

禅のこだま

# EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO-JI

INVERNO 2010



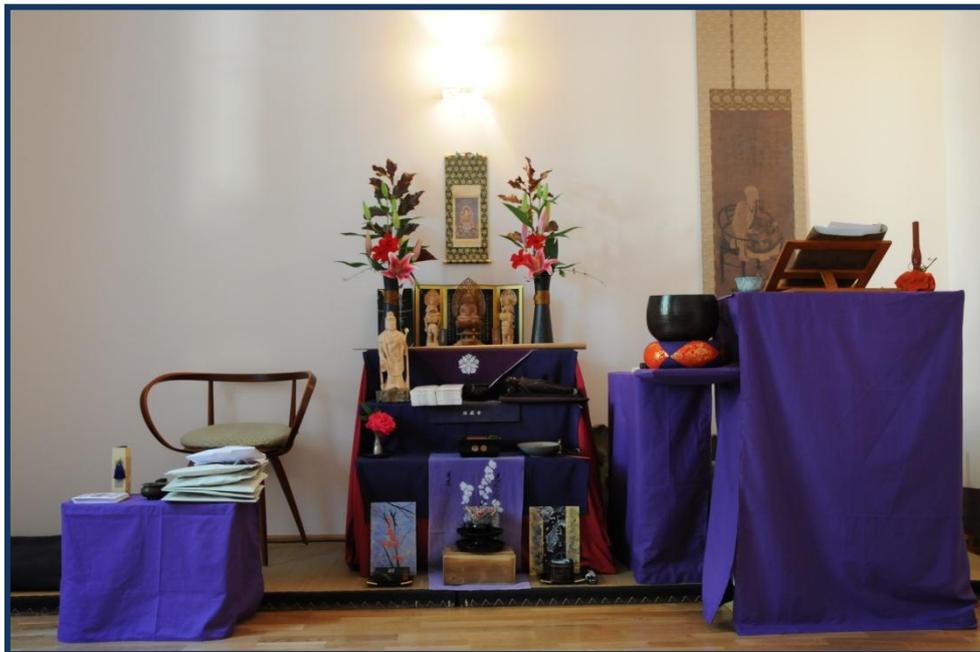
## VEGLIA DI ROHATSU 2010 A SHINNYO—JI

Esprimo la mia gratitudine a tutti coloro che hanno partecipato alla Veglia di Rohatsu 2010 al nostro Tempio Shinnyo-ji, la notte di martedì 7 dicembre per la celebrazione dell'Illuminazione del Buddha storico Shakyamuni.

Aver colto l'opportunità di essere presenti, ciascuno con la propria modalità, ma con impegno e diligenza comuni, ha permesso la realizzazione di questo momento di pratica intensa manifestando la forza e la gioia del Dharmakaya.

Gassho

*Iten Shinnyo*



## RESPONSABILITÀ

*Segreteria del Maestro*

Yō-shin

*Segreteria Rohatsu*

Dai-shin

*Responsabile Zendo*

Yū-shin

*Aiuto Zendo*

Shin-kō

*Tenzo*

Serena

*Aiuto Tenzo*

Beatrice

*Samu*

Shin-kai

*Aiuto Samu*

Dai-shin

*Lettore*

Shin-kai



## TESTIMONIANZE DI PRATICA

Non mi sento dire che quando ho cominciato a studiare lo Zen a Shinnyo-ji è un dettaglio molto importante. Era circa un anno e mezzo fa, quando sono entrato nel tempio. Ma ho sentito subito come se fossi tornato a casa, come se avessi sempre praticato e con queste persone.

Ognuno era così bello! La casa era pulita, il tè era caldo e l'atmosfera molto incoraggiante. Non ho bisogno di far finta di niente

su di me - ho potuto solo essere quello che sono. Un grande sollievo.

Sento che la mia pratica ha sviluppato un bel po' da quando sono entrato nel tempio. Avere i voti è ovviamente un sollecito, che ciò che ho visto la prima volta come qualcosa da provare - è diventata un pilastro centrale nella mia vita. Tuttavia, non mi sento che avevo fatto nulla di speciale per ottenere questo progresso. Non vi è niente di speciale da fare, davvero. Tutto quello che ho fatto io è, che ho smontato il mio zaino e regolarmente puliti uno spazio vuoto tempo dedicato alla pratica dello zazen. Così la mia gratitudine appartiene a un numero di amici al tempio, in particolare a Dai-shin, Yū-shin, Shin-kai e Yō-shin, per il vostro grande aiuto, il sorriso, la compassione e la pazienza aiutare il ragazzo tacito finlandese per andare d'accordo.

E prima di tutto, naturalmente al Maestro Shinnyo! la cui calda compassione, l'aiuto mi è stata spinta in avanti - o la spinta non è probabilmente la parola giusta: spinta e trazione sono azioni che non si adattano bene a quello che facciamo a Shinnyo-Ji. Probabilmente un flusso potrebbe essere la giusta metafora per descrivere questo aiuto:

Un flusso che mi ha portato, dal momento che ho deciso di farmi trasportare.

Questa è la mia esperienza di zazen durante il primo anno. Grande gioia. Tuttavia, con il nostro linguaggio limitato

occidentale, abbiamo problemi di esprimere emozioni e concetti di zen. Non credo che questo "io" o "mio" o "me", sono fondamentali per come sono andate le cose e come sono. Pratica esiste, esiste Sangha, Maestro esiste, e Buddha esiste, dentro o fuori la mia esperienza di esso. Lasciar andare, lasciar essere. Tuttavia, non importa quanto io mi sforzi di dare parole per queste cose, ho sempre esito negativo.

Per questo motivo il tempio è così importante. E 'un luogo in cui siamo in grado di esprimere la verità con fuori di sé. Quando il suono di moppan è stato colpito, non vi è nessuno che colpisce, nulla di ciò che è stato colpito: C'è moppan. Moppan è il suono universale che è chiamata prima lo stiamo facendo. Lo stesso vale con Sampai, incenso e molte altre cose. Queste sono le espressioni, senza che uno di esprimere. Per dare una vera espressione della mia gratitudine al Maestro, Sangha e Buddha, vorrei scrivere la seguente poesia:

*È possibile ascoltare  
Il suono di Moppan,  
Quando nessuno colpisce il  
piatto  
E quando il martello colpisce,  
Non vi è alcun suono.*

Gassho

Con affetto,

*Shin-kō*



English version

I do not feel that telling when I began to study zen at Shinnyo-Ji is a very important detail. It was about one and half years ago, when I entered the temple. But I felt immediately like I had come home, like I had always practiced there and with these people. Everyone was just so nice! The house was neat; tea was warm and the atmosphere very encouraging. I didn't need to pretend anything about myself – I could just be what I am. What a great relief.

I feel that my practice has developed quite a lot since I entered the temple. Having the vows is of course one concrete reminder, that what I first saw as something to be tried – has become a very central pillar in my life. However, I don't feel that I had done anything special to gain this progress. There is nothing special to be done, really. All I've done myself is, that I have packed my backpack regularly and cleaned up an empty time space dedicated to practicing zazen. Thus my gratefulness belongs to a number of friends at the temple, in particular to Dai Shin, Yu shin, Shin Kai and Yo Shin, for your great help, smile, compassion and patience helping the tacit finnish guy to get along.

And first of all, of course to Maestro Shinnyo! whose warm compassion and help has been pushing me forwards – or pushing is probably not the right word: Pushing and pulling are actions that do not fit well to what we do at the Shinnyo-Ji. Probably a stream could be the right metaphor to describe this help: A stream

that has carried me, since I have decided to let it carry.

This is my experience of zazen during the first year. Great joy.

However, with our limited occidental language, we have problems expressing emotions and concepts of zen. I do not think that this "I" or "my" or "me", are central to how things have been and how they are.

Practice exists, Sangha exists, Maestro exists, and Buddha exists, within or without my experience of it. Letting go, letting be.

However, no matter how hard I try to give words for these things, I always fail.

This is why temple is so important. It is a place where we are able to express the truth with out self. When the sound of moppan is being hit, there is no one who hits, nothing that has been hit: There is moppan. Moppan is the universal sound that is ringing before we are doing it. The same is true with Sampai, incence and many other things.

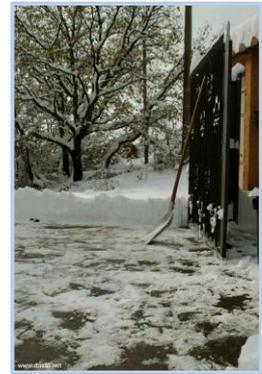
These are expressions without one to express. To give a real expression of my gratitude to Maestro, Sangha and Buddha, I would like to write the following poem:

*You can hear  
The sound of Moppan,  
When no one hits the plate  
And when the hammer hits,  
There is no sound.*

Gassho

With love,

*Shin-kō*



Per quando concerne il periodo di tempo successivo all'Ordinazione devo riconoscere che la mia personale risposta energetica al ricevimento dei Voti si è manifestata nel mio Cuore e nella mia mente con chiarezza e potenza. Inattesa. Brutale.

Premetto che non aspettavo niente da Jukai, mi mettevo a "sua" disposizione. Casomai mi auguravo, nel mio grande caos e fatica di vita, di poter accedere, dopo Jukai, ad un breve periodo di gioco, vacuità e distacco da ogni programma o fatica nel quotidiano. Invece... Alcune imperfezioni, subito alcuni errori inattesi... Frutti della caduta di tensione dopo uno sforzo? Giudizio su me stesso... Una inabituale enorme improvvisa paura di sbagliare, dei possibili errori, della fatica a mantenere la perfezione... Paura. Sfiducia. Uno scarto deciso che non posso assolutamente riassumere come una semplice fase di esaurimento conseguente alla forte profusione di energie nella fase di preparazione.

Credo invece che Jukai, con la forza assertiva conferita nella "Presa di Rifugio" nei Tre Gioielli, e nel "Ricevimento" dei Sedici Precetti, stia agendo in profondità nell'Anima di ognuno di noi neo Ordinati, al di fuori della sfera del razionale e del mentale. "Sento" che agisce come un rivelatore ineludibile, come una cartina al tornasole delle alchimie profonde, che al di là delle manipolazioni del mentale e del volontario, ci sta, mi sta inchiodando in quella che è la verità profonda di me in questo spazio e tempo. Qui ed Ora. Ciò che sono davvero, non ciò che mi auguro di essere. Un piccolo soffio di consapevolezza che mette allo scoperto le aree difettate, alcune delle molteplici maschere spesso indossate e difficilmente deponibili. Una antica tendenza a cadere nei meccanismi di attaccamento all'estetica, la ridondanza di parola e pensiero, i meccanismi di giudizio, la critica troppo generosa verso cose e persone, la contrapposizione, stizza e permalosità, la compassione che talvolta si opaca e sconfinata nel piccolo cinismo difensivo, una mia malinconia di fondo (che è comunque stretta parente del giudizio) che affiora sovrana al di sotto dei ritmi di vita accelerati fino ad oggi scelti per camuffarla ed eluderla, la difficoltà a gestire il tempo reale di questa vita...



Soprattutto questi ultimi elementi... Che voglia di sottrarsi alla fatica, al tempo che non basta mai, alle responsabilità e compiti sempre più ingovernabili... Che voglia di fuggire, di contemplare Albe, Tramonti, Piogge, ghiacci, Nubi... Quanta roba che emerge, in un apparente kermesse difficile da gestire, con la mente che cerca di impossessarsi di ogni cavallo in corsa, di ogni delfino che salta fuori dall'acqua. Mente Scimmia, dispettosa e birichina, che tende a giudicare se stessa ed a credere a tutto ciò che vede e che sente, alla propria sostanza inconsistente ed indaffarata. E ci si aggrappa pure!

La mia Scimmia, la mia mente... Sberleffa anche il Sangha, lo contamina, lo "reattiva" pur senza volerlo fare. Lo destabilizza. Lo "Sento", anche se non lo vedo. Responsabilità! Nel suo soffio di Consapevolezza una Luce continua a richiamare l'attenzione nel turbine della mente, difficile, lontana, nella polvere del mentale... A volte più vicina, sfugge e ritorna, eccola, è qui... Il Cuscino, lo Zafu, che chiede tregua alla mente, che piano piano può riuscire a basare il respiro e ad acquietare il corpo della Scimmia. La risposta, la so. Il

Maestro, Shinnyo Roshi, il mio Maestro, me lo conferma.

Grazie Maestro, Gassho.

Solo una risposta. Solo un'Azione.

Paziente. Fuori dal Giudizio...

Zazen

*Dai-shin*



Pur tra mille impedimenti oggi sono seduto in zazen a Shinnyo-ji. Ne sono molto felice. È bello sentire il calore di persone che condividono questa pratica antica e profonda. Da umile praticante mi piacerebbe che rivolgessimo un pensiero a tutte le persone che soffrono e a tutte le vittime del loro e dell'altrui karma.

Grazie Maestro per averci dato l'opportunità di studiare la Via.

Gassho

*Shin-kai*



*"gentili amici, il mio nome è paolo. da un po' di tempo pratico la meditazione ispirandomi al pensiero zen. purtroppo dove abito io (versilia) non conosco nessuno a cui poter fare riferimento in tal senso ed è quindi stata una gioia ed una sorpresa trovarvi!"*

*il giorno 16 dicembre sarò a firenze in zona stazione*

*rifredi; è possibile visitare il centro e conoscervi di persona? se sì come faccio a raggiungervi?*

*vi ringrazio per la gentile attenzione e vi saluto, paolo”.*

Era la notte del 4 dicembre di un anno fa, all'incirca le 5 di notte; in un momento di tranquillità, al lavoro, scrivevo questa e-mail con la quale iniziava il mio rapporto con il Tempio Zen di Firenze.

In tutta sincerità non sapevo che tipo di risposta aspettarmi: dal poco che avevo letto sullo Zen e su i suoi Maestri, potevo ricevere di tutto, da una risposta incomprensibile a nessuna risposta, o persino una lettera di male parole e/o urla (è possibile urlare con una e-mail?)!!!



Come ero ignorante e come mi sbagliavo! La risposta che arrivò, a firma di Eva, era di una gentilezza e disponibilità a cui da tempo non ero più abituato, e rafforzò in me il desiderio e la volontà di visitare Shinnyo-ji. Il 16 dicembre sarei stato a Firenze per motivi di lavoro, quindi mi accordai per poter partecipare all'incontro di Za-zen mattutino; oltre a ciò

mi venne offerta la possibilità di avere un colloquio con il Maestro Iten.

Ricordo perfettamente quella mattina: mi alzai alle 3,45 per poter prendere il treno che da Viareggio mi avrebbe portato a Firenze. Era una mattina freddissima, le auto, i tetti delle case, la strada erano coperti da un velo di ghiaccio, che splendeva come argento. Arrivai alla stazione, saltai sul treno (fortunatamente riscaldato) e via, verso Firenze, verso Shinnyo-ji! Purtroppo il treno, per un guasto ai passaggi a livello(!) arrivò a Firenze con un ritardo assurdo, tale da impedirmi di incontrarmi con il Sangha.

Riuscii a lasciare un biglietto, in cui dicevo che ormai il cammino era iniziato, ed era vero: dopo mille indecisioni, dopo mille tentennamenti sentivo che era quella la strada giusta e che avrei cercato con tutte le mie forze e con tutti i miei limiti di percorrerla fino in fondo.

Per entrare finalmente in Shinnyo-ji avrei dovuto aspettare l'anno nuovo, più precisamente il 15 gennaio. Che gioia respirare l'atmosfera del Tempio!

Ancora una volta, la grande disponibilità del Maestro e del Sangha, che mi hanno permesso di arrivare al Tempio alle ore 19,00 anche se quella sera era previsto un incontro per principianti alle ore 21,00; quella sera, per la prima volta ho fatto veramente Za-zen, per la

prima volta ho conosciuto quelli che io considero (con Federico, che conoscerò in seguito) i miei angeli custodi, Eva, Giancarlo, Fabio; quella sera, ho avuto il mio primo colloquio con il Maestro Iten, che mi ha ispirato, aiutato e sorretto nella decisione di iniziare Za-zen.

Sarei tornato a Shinnyo-ji a marzo, per lo Zazenkaï (giornata faticosa e bellissima), poi a settembre, Cerimonia di Jukai con il Reverendo Ryushin Azuma Roshi (che meraviglia la semplicità e la profondità delle sue parole!), per vedere i miei angeli custodi e Regina e Ismo pronunciare i Voti di Bodhisattva, e di nuovo a ottobre Zazenkaï; poche volte, a ben vedere, ma ognuna importante e ricca di significato, di stimoli, di gioia vera.

Scrivo questa testimonianza esattamente un anno dopo la mia prima e-mail (anche se non sono le 5 di notte!); cosa è successo in tutto questo tempo? Tutto e niente; la prima cosa che mi viene in mente è che il 2010 è stato un anno di molti malanni tra cui uno in particolare che mi ha causato una grande preoccupazione riguardo al mio futuro. Fortunatamente accanto a me c'è sempre stata la mia famiglia, la nuova famiglia che è il Sangha fiorentino e il Maestro Iten, sempre pronta e disponibile quando ho avuto bisogno; c'è stato e c'è sempre con me Za-zen, che dai primi 15 minuti di pratica ho portato agli attuali 30, e

che mi dona sempre più serenità e quiete, e che mi ha aiutato e mi aiuta ogni giorno a vivere meglio.

Ci sono cose che so di non essere in grado di dire, e forse non è neppure necessario, visto che credo che le cose più vere, le cose che vivono nella profondità del nostro cuore vengono in qualche modo tradite, quando si cerca di tradurle in parole .... per lo meno questo avviene quando cerco di farlo io.

Di certo so questo: che sarò sempre grato a me stesso per avere inviato la e-mail quella notte del 4 dicembre, sarò sempre grato al Maestro Iten e al Sangha fiorentino per avermi accolto nel loro cuore, sarò sempre grato ai Buddha e ai Maestri del passato, del presente e del futuro per accompagnarmi in questo cammino.

Questo gradimento è sempre con me e non mi abbandona mai, così come non mi abbandona mai la sensazione di avere sempre accanto il Maestro e le sorelle ed i fratelli del Sangha, con affetto

*Paolo*

GASSHO



La mia esperienza tra le mura del Tempio ha avuto inizio pochi mesi fa; come molti ero alla ricerca di una direzione, di un supporto ed una guida nell'infinito

cammino spirituale che ognuno di noi, in un modo o nell'altro, si trova ad affrontare.

Lo scorso settembre ho trovato il sito internet del tempio ed ho scelto di mettermi in contatto, alla ricerca di un ambiente in cui praticare e trovare ispirazione, guida, una nuova chiave di lettura da proporre a me stesso nell'interpretare la mia stessa spiritualità.



Non conoscevo affatto la pratica Zen; se è per questo, non credo di conoscerla nemmeno ora; ma l'impatto spirituale che ho avuto sin dalle prime serate al tempio mi ha accompagnato e continua a maturare ancora oggi, giorno dopo giorno.

Prima di tutto, Presenza.

Presenza fatta di gestualità, precisione ed attenzione totale, presenza strutturata ed alimentata con un cerimoniale complesso, a volte difficile da metabolizzare e che non manca di spaventare nei

primi momenti. Ma questa presenza è divenuta per me nel Tempio quasi una sensazione, una sensazione respirata sin dai primi passi, appena varcata la soglia. Nelle azioni degli ordinati che accolgono e istruiscono sulla cerimonia, nell'attenzione di ogni gesto, nella cura dei locali. E' stato come percepire un'atmosfera fatta di gesti e calma, che ispira ed alimenta la meditazione e l'introspezione, un'atmosfera forse difficile da comprendere fin dai primi istanti ma che è per me diventata chiarissima subito dopo il primo incontro, per l'energia e la concentrazione che mi ha saputo trasmettere appena uscito dal Tempio e che mi ha accompagnato nei giorni successivi.

Sedersi in Zazen è stato spesso molto difficile, costretto in una postura che non mi apparteneva e vincolato ad un immobilismo sacro che mi rende spesso difficile il rilassamento. Ma la gioia e la concentrazione che ho ricevuto in dono sin dalla prima serata nel Tempio mi ha guidato e spinto a non abbandonare il percorso, e tutt'ora alimenta il mio interesse.

Ancor più, ho scoperto un modo di rapportarmi con il maestro che non conoscevo.

Un rapporto diretto che intreccia sacralità ed umanità, rispetto e reverenza, sorprendendomi fin dal primo momento dell'interazione quasi personale che ho percepito con il Maestro Shinnyo, che mi ha portato quasi naturalmente a vivere il piacere del confronto tra apertura spirituale e guida terrena.

Ed è in questo spazio fatto di Interazione e Reverenza, Sacralità e Cerimoniali, Pratica e Presenza che mi avvio ad intraprendere un nuovo anno, grato di ciò che ho avuto e sereno nel tentare di vivere l'esperienza momento per momento.

*Giuseppe*



Praticare senza spirito di profitto è davvero molto difficile.



Mi accorgo di praticare per migliorare la postura, per la salute fisica, per stabilizzare la mente, per comprendere più lucidamente le cose, per essere felice, per non avere più paura, per migliorare i rapporti con gli altri, per rendere corpo e mente uno.

La pratica in cui sperimento "la pratica" nel qui e ora che è resa nell'espressione "quando cammini, cammina, quando mangi, mangia" è davvero ancora qualcosa di lontano. Sento però a volte, questa connessione dell'intero essere che vive ed è immerso nella vita; è qui che ritrovo una consonanza con l'espressione su citata. A casa pratico il Samu e lo Zazen. A volte faccio prima l'uno a volte l'altro. Si aiutano in tal modo vicendevolmente e la presenza cresce e via via diventa sempre più ininterrotta. Sento che venire nei momenti di possibilità al tempio e vivere la presenza del maestro e le sue parole e vedere l'esempio pratico del Sangha mi aiuta molto e rafforza la costanza di pratica. In questo giorno di ottimo auspicio, quale l'illuminazione del Buddha Sakyamuni, sarò con voi non fisicamente ma nello spirito dello zazen.

Un saluto di cuore al Buddha, al Maestro, al Sangha e a tutti gli esseri senzienti e non senzienti.

Gassho

*Riccardo*



Anno dopo anno arriva dicembre e mi prendo del tempo per scrivere la testimonianza da leggere a questa Veglia di Rohatsu.

Anno dopo anno sono testimone di un Tempio

sempre aperto e di un Maestro sempre presente.

Anno dopo anno sono sempre meno capace di esprimere in parole la pratica a Shinnyo-ji.

L'orchidea bianca del Tempio è sempre in fiore.

Gassho

*Yō-shin*



*Perso tra i bambù,  
ma quando spunta la luna:  
ecco la mia casa.*

Questo haiku mi è diventato molto caro in questo anno di pratica. Il mio viaggio è iniziato due anni fa, un Viaggiatore alla ricerca di una strada. Mano a mano che i miei passi mi conducevano al Tempio, una piccola luce iniziò a rischiararmi l'orizzonte. In questo anno, questa luce è diventata una guida, stabile ma distante. Nonostante questa distanza essa è stata tuttavia sufficiente a rischiarare il mio Viaggio, dissipando l'oscurità.

Adesso, ovunque mi volti sono a casa.

Gassho

*Yū-shin*



## **MENÙ DI ROHATSU**

### **Cena di mezzanotte**

Zuppa di miso

miso, carote, sedano, alghe  
lioofilizzate.  
Riso basmati con gomasio  
semi di sesamo e sale marino.  
Verdure bollite  
fagiolini, zucchine e patate.  
Uova sode.



## LETTURE DI ROHATSU

### Illuminazione del Buddha Dal Dammapada

Divenuto asceta itinerante Siddharta raggiunge Vesālī, ove diventa discepolo del brāhmaṇa, o Kālāpa, che insegnava la teoria cosiddetta «della sfera del nulla», alla cui realizzazione si accedeva mediante un esercizio detto «dell'adeguamento». Rapidamente Śākyamuni padroneggiò tale disciplina in modo tale che il maestro cercò di associarselo all'insegnamento. Ma egli, insoddisfatto della dottrina, rifiutò, recandosi poi a Rājagṛha. Ivi il re Bimbisāra, attratto dalla sua fama, gli offrì, secondo un'abitudine comune anche ad altri re indiani, la metà del suo regno se lo avesse iniziato alla sua dottrina. Siddhārta rifiutò, ma promise al re che gli avrebbe rivelato al via della salvezza, quando fosse riuscito a conquistarsela. In seguito, nella medesima città, divenne discepolo di un altro maestro, che insegnava una disciplina di raccoglimento profondo. Di lì a poco, divenuto esperto anche di questo esercizio, ma ancora insoddisfatto, Siddhārta lasciò questo maestro e, assieme a cinque asceti, detti

posteriormente «del Felice Gruppo», che avevano profonda fiducia in un monaco così difficile a contentarsi, si recò presso Gayā.



Gli esercizi ascetici, ai quali Śākyamuni si doveva abbandonare per circa sei anni, sono di quella specie che gli Indiani denominano «penosi», e costituiscono il campionario di tutte le più terribili penitenze espiatorie immaginate da numerose generazioni di asceti per mortificare la carne, causa prima dei vincoli dell'uomo alla terra, e per lasciare affiorare l'elemento eterno che si cela dietro i moti che essa suscita. Il Buddha ricorderà con ironia, anni dopo, il suo errore, fondato sull'antica presunzione che, reprimendo ed umiliando le funzioni vitali, si possa attingere ad una coscienza limpida. Al contrario, invece, i miraggi e le ossessioni dell'asceta sono assai più potenti che nell'uomo comune: respinti negli strati più profondi della coscienza risorgono con raddoppiata violenza, annientando il risultato di tanto sacrificio.

Alla fine di tanto sforzo, narrano i testi, non gli

restava che «un millesimo» della sua forza vitale, «sì che gli dei e le dee lo credettero morto e misero in allarme il padre, il quale però, si rifiutò di credere che egli avrebbe potuto perire senza raggiungere il suo scopo». Fu allora che, giudicando inutile l'asceti rivolta al solo corpo, decise improvvisamente di ristorare le forze. In primo luogo si alza e cerca panni di cui ricoprirsi, essendosi disfatti di quelli che prima portava. Prende il sudario di un cadavere o, secondo altre tradizioni, lo riceve da una vecchia moribonda, lo lava e se ne riveste. Indi cerca qualcosa di cui nutrirsi. Una pia donna, Sujātā («Eugenia»), che aveva formulato il voto di portare all'albero sacro di Ajāpāla («il Capraio») un bolo di riso condito con aromi, se avesse trovato un buon marito, andava per adempiere alla sua promessa preceduta dalla sua domestica. Costei trova il bodhisattva e consiglia la padrona di dare a lui il riso, che si trovava in una ciotola d'oro. La padrona acconsente ed il bodhisattva accetta il dono. Indi si lava nel fiume e, compiuto il lavacro, divide il riso in quarantanove porzioni, sì da farlo bastare per le sette settimane successive, e consuma la prima porzione. Questa basta per rendergli il colorito e tutte le forze perdute. Getta la preziosa ciotola nel fiume e questa, anziché discenderne la corrente, la risale, per andare a riunirsi con le ciotole dei tre Buddha precedenti.

I cinque condiscipoli, stimando colpevole debolezza la rottura del digiuno, abbandonano Siddhārta e si recano a Benāres. Il giorno successivo Śākyamuni si ferma in un boschetto di alberi dal quale a sera muove verso un albero di Ficus religiosa. Ivi incontra un brāhmaṇa tradizionalista, che falcia erba kuśa, probabilmente per il sacrificio, giacché quest'erba serviva per ricoprire l'ara: gliene chiede qualche manciata per prepararsene un sedile ai piedi dell'albero, che venera con la circumambulazione verso destra. Si ferma ad est, ove stabilisce l'«area del Risveglio»: là dispone l'erba kuśa e si siede, iniziando la meditazione.

Māra, il dio della morte e del desiderio (kārma) che domina il mondo, sente che il suo regno vacilla, dacché sta per essere scoperta la liberazione dalla brama, quindi il termine del ciclo della nascita, morte e rinascita. Assale quindi Śākyamuni con un'orda spaventevole di dèmoni (oggettivazione del brulicare delle brame e delle angosce che in ogni uomo si agita sotto la soglia della coscienza), orda che l'asceta annichilisce effondendo l'amorevolezza universale. Māra, allora, ritorna all'attacco. In un secondo tempo rivendica per sé la bodhi. Di fronte alla pretesa di Māra, Śākyamuni invoca la testimonianza della Terra, toccandola con la mano destra. Allora Māra tenta

ancora una volta di allontanare Śākyamuni dalla Via inviando le sue tre figlie a sedurlo. Le tre apparizioni, però, falliscono totalmente il loro scopo. Inizia la notte, alla fine della quale Śākyamuni conquisterà il completo e totale Risveglio. Durante le tre veglie della notte Śākyamuni percorrerà altrettanti stadi che lo separano dalla bodhi. Nella prima veglia, strenuo ed attento, egli si applica all'esercizio della «consapevolezza mediante il respiro», che praticava sin dall'età di sette anni, compiendo successivamente i quattro momenti della contemplazione del corpo, contemplazione del sentire, contemplazione della coscienza priva di oggetti, contemplazione degli oggetti mentali durante i quali si disidentifica progressivamente da tutto ciò che non è «se stesso», sciogliendosi, cioè, dall'ambiente sensibile.

Nella seconda veglia, apertoglisi l'«occhio divino», o «occhio celeste», ripercorre col pensiero le sue precedenti esistenze, riepilogando il rapporto di causa ed effetto che condusse alla sua trasmigrazione nelle diverse forme. Da questa meditazione egli constata l'inevitabile transitorietà di tutte le forme di esistenza. Questo rapporto gli si precisa nella terza veglia, allorché in lui si invera il «Risveglio», o «Illuminazione» (bodhi).

Giunto a questo punto Śākyamuni rivolse l'animo all'estinzione delle manie che condizionano la vita degli uomini, deducendone il metodo che conduce alla loro estinzione. Riconobbe così le Quattro Nobili Verità, che sono: 1) la realtà del mondo è essenzialmente sofferenza – sofferenza consistente nella nascita, malattia, unione con ciò che disgusta, separazione da ciò che si ama, limitazione nel tempo di tutti i beni acquistati; 2) l'origine, la causa, della sofferenza – è la «sete», l'appetito dei godimenti, il desiderio di esistere o di non esistere – 3) la cessazione, l'«arresto» della sete generatrice di rinascite, che è l'«estinzione»; 4) la Via che conduce all'arresto del dolore, che è la Legge, il Dharma, che si articola nell'Ottuplice Sentiero, cioè nei seguenti orientamenti: Retta visione; Retto pensiero; Retta parola; Retta azione; Retto metodo di vita; Retto sforzo; Retta attenzione; Retta maniera di meditare.

Nella presa di coscienza totale della realtà del mondo, della sua origine, di come esso sussista nello spirito dell'uomo ed in questo si dissolva, egli trascorse l'ultima veglia. Quando il giorno albeggiò: «...l'ignoranza era distrutta, era sorta la scienza, dissipata l'oscurità, guadagnata la luce, mentre con serio intendimento», dice il Buddha, «strenuo, risoluto io vi dimoravo».

Gautama Śākyamuni era  
ormai «il Risvegliato».



### Scelta di haiku tra quelli letti la notte di Rohatsu

Matsuo Bashō (1644–1694)

*Higashi nishi  
awaresa hitotsu  
aki no kaze*

*A est come a ovest  
un'unica solitudine.  
Vento d'autunno*

Takarai Kikaku (1661–1707)

*Are kike to  
shigure kuru yo no  
kane no koe*

*Ascolta  
arrivano le piogge.  
Voce della campana notturna*

Yosa Buson (1716–1783)

*Ishi to naru  
kusu no kozue ya  
fuyu no tsuki*

*La cima dell'albero di canfora  
diventa pietra.  
Luna d'inverno*

Masaoka Shiki (1867–1902)

*Kumo hitotsu  
koyoi no sora no  
daiji nari*

*Una sola nuvola  
E' una grande cosa  
nel cielo stasera*



## LA POESIA

Pubblicata la prima volta a  
Bologna l' 08 dicembre 1912,  
tratta dalla sezione  
“Notturmi” della raccolta  
“Canti Orfici” di Dino  
Campana (1885-1932)

### La Chimera

*Non so se tra rocce il tuo  
pallido  
Viso m'appare, o sorriso  
Di lontananze ignote  
Fosti, la china eburnea  
Fronte fulgente o giovine  
Suora de la Gioconda:  
O delle primavere  
Spente, per i tuoi mitici  
pallori  
O Regina o Regina  
adolescente:  
Ma per il tuo ignoto poema  
Di voluttà e di dolore  
Musica fanciulla esangue,  
Segnato di linea di sangue  
Nel cerchio delle labbra  
sinuose,  
Regina de la melodia:  
Ma per il vergine capo  
Reclino, io poeta notturno  
Vegliai le stelle vivide nei  
pelaghi del cielo,  
Io per il tuo dolce mistero  
Io per il tuo divenir taciturno.  
Non so se la fiamma pallida  
Fu dei capelli il vivente  
Segno del suo pallore,  
Non so se fu un dolce vapore,  
Dolce sul mio dolore,  
Sorriso di un volto notturno:  
Guardo le bianche rocce le  
mute fonti dei venti  
E l'immobilità dei firmamenti*

*E i gonfii rivi che vanno  
piangenti  
E l'ombre del lavoro umano  
curve là sui poggi argenti  
E ancora per teneri cieli  
lontane chiare ombre correnti  
E ancora ti chiamo ti chiamo  
Chimera.*

Dell'opera di Dino Campana  
è stato detto, da Piero  
Bigongiari nel 1959:

“Perché ho messo i Canti  
Orfici tra i venti libri del  
Novecento da salvare?  
Perché coi Canti Orfici è stato  
scoperto un nuovo modo  
della realtà che è per me  
essenziale a una compiuta  
definizione dell'uomo del  
Novecento. Campana non ha  
scisso oggetto e soggetto, la  
realtà dalla sua immagine;  
ora questa inscindibile unità,  
mantenuta a costo della vita,  
ha fatto di Campana, ai suoi  
bei momenti, un poeta dell'  
“età aurea” dell'uomo sulla  
terra. L'alternativa critica tra  
poeta visivo e poeta veggente  
non esiste. Poiché, dove  
Campana è “visivo”, lo è di  
una realtà compiuta che  
sfuma nell'infinito orfico del  
mondo; dunque è “visivo” in  
quanto vede una realtà  
portagli dalle qualità  
intrinseche del “veggente”  
(n.d.r.: noi diremo  
dell'osservatore): una realtà  
che è qui, e insieme non è  
qui” – L' hishiryo in Zazen, il  
pensiero oltre il pensiero -

da Mario Luzi nel 1973:

“Fin da quando avevo  
diciotto anni e non potevo  
capirlo, sentivo che questo  
libro (i Canti Orfici) mi  
diceva perentoriamente: è

impossibile chiamarsi fuori,  
impossibile ritrarsi  
indispettiti da ciò che accade,  
sia pure contro di te o  
nell'indifferenza di te: e non  
c'è nulla del resto che accade  
in cui anche tu non debba in  
qualche modo sentirti  
accaduto. Campana ha  
prospettato il dramma  
dell'uomo nel pieno della  
reciprocità con il mondo,  
richiamandolo dalla terra di  
nessuno, no man's land  
appunto, dove sembrava agli  
altri si consumasse. Ricorre  
spesso nelle sue pagine  
l'emozione esaltante del  
lavoro dell'uomo:  
eccezionalmente esso non è  
opposto alla natura, ma  
omogeneo con la dinamica  
dell'universo. Campana ci  
richiama ad una religione del  
mondo in cui tutto è  
coinvolto, il fenomeno e il  
suo testimone" – Essere Uno,  
il Sandokai, Natura di  
Buddha, espressione del  
Dharma -.

*Maestro Iten Shinnyo*



## MESSAGGI DEL SANGHA

Caro Maestro, buona  
giornata a te. La notte  
scorsa, alle ore 23:30, ho  
iniziato il mio Za-zen, per  
concluderlo pochi minuti  
dopo la mezzanotte, quando  
già il giorno nuovo era  
arrivato; poi ho fatto Kinhin  
per 10 minuti, ed infine ho  
recitato i Quattro Voti e letto  
la Prajina Paramita. Nel  
silenzio della casa, mia sola  
compagnia erano il mio

respiro, la pioggia ed il  
Sangha, che mai come in quei  
momenti ho sentito con me.  
Per me è stato realmente  
come essere con voi e forse  
per la prima volta ho capito,  
sentito di essere parte vera  
di Shinnyo-ji.

Grazie ancora,

*Paolo*

Gassho



Cara Anna Maria,

torno ora da Art-ù e sono  
davvero troppo cotta per  
muovermi. Mi dispiace, avrei  
bisogno di stare un po' lì,  
con voi...

Lo faccio con il cuore,

Ti abbraccio forte

Gassho

*Rossella*



Caro Maestro Shinnyo.

Gassho.

Come sta? Uno dei miei amici  
finlandesi, Hanna, è successo  
di venire a fare una visita. Lei  
sarebbe interessato a visitare

il nostro Tempio durante il  
Rohatsu. Che pensa Lei?  
Sarebbe possibile? In caso  
affermativo, a che ora  
sarebbe adatto? Ma, capisco  
anche perfettamente, se il  
dojo è già pieno.

La ringrazio molto per la  
vostra attenzione alla mia  
lettera. E per tutti i vostri  
sforzi per aiutarci nel  
percorso.

Gassho

Cordiali saluti,

*Shin-kō*



## DOPO LA NOTTE

Si spezza, al mio passare,  
il freddo incanto  
della notte.  
Nel silenzio dell'acqua,  
immobili,  
si specchiano nuvole  
gonfie di pioggia.  
Mi nutro  
di quest'aria nuova,  
di questo sole  
che ancora stenta ad  
apparire,  
di tutto il vivere che mi  
circonda.  
Grigio, senza peso,  
un airone si alza in volo,  
ad accarezzare il cielo.

## ALBA

Viola la nuvola dei monti  
nel rosso respiro dell'alba.  
Le dita degli alberi levate  
a trattenere il cielo,  
macchie bianche di uccelli  
nel campo.  
A cosa servono ancora le  
parole?

*Paolo*

Gassho



## LO ZEN DI BODHIDHARMA

### Discorso sul flusso del sangue

5° parte

人天等類都不覺知凡夫智不及所以有執相不了自  
心本來空寂安執相及一切法即墮外道若知諸法從  
心生不應有執執即不知若見本性十二部經總是開  
文字千經萬論只是明心言下契會教將何用至理絕  
言教是語詞實不是道運本無言言就是妄若夜夢見  
樓閣宮殿駁馬之屬及樹木叢林池亭如是等相不得  
起一念樂著還是托生之處切勿須在意臨終之時不得  
取相即得除暗疑心警惡即魔攝法身本來清淨無受  
只緣迷故不覺不知因茲故受報所以有樂著不得  
自在只今若悟得本來身心即不染習若從聖入凡不  
見種種雜類白為眾生故聖人逆順皆得自在一切業

拘它不得聖人久有大威德一切品類業被它聖人轉  
天堂地獄無奈何凡天神識昏昧不同聖人內外明  
徹若有疑即不作即流復生死後悔無相救處貧窮  
困苦皆從妄想生若了是心總相勸勉但無作而作即  
入如來知見初發心人神識總不定若夢中頭見異境  
輒不用疑皆是自心起故不從外來夢若見光明出現  
過於日輪即修習極盡法界性若有此事即是成道  
之因唯自知不可向人說或靜園林中行住坐臥眼見  
光明或大或小莫與人說亦不得取亦是自性光明或  
夜靜暗中行住坐臥眼見光明與畫無異不得怪並是  
自心欲明顯或夜夢中見星月分明亦自心諸緣欲息

亦不得向人說夢若昏昏猶如陰暗中行亦是自心類  
懶障重亦自知若見本性不用講經念佛廣學多知無  
益神識轉昏教只為標心若識心何用看教若從凡  
入聖即須息業養神處分過日若多嘔吐令性轉與道  
相違自賺無益聖人於生死中自在出沒應顯不定一  
切業拘它不得聖人被邪魔一切眾生但見本性餘習  
學滅神識不昧須是直下便會只在如今欲真會道莫  
執一切法息業養神餘習亦盡自然明白不假用功外  
道不會佛意用功最多違背聖意終日驅聖念佛轉釋  
昏於神性不免輪迴備是問人何用驅聖廣求名利後  
時何用但不見性人識經念佛長學精進六時行道長

La Via è perfetta. Non ha bisogno di perfezionamenti. La Via non ha forma né suono. È sottile e difficile da percepire. È come quando bevi dell'acqua: tu sai se è calda o fredda, ma non puoi spiegarlo ad altri. Di questo, di cui solo il Tathagata sa, sia uomini sia dei restano all'oscuro. La consapevolezza dei mortali non è sufficiente. Finché restano aggrappati alle apparenze, non si accorgono che le loro menti sono vuote. Erroneamente attaccati all'apparenza delle cose, essi smarriscono la Via.

Se comprendi che tutto nasce dalla mente, non ti aggrappare. Una volta attaccato diventi inconsapevole. Appena vedi la tua Vera Natura, il Canone diviene solo una prosa. Le sue migliaia di Sutra e Shastra equivalgono semplicemente ad una Mente Chiara. La comprensione dimora nel mezzo del discorso? Le dottrine vanno bene per cosa?

La Verità ultima trascende le parole. Le dottrine sono parole. Non sono la Via. La Via e non-parole. Le parole sono illusioni. Non sono differenti dalle cose che appaiono nei tuoi sogni notturni, siano questi palazzi o carri, boschi o case in riva al lago. Non ti deliziare con tali cose. Sono tutte culle di rinascita. Tienilo bene in mente, quando ti approssimerai alla morte. Se non ti aggrapperai alle apparenze, sfonderai qualunque barriera. Un momento di esitazione e

sarai ammalato dai demoni. Il tuo corpo reale è puro e inaccessibile. A causa delle illusioni non ne sei consapevole. Per questo soffri vanamente il Karma. Dovunque trovi diletto, trovi schiavitù. Una volta risvegliato al tuo Corpo e Mente (38) originali non sei ulteriormente legato agli attaccamenti.

Chiunque ceda il trascendente per il mondano, in qualunque delle sue innumerevoli forme, è un mortale. Buddha è colui che trova libertà nel bene e nel male. Il suo potere è tale che il Karma non lo può trattenere. Non è questione del tipo di Karma, un Buddha lo trasforma. Paradiso e inferno (39) non sono niente per lui. La consapevolezza di un mortale è vaga al confronto di quella di un Buddha, che comprende a fondo tutte le cose.

Quando non sei sicuro, non agire. Una volta agito, vaghi attraverso la nascita e la morte soffrendo la mancanza di rifugio. Il pensiero falso crea miseria e avversità. Per comprendere questa mente devi agire con la non azione. Allora vedrai tutte le cose dalla prospettiva del Tathagata.

La prima volta che ti imbarchi sul Sentiero, la tua attenzione non sarà concentrata. Probabilmente vedrai ogni sorta di strane, come di sogno. Non dovresti dubitare che tutte queste scene provengano dalla tua mente e da nessun'altro

posto. Se, come in sogno, vedi una luce più brillante del Sole, allora i tuoi attaccamenti residui si estingueranno all'istante e la Natura della realtà sarà manifesta. Un tale avvenimento sta alla base dell'Illuminazione. È qualcosa che solo tu conosci. Non puoi spiegarlo ad altri.

Se, come in sogno, vedi una luce più brillante del Sole, allora i tuoi attaccamenti residui si estingueranno all'istante e la Natura della realtà sarà manifesta. Un tale avvenimento sta alla base dell'Illuminazione. È qualcosa che solo tu conosci. Non puoi spiegarlo ad altri.

Se, mentre cammini, stai fermo in piedi, seduto o sdraiato in un luogo quieto, vedi una luce, sia essa brillante o flebile, non dirlo ad altri e non concentrarti su essa. È la luce della tua Natura.

Se, mentre cammini, stai fermo in piedi, seduto o

sdraiato nella notte buia e quieta, tutto appare come fosse alla luce del giorno, non essere sorpreso. È la tua Mente sul punto di rivelare se stessa.

Se, mentre sogni di notte, vedi la luna e le stelle in tutta la loro perfetta chiarezza, significa che il lavoro della tua mente sta per esaurirsi. Ma non dirlo ad altri. Se i tuoi sogni non sono nitidi, come se tu stessi camminando nell'oscurità, è perché la tua mente è velata dalle preoccupazioni. Anche questo solo tu lo sai.

Se vedi la tua Natura, allora non hai bisogno di leggere i Sutra o di invocare i Buddha. Erudizione e conoscenza sono inutili e offuscano la consapevolezza. Le dottrine sono nate per indicare la Mente. Quando vedi la tua mente, perché guardare le dottrine?

*Note*

*(38) Corpo e Mente. Il corpo dei quattro elementi e la mente dei cinque aggregati designano generalmente il sé, ma Bodhidharma si riferisce all'Unico Sé.*

*(39) Paradiso e Inferno. Nel Buddhismo ci sono quattro paradisi di forma, suddivisi da sedici a diciotto paradisi, e quattro senza forma. Dalla parte opposta della Ruota ci sono otto inferni caldi e otto inferni freddi, ognuno dei quali ha quattro inferni adiacenti. Ci sono poi altri inferni speciali, come l'inferno delle tenebre infinite e dell'infinita sofferenza.*



È disponibile, sul nostro sito, la quinta 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”.

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

[Gassho](#)



### **Tempio Shinnyo-ji**

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

Via Vittorio Emanuele II n. 171 – 50134 Firenze

Telefono +39 - 339 8826023

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

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