrovo a ragionare sulla postura?

Perché me ne sono fatto uno scopo. Un obiettivo. Un traguardo.

Ecco il trucco! La nostra mente, la mia mente, anche nella postura vorrebbe raggiungere qualcosa...

Allora mi chiedo: “Non sarà mica per questo che il Maestro non ne parla mai?” *Sanpai*

*Pierpaolo*



**H**o appena letto l'articolo sui Jizō; è molto bello, ma ancora più bello è il

fatto che più mani, più cuori abbiano prodotto un lavoro che sembra fatto da una sola persona. Mi sono spesso chiesto cosa significasse, come ci si sentisse a fare parte di un Sangha; ora credo di saperlo.

Grazie al Maestro, grazie a tutti voi.

Il giardino

Sono un giardiniere.

Con gesti antichi, consapevoli, che solo la vita sa insegnare, mi prendo cura della terra che mi è stata affidata.

Diverse le piante, i fiori, che il vento ha portato da me; tra esse alcune erbacce.

A tutte porgo la mia attenzione, cercando di trovare il senso di ognuna, il suo valore.

Verrà la sera, con lei la notte; nel mio giardino mi sdraierò, fissando alto il cielo, sognando di essere ancora uomo, erba, fiore, giardino.

*Paolo*



**Q**uesta è la foto dell'ultimo Insegnamento del Reverendo Tenrai Ryushin Azuma Roshi - 72° Abate del Monastero di Daijō-ji a Kanazawa in Giappone – conferente a un ciclo di sermoni sul Denkoroku di Keizan Zenji. Testo fondamentale del Soto Zen, ripercorre i momenti del Risveglio, *Satori*, relativi a 53 Antichi Patriarchi (traduzione italiana pubblicata da Ubaldini Editore, “Lo Zen nell'arte dell'Illuminazione”).



Sanzen, ospiti laici, in Zazen nel Sodo

### Pensieri in primavera

Oggi ho fatto una bella passeggiata in campagna con mia moglie e i miei figli. La primavera è ovunque. Animali e piante la incarnano e la palesano. Questa stagione è davvero bella. L'energia che si sprigiona da questa voglia di crescere e proliferare è notevole e non si può non percepire.

Il mio Zazen continua a migliorare e ne sono felice. Quei trenta o quaranta minuti di "silenzio dentro al silenzio" sono sempre più profondi e meno distratti.

Sono oltre vent'anni che pratico il buddhismo Zen e sono stati lunghi anni, non sempre facili, anche rispetto alla nostra disciplina, tanto rigorosa e parca di parole.

Sono un fedele lettore delle scritture dei Maestri della Tradizione e, soprattutto, in Dōgen sento la freschezza dello Zen. Eppure ci sono molti passi che non comprendevo (e tanti altri che non comprendo tutt'ora, per la verità). Ho capito, però, che non occorre fretta per comprendere ciò che sarà l'esperienza della vita, e della pratica, a svelarti. E' pur vero che Buddha ha detto che "nulla ha nascosto della Via e che tutto è stato rivelato". Sempre di più

questo concetto mi appare nella sua autentica purezza di verità.

Sono molto grato al mio Maestro per avermi dato gli incarichi di redattore di EkiZen e di Tenzo. E spero, nonostante ciò mi dispiacerà, che presto altri possano provare la gioia di preparare il cibo per i compagni e mettere insieme i testi e le foto fino a farne il nostro notiziario.

Questa primavera è per me molto dolorosa, a causa di gravi problemi familiari, e devo molto al mio Maestro e al Sangha. Se ancora riesco ad essere forte lo devo a loro e alla Via dello Zen che per quanto difficile sa essere generosa. I miei Zazen, tra mille problemi, riescono a donarmi ancora tanta quiete. Vorrei presto onorare, con maggior purezza di mente, il primo dei Quattro Voti. Spero che il mio destino e il mio karma mi riservino di riuscire ad essere un Bodhisattva migliore di quanto sia adesso.

Tra qualche mese riceverò i voti. La mia vita non sarà più la stessa, anche se sarà esattamente la stessa. Sono molto felice. Non solo per i voti, ma perché ho trovato un un Maestro e un Sangha che mi hanno permesso di fare questo passo importante nel cammino di un buddhista Zen.

Vorrei ringraziare ogni persona che ho incontrato e conosciuto al Tempio Shinnyo-ji di Firenze, in particolare voglio ringraziare uno per uno i fratelli del Sangha.

*Giancarlo*

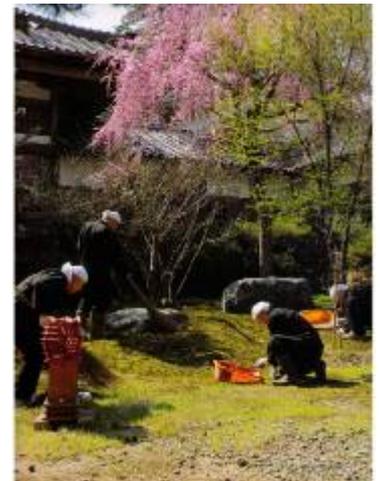


Cerimonia dei Sutra nel Butsuden

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



### Appuntamento al prossimo numero di EkiZen



i monaci durante il samu all'aperto, mentre tolgono le erbacce dal prato

Appuntamento al prossimo numero.  
Gassho

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