

禅のこだま

EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO-JI

ESTATE 2011



25 APRILE 2011 :: SECONDO ANNIVERSARIO DI SHINNYO-JI

Lunedì 25 aprile 2011 è stato gioiosamente festeggiato il secondo anniversario dell'attuale Sede del Tempio.



Un profondo ringraziamento a tutti i Maestri del passato, presente, futuro nelle Dieci Direzioni.

Al Maestro del nostro Maestro, Reverendo Azuma Docho Roshi, 72° Abate del Monastero di Daijo-ji a Kanazawa.

Al nostro Maestro Reverendo Shinnyo Roshi, Fondatrice e primo Abate del Tempio di Shinnyo-ji a Firenze.

Grazie di cuore a tutti coloro che con impegno contribuiscono alla vita e al divenire del Tempio.

Gasshō

KEN ZEN ICHINYO

SABATO 30 APRILE 2011



Tempio Shinnyo-ji

sede italiana del Tempio Daijo-ji di Kanazawa in Giappone

Via Vittorio Emanuele II n. 171 - 50134 Firenze

tel: 0039.339.8826023

e-mail: centro@zenfirenze.it

www.zenfirenze.it



松村少林流

Matsumura Shorin Ryu

08:30 Arrivo

09:00 - 09:30 Shorin Ryu -

Taiso - Chi Kung

09:30 - 09:45 Pausa

09:45 - 10:00 Spiegazione

Forma

10:00 - 10:30 Zazen

10:30 - 10:40 Kin Hin

10:40 - 11:10 Zazen

11:10 - 11:30 Foto di
gruppo – domande – tè

REPORT

Sabato 30 Aprile il Dojo di Firenze Matsumura Shorin Ryu si è incontrato con il Sangha fiorentino del Tempio Shinnyo-ji per una mattinata di pratica congiunta. Il Maestro Alberto Doni Renshi, insieme ad i suoi allievi Donatello, Luca, Paolo, Pierluigi e Tommaso, hanno accompagnato il Sangha in alcuni esercizi di Shorin

Ryu, Taiso e Chi Kung, tratti dalla loro Tradizione e scelti appositamente da Renshi per l'occasione.

A questa pratica, svoltasi nel giardino del Tempio, si sono uniti il Maestro Shinnyo, Dai-shin, Yō-shin, Yū-shin, Shin-kō, Beatrice, Laura, Nadia e Serena, Massimiliano, Gregorio.

Come da programma, la mattina di pratica è proseguita all'interno dello Zendo dove il Maestro Shinnyo, senza soluzione di continuità con la pratica svolta all'esterno, ha presieduto il regolare incontro di Zazen.

Yū- shin

REPORT

Quest' oggi, sabato 30 Aprile 2011, presso la sede di Shinnyo-ji, Tempio Zen di Firenze, si e' svolto a partire dalle ore nove del mattino un incontro di Pratica congiunta che ha visti riuniti tra loro il Sangha di Shinnyo-ji e ed i Praticanti di Karate del Dojo Matsumura Shorin Ryu.

Questa eccezionale opportunita' si e' avverata grazie agli intenti ed alla benedizione del Reverendo Shinnyo Roshi, Abate di Shinnyo-ji, e del Maestro Alberto Doni, Renshi del Matsumura Shorin Ryu.

Grazie al dono protrato di un sole amico in un sabato peraltro piovoso, nel verde sorridente del



giardino del Tempio, tra fiori ed erba ancor umida, il

Maestro Doni Renshi con gli Allievi della disciplina maziale hanno potuto illustrare a Shinnyo Roshi ed al Sangha del Tempio alcuni fondamenti piu' accessibili della loro Pratica preparatoria quotidiana, permettendone anche una sperimentazione concreta.

Subito dopo, il Maestro Shinnyo Roshi con gli Allievi del Sangha hanno illustrato i principi della Pratica meditativa seduta, Zazen, ed in cammino, Kin hin,



accogliendo quindi il Maestro e gli Esponenti del Dojo sui cuscini dello Zendo, per la quiete di una Meditazione condivisa.

Al termine di queste concrete esperienze congiunte e del successivo evento conviviale basato su te' torte e fraternizzazione, si sono superati i piccoli imbarazzi, i pudori personali, i formalismi ed i rigori proprii di ambo le rispettive Pratiche, e si e' svolta una ampia condivisione dei vissuti eperienziali della giornata.

Piu' o meno corale e' stata la sensazione di un proficuo incontro tra antiche



pratiche provenienti dalla stessa Radice.

Gli Allievi del Dojo, osservato quanto la loro attivita' si rivolga al corpo ma modifichi progressivamente e coinvolga estesamente l' Universo mentale e spirituale, hanno sperimentato, meditando unitamente ai Praticanti Zen, un miglioramento del rilassamento e della centratura in se stessi raggiunti piu' rapidamente e profondamente.

Altrrettanto unanimemente il Sangha dei meditanti, gia' coscienti di quanto la loro Pratica



rivolta al campo mentale e spirituale sia sostenuta ed intessuta di elementi vincolati al corpo, alla postura, al respiro, ed anche al semplice lavoro fisico (Samu), hanno avvertito con evidenza il profitto degli esercizi condivisi con gli Amici del Matsumura Shorin Ryu,

Dopo il riscaldamento e il Qui Gong, nel silenzio di Zazen e Kin hin il raggiungimento della quiete del corpo, della respirazione, della centratura di postura e mente, sono state raggiunte più rapidamente e semplicemente, radicando così in modo più saldo e profondo la Meditazione.



Si e' constatato quanto la Via del Karate sia ricca di componenti sottili, e quanto quella dello Zen sia ricca di intense componenti fisiche, e quindi quanto sia davvero arbitraria ed inconsistente la divisione e separazione da molti avvertita e sostenuta tra Pratiche fisiche e Pratiche spirituali.

Oggi, grazie ad un diverso vissuto IN Corpo e Mente, si e' sperimentata la sostanziale Unità tra tutte le Cose.

Interessanti considerazioni sono state fatte circa il profitto che potrebbe derivare dalla realizzazione di un ambiente ove la presenza in stretta vicinanza di un Tempio Zen e di un Dojo per le Arti Marziali, potessero permettere con regolarità e facilità un tale scambio ed armoniosa interazione.



Molti i reciproci ringraziamenti per l'opportunità ricevuta, ed altrettanti i propositi per future simili occasioni, onde poter rafforzare, in una comune tessitura, le fibre di questo parallelo itinerario di ricerca e consapevolezza.

Tutto e' Uno.

Grazie ai nostri Maestri.

Gasshō.

Dai-shin



KEN ZEN ICHINYO È STATO UN EVENTO GIOIOSO.

Il giardino del tempio previste ambiente perfetto per la pratica di Chi Kung, e questa pratica è stata perfetta preparazione del corpo e della mente per il zazen seguente. Questa unione è in realtà molto vicino al mio cuore, perché, il mio incontro proprio con lo Zen ha cominciato come ho praticato Aikido e ha iniziato a indagare le radici del Budo. Penso che il Budo e Zen sono strettamente

collegati e il nostro successo è stato un vero e proprio richiamo di questa realtà. Molte grazie per il Maestro Shinnyo e il Maestro Alberto Doni per

questa grande opportunità di praticare e imparare. Molte grazie per tutti gli amici a Matsumura Shorin Ryu e Shinnyo Ji - Vorrei

che ci incontreremo di nuovo!

Shin-kō



LA POESIA

Dal Simposio di Platone (427-347a.C.) un estratto della lode a Socrate di Alcibiade, che mostra in altri termini e modalità l'Unicità della ricerca.

“Socrate, signori, io tenterò ora di lodarlo così, mediante immagini.

(Rivolgendosi a Socrate) (...) Ogni volta che uno ascolta te, o i tuoi discorsi riferiti da un altro – anche se chi racconta non vale proprio nulla (...) noi rimaniamo storditi e siamo posseduti. Quando lo ascolto il cuore batte forte, e le lacrime sgorgano, provocate dai discorsi di lui; e vedo anche altri, moltissimi, che sentono le stesse cose. (...)

Ed è il solo uomo, rispetto a cui io abbia provato ciò che nessuno crederà possa esistere dentro di me: il vergognarsi di fronte a qualcuno. (...) Sappiate che a lui non importa nulla né di chi è bello (...) né di chi è ricco, né di chi possiede qualche altro dei privilegi che sono esaltati dal volgo: egli ritiene invece che tutti questi possessi non abbiano alcun valore, e che noi siamo nulla.

(Socrate interloquisce dicendo) (...) – Mio caro Alcibiade, c'è caso che realmente tu non sia uno stupido, se le cose che dici di me sono proprio vere, e se dentro di me esiste una forza, attraverso cui tu potresti diventare migliore:

di certo avrai visto in me una bellezza smisurata, e di gran lunga superiore all'avvenenza che ti appartiene. Se a questo punto, accorgendoti di tale bellezza, tu cerchi di venire a patti con me, e di scambiare bellezza con bellezza, ti proponi allora di trarre non poco vantaggio a mie spese, tentando piuttosto di acquistare, di ciò che è bello, la verità in luogo dell'apparenza, e intendendo realmente avere in cambio *armi d'oro per quelle di bronzo*. Ma, caro mio, guarda meglio, se no ti sfuggerà che io non sono nulla. Senza dubbio lo sguardo della mente comincia a scrutare in modo penetrante, quando quello degli occhi inizia il

suo declino dal punto culminante. (Prosegue la lode di Arcibiade) (...) Noi partecipammo insieme alla campagna di Potidea, e là prendevamo i pasti in comune. Anzitutto, invero, rispetto alle fatiche egli era superiore, non soltanto a me, ma anche a tutti gli altri – ogni volta che, tagliati fuori da qualche parte, come appunto accade in guerra, eravamo costretti a rimanere senza cibo, nel sopportare ciò gli altri, di fronte a lui, non valevano nulla – e quando poi le provviste erano abbondanti, egli solo era in grado di goderne, tra le altre cose nel bere: su questo punto era riluttante, ma ogni volta che vi fosse forzato, vinceva tutti, e, cosa mirabile più di tutte, nessun uomo ha mai visto Socrate ubriaco. (...) Inoltre, nel sopportare i rigori dell'inverno – in quel paese infatti gli inverni sono terribili – faceva meraviglie, e in particolare una volta, che ci fu un gelo quanto mai atroce, - e tutti, o non uscivano dai loro rifugi, oppure, se qualcuno faceva eccezione, si coprivano con una quantità di indumenti, e si legavano e si avvolgevano i piedi con

bende di feltro e pelli di agnello – costui usciva in mezzo agli altri, con quello stesso mantello che anche prima era solito portare, e, a piedi nudi, camminava sul ghiaccio più agevolmente degli altri con le loro calzature, mentre i soldati gli lanciavano occhiate sospettose, convinti che volesse umiliarli. E questo basti su tale argomento: ma quel che ancora compì e sopportò il saldo uomo laggiù un giorno, durante quella spedizione, è degno di essere ascoltato. In tale occasione, essendosi concentrato a meditare su qualcosa, a partire dall'alba era rimasto in piedi nello stesso posto a riflettere, e siccome la cosa non gli riusciva, non si dava per vinto, ma restava fermo a indagare. Si giunse a mezzogiorno, e gli uomini lo notavano, e meravigliati dicevano, l'un l'altro, che sin dall'alba Socrate stava lì in piedi a ponderare qualcosa. Alla fine alcuni Joni, quando fu sera ed ebbero cenato, portarono fuori i loro lettucci – poiché allora era estate – per dormire al fresco, e al tempo stesso per sapere, tenendolo d'occhio, se avrebbe passato lì in piedi

anche la notte. Ed egli rimase fermo, in piedi, sinché giunse l'aurora e si levò il sole: allora si mosse e se ne andò, dopo di aver rivolto una preghiera al sole.”



DUE OMBRE, UNA SOLA OMBRA



Molti i ricordi, le impressioni, le emozioni legate a Shinnyo-Ji, ma una in particolare è rimasta nel mio cuore e vorrei parlarne.

Entro nello Zendo e mi siedo a quello che, molto impropriamente, considero il mio posto, il mio zafu; sulla parete immediatamente si disegnano due ombre, che solo in piccola parte si sovrappongono, lasciando un segno più scuro.

Mi piace molto questa immagine, al punto tale che cerco di ricrearla nella pratica a casa, accendendo due luci contemporaneamente; mi piace perché mi ricorda la preziosa e difficile condizione di dualità che vivo, che viviamo, ed il

cammino luminoso e faticoso che mi si apre davanti.

Da un paio di mesi ho iniziato il tiro con l'arco, spronato da mio figlio Michele che tira da più tempo e con migliori risultati. Tirare con l'arco è affascinante e lo era ancora prima di leggere l'impareggiabile libro di Herrigel: la corda che continua a vibrare quando la freccia è partita, il suono della freccia in volo mi donano sensazioni per me impossibili da spiegare.

Alcuni giorni fa mi affannavo cercando di far andare le mie frecce nel magico cerchio giallo del centro del bersaglio, con scarsi risultati; come me un ragazzo che si sta preparando per i Giochi della Gioventù. Si avvicina a noi Giovanni, l'allenatore e ci dice:

“Siete troppo concentrati sul centro del bersaglio e trascurate la cosa più importante; in realtà dovrete tirare solo sul paglione, senza nemmeno il bersaglio. Sapete, il vostro vero obiettivo dovrebbe essere quello di mandare tutte le frecce nello stesso punto, curando la posizione, il respiro e non pensare affatto ai punti. Poi, si potrà cominciare a lavorare sulla precisione.”

Non credo che Giovanni sia Buddista Zen, ma nelle sue parole non ho potuto fare a meno di sentire l'eco di una parola bellissima: mushotoku. Ma Giovanni ha continuato:

“In fondo, il vostro obiettivo dovrebbe essere quello di fare in modo che le frecce sul paglione facciano una sola ombra!”

Che bello, Maestro! Tante frecce che diventano una sola, tanti atti, gesti, pensieri che in zazen lasciano un'ombra sola sul muro! Non so dirti quanta gioia, serenità e leggerezza mi abbiano donato queste parole e la riflessione da esse originata.

La pratica quotidiana, zazen, il tiro con l'arco, la vita, un'unica ombra anche se apparentemente sono innumerevoli! Questo pensiero mi accompagna da allora e mi aiuta e sostiene; oltre tutto, negli ultimi tempi il centro del bersaglio si fa sempre più vicino e, alla luce del sole, l'ombra delle diverse frecce si stringe sempre più.

ZAZENKAI

*Percorro da sempre
questa strada, eppure da
così
poco tempo
provenendo da una oscurità
profonda e serena
adesso,
come non lo è stata mai.*

*Non dolore, non rimpianto,
solo un desiderio infinito,
un sogno
che si apre
a tutti i colori del mondo.*

*Una vita diversa,
segnata da un amore più
vero,
dalla pace di sentirmi
finalmente
seme che dà frutto.*

Paolo G.



Una domenica pomeriggio, alla fine di un faticoso Zazen kai di primavera mi sono fermata ad osservare il giardino del Tempio. Ho visto la sua armonia.

Poi mi sono distolta dai singoli elementi del giardino e mi sono lasciata prendere dalla freschezza del vento che mi accarezzava, dall'abbaiare del cane del vicino, dall'oscillare dei rami degli alberi, dai colori del cielo. Tutto era in armonia.

Mi sono voltata ed ho guardato verso l'interno del

Tempio: il silenzio, la penombra, la sacralità del luogo: pace ed armonia.

Osservare quest'armonia, la perfezione dell'infinito attimo presente in un mondo che altro non è che un immenso giardino del Tempio: per me questa è felicità "senza forma".

Gasshō,

Laura Lō

NON VOLTARSI

Vivere la nostra vita secondo lo Zen, secondo la mia esperienza, si può riassumere con queste due parole: *non voltarsi*.

Quante volte nella vita incontriamo qualcuno in difficoltà e ci voltiamo, pensando "ci penserà qualcun altro, io ho i miei problemi".

Quante volte vediamo *che c'è da fare una cosa*, ma confidiamo che sia qualcun altro a farla.

Vivere secondo i principi dello Zen, come lo viviamo a Shinnyo-ji, ci suggerisce di non voltarsi e fare quello che *c'è da fare* in quel momento.

Certo questo non vuol dire "schiantarci". Se intimamente sentiamo di non poterlo fare questo non è voltarci, ma rispettarci.

Ogni essere che ha bisogno di aiuto attende un appiglio e se possiamo, dobbiamo essere lì.

Gasshō

Shin-kai

INTEGRAZIONE

La pratica della Via pulisce il cuore e sviluppa la fede.

La pratica sviluppa la fiducia che è il corpo della fede.

Senza fiducia e pratica la fede è pura astrazione.

Questo è ciò che ho appreso dall'insegnamento vivente del Maestro Shinnyo.

Il mio cuore con le mie due anime, Vaishnava Induista e Zen, si sentono accolte nella pratica al Tempio di Shinnyo-Ji. Due pratiche apparentemente diverse ma aventi come scopo la pulizia del cuore.

Un omaggio al Maestro Shinnyo per la sua presenza nella mia vita.

Un Gasshō al Sangha di Shinnyo-ji

Riccardo

FALLIRE NEL SERVIZIO

Ho letto per la prima volta Hōkyō Zanmai, il Sutra del Samadhi dello Specchio

Prezioso. Una frase, più di altre, mi ha profondamente e intimamente colpito, come la freccia che centra il cuore del bersaglio, e che vibrando lo fa risuonare. Dice, non testualmente: "Fallire nel servizio non è di aiuto".

Il mio ego è come un mulo: a volte cammina docile e quieto, altre si agita, taglia e scalcia. Quando il mulo cammina quieto la ruota gira e la farina riempie i sacchi. Quando il mulo taglia e scalcia la ruota si ferma, il grano resta grano e i sacchi rimangono vuoti.

Concentrata sul mulo, piuttosto che sui sacchi di farina, come posso essere di aiuto?

Yō-shin



Ho chiesto i voti a Bodhisattva. Io sempre così indecisa e tentennante, ho deciso. L'ho sentito mentre sedevo in Zazen una sera al tempio. Ho sentito un forte e chiaro desiderio di farlo. Era arrivato il momento, il momento di dire di sì.

Non pensavo che sarei riuscita a dirlo al Maestro la sera che sono andata a

colloquio. Pensavo che le parole mi sarebbero restate dentro, tante volte mi è successo. Invece sono uscite, spezzettate, esitanti, ancora insidiate dall'incertezza, ma sono uscite.

Ho scritto poche righe su un foglio bianco e l'ho consegnato al Maestro, la mia richiesta formale, nelle sue mani con commozione, sull'altare del Buddha con commozione.

La cerimonia si avvicina, ma ancora non ci penso. A volte ho paura, i dubbi, le insinuazioni della mente ronzano, pungono come zanzare. Più spesso però sono contenta e serena, a volte mi sento come dei fiori arancio dritti nel sole, luminosi, aperti.

Beatrice



Non so se è naturale che nasca in noi il dubbio di non essere all'altezza del passo che stiamo per fare, comunque questo è il pensiero che lentamente con l'avvicinarsi della cerimonia ha iniziato a diventare sempre più frequente in me. Ascoltando le parole del Maestro ad ogni insegnamento, il suo ardore, la sua dedizione e tutti i suoi sacrifici, mi hanno fatto sentire quasi presuntuoso nell'aver

formulato la mia richiesta. E' veramente istruttivo il vedere come un pensiero a volte fugace ed esile come un capello possa provocare effetti e confusione come l'abisso che separa cielo e terra. Una serie di timori, alimentati da altrettanti pensieri si sono susseguiti a questa prima osservazione, e sicuramente la vita quotidiana è fonte di altrettanta confusione che alimenta indiscriminatamente ciò che già è confuso e foriero di preoccupazione.

E' tuttavia in questi momenti che mi torna sempre alla mente una frase che il Maestro ripete nei suoi Kusen, ovvero: se stai bene pratica, se stai male pratica con più dedizione. Sedermi in Zazen non è sempre facile, alle volte, quando i pensieri sono veramente pressanti la mente non si acquieta semplicemente, è come se fossi in una situazione di calma apparente, come se fossi nell'occhio del ciclone, i pensieri si diradano ma sento nondimeno che sono sempre lì, ai confini della coscienza, pronti a tornare ad ogni movimento del corpo e distrazione della mente. In queste situazioni è difficile giungere allo Zazen.

Eppure, accade che alle volte la tensione si scioglia in conseguenza ad un

grande "schiaffo". Chiamo schiaffo quella sensazione che dura un attimo, che mi lascia per un secondo senza fiato e con un certo dolore mi mostra che tutto quello che mi ha oppresso fino a quel momento non è altro che la paura di lasciar andare ciò a cui mi attaccavo disperatamente... mostrandomi che in realtà è molto più semplice lasciare andare ciò che invece trattengo ciecamente. Per certi versi è un passo da cui non si torna più indietro, per altri accade che se non si coltiva questa esperienza la vita quotidiana tende a lanciarti nuovamente i suoi lacci, e quindi: praticare, praticare, praticare.

Il timore per questa ordinazione l'ho sentito nella paura che il mio io non fosse all'altezza, ma l'io è sempre tinto di egoismo, e come dice il Maestro non è bene avvicinarsi ad una ordinazione con il cuore e la mente non puri. Con questo non voglio dire che il timore sia magicamente scomparso, ma quella fastidiosa sensazione allo stomaco, che ho ogni volta che un problema mi tormenta profondamente, è sparita lasciando spazio a quel genuino entusiasmo che mi portò inizialmente al Tempio, e a quella timida certezza che in questi pochi anni è maturata portando lo studio della Via ad essere

una parte coesistente della mia vita.

Quando finalmente l'io ha iniziato a lasciare il campo, ho potuto vedere come praticare per se stessi è strutturalmente una pratica a scadenza: quando arriva il giorno in cui si valuta che la pratica non possa più darci nulla allora la si abbandona così come l'abbiamo iniziata, ma se la nostra attenzione è rivolta alle altre persone difficilmente potremo dire che la pratica possa esaurire la sua energia.

La mia pratica si dibatte sempre tra gli incessanti mutamenti cui le circostanze mi sottopongono e cerco giorno dopo giorno di volgere la mia attenzione oltre me stesso, ma è inutile che mi nasconda dietro l'immagine che vorrei essere, e in momenti in cui più problemi si assommano mi lascio ancora trascinare da dubbi e incertezze, eppure giorno dopo giorno mi siedo e pratico.

Gasshō

Yū-shin



LO ZEN DI BODHIDHARMA **Capitolo II – Il sermone sul** **flusso del sangue**

Appena smetti di aggrapparti e lasci andare, sarai libero persino dalla nascita e morte. Trasformerai ogni cosa. Possiederai poteri spirituali (48) inostacolabili. Sarai in pace ovunque tu sia. Se dubiti di questo, non vedrai mai attraverso le cose. Faresti meglio a smettere di agire. Se agisci non puoi evitare il ciclo di nascita e morte. Ma una volta vista la tua Natura sei un Buddha persino se lavori come macellaio.

—Ma i macellai generano Karma uccidendo gli animali. Come possono essere dei Buddha?

Sto parlando soltanto di vedere la tua Natura. Non sto parlando di creare Karma. Indipendentemente da ciò che facciamo, il Karma non ha presa su di noi. Attraverso infiniti kalpa senza inizio, la gente finisce all'inferno solo perché non vede la propria Natura. Fintanto che una persona crea Karma, essa continua a passare attraverso nascita e morte. Ma una volta realizzata la Natura Originale la persona cessa di generare Karma. Se questa non vede la sua Natura, invocare i Buddha non la libererà dal suo Karma, a prescindere

dall'essere o non essere un macellaio. Una volta che essa vede la sua Natura tutti i dubbi svaniscono. Persino il Karma di un macellaio non ha effetto su tale persona.

In India i ventisette Patriarchi (49) hanno trasmesso la sola impronta (50) della Mente. La sola ragione per cui sono venuto in China è per trasmettere l'insegnamento istantaneo del Mahayana (51): questa Mente è il Buddha. Non parlo di precetti, devozione o pratiche ascetiche tipo immergersi in acqua o fuoco, camminare su ruote di coltelli, mangiare una volta al giorno o rinunciare al sonno. Questi sono insegnamenti provvisori e fanatici. Una volta che riconosci la tua mutevole e miracolosa Natura del Risveglio, la tua è la Mente di tutti i Buddha. Tutti i Buddha del passato, presente e futuro hanno parlato soltanto della trasmissione della Mente. Non hanno insegnato nient'altro che questo. Se qualcuno comprende questo insegnamento, egli è un Buddha persino se è un illetterato. Se non vedi la tua miracolosa Natura del Risveglio, non troverai mai un Buddha neanche se suddividi il tuo corpo in atomi (52).

Il Buddha è il tuo corpo reale, la tua Mente

Originale. Tale Mente non ha forma né caratteristiche, né causa né effetto, né ossa né tendini. Essa è come

執有此色身因即有飢渴寒熱瘴病等相若不執即一任作若於生死中得自在轉一切法與聖人神通自在無礙無處不安若心有疑決定透一切境界不過不作最好作了不免輪迴生死若見性解脫亦得成佛問曰旃陀羅殺生作業如何得成佛答曰只言見性不言作業縱作業不同一切業拘不得從無始曠大劫來只爲不見性墮地獄中所以作業輪迴生死從悟得本性終不作業若不見性念佛免報不得非論殺生命若見性疑心頓除殺生命亦不奈它何自西天二十七祖只是遞傳心印吾今來此土唯傳頓教大乘即心是佛不言持戒精進苦行乃至入水火登於劍輪一食長坐

spazio. Non puoi tenerlo. Non è la mente materialista o nichilista. Ad eccezione del Tathagata, nessun altro - nessun mortale o essere illuso - può scandagliarla.

Ma questa Mente non è in qualche luogo all'esterno del corpo materiale di quattro elementi. Senza questa Mente non ci possiamo muovere. Il corpo non ha consapevolezza. Come una pianta o una pietra, il corpo non ha natura. Quindi come si muove? E' la mente che si muove.

Linguaggio e comportamento, percezione e concezione, sono tutte funzioni della mente in movimento. Tutto il movimento è il movimento della mente. Muovere è la sua funzione. Senza movimento non c'è mente e senza la mente non c'è movimento. Ma il

movimento non è la mente e la mente non è il movimento. Il movimento è fondamentalmente senza

不臥盡是外道有爲法若識得施爲運動靈覺之性汝即諸佛心前佛後佛只言傳心更無別法若識此法凡夫一字不識亦是佛若不識自己靈覺之性假使身破如微塵覺佛終不得也佛者亦名法身亦名本心此心無形相無因果無筋骨猶如虛空取不得不同質礙不同外道此心除如來一人能管其餘眾生迷人不明了此心不離四大色身中若離是心即無能運動是身無知如草木瓦礫身是無性因何運動若自心動乃至語言施爲運動見聞覺知皆是動心動用動是心動動即其用動用外無心心外無動動不是心心不是動動本無心心本無動動不離心心不離動動無心離心無動

mente e la mente è fondamentalmente priva di movimento. Ma il movimento non esiste senza la mente e la mente non esiste senza movimento. Non c'è esistenza di mente separata dal movimento e non c'è esistenza di movimento separato dalla mente. Il movimento è la funzione della mente e la sua funzione è il suo movimento. Ciò nonostante la mente non si muove né funziona, perché l'essenza del suo funzionamento è Vacuità e la Vacuità è essenzialmente priva di movimento.

Perciò i Sutra ci dicono di muoverci senza muoversi, di viaggiare senza viaggiare, di vedere senza vedere, di ridere senza ridere, di udire senza udire, di sapere senza sapere, di essere felici senza essere felici, di stare

dritti senza stare dritti. I Sutra recitano: "Vai oltre il linguaggio, vai oltre il pensiero."

離動是心用用是心動動即心用即心動不動不用用體本空本無動動用同心心本無動故經云動而無所動終日去來而未嘗去終日見而未嘗見終日喫而未嘗喫終日聞而未嘗聞終日知而未嘗知終日喜而未嘗喜終日行而未嘗行終日住而未嘗住故經云言語道斷心行處滅見聞覺知本自圓寂乃至噴喜痛痒何異木人只緣推尋痛痒不可得故經云惡業即得苦報善業即有善報不但噴墮地獄喜即生天若知噴喜性空但不執即業脫若不見性講經決無憑說亦無盡略標邪正如是,不及一二也

達磨大師血脈論終

Fondamentalmente vedere, udire e sapere sono completamente vuoti. La tua rabbia, o gioia o dolore, è come quella di un pupazzo. Puoi cercare ma non troverai niente.

Secondo i Sutra le cattive azioni portano avversità e le buone azioni portano benedizioni. Persone rabbiose vanno all'inferno e persone felici vanno in paradiso. Ma una volta che hai realizzato che la natura di rabbia e gioia è vacuità, e le lasci andare, liberi te stesso dal Karma. Se non vedi la tua Natura citare i Sutra non è di aiuto. Potrei andare avanti, ma questo breve Sermone avrà da fare.

Note

(48) Poteri spirituali. I Buddhisti riconoscono sei di tali poteri: l'abilità di vedere tutte le forme; l'abilità di sentire tutti i suoni; l'abilità di

sapere i pensieri altrui; l'abilità di conoscere le vite precedenti, proprie e degli altri; l'abilità di essere ovunque o fare qualunque cosa si voglia; l'abilità di conoscere la fine delle rinascite.

(49) Ventisette Patriarchi. Kashyapa è il primo Patriarca del lignaggio Zen. Ananda è il secondo. Prajnatara fu il ventottesimo e Bodhidharma il ventottesimo. Bodhidharma è inoltre il primo Patriarca cinese.

(50) Impronta. Un'impronta perché la trasmissione della Mente Zen lascia una perfetta somiglianza che può sempre essere verificata rispetto alle cose reali e che richiede lo stesso tempo e produce lo stesso suono dell'apporre un sigillo.

(51) Mahayana. Maha significa grande e yana significa veicolo. La predominante scuola di Buddhismo nell'Asia settentrionale, centrale e orientale. Il Theravada (Insegnamento degli Anziani) è la scuola predominante nell'Asia meridionale e sudorientale. Hinayana è un altro termine usato per riferirsi al Theravada.

(52) Atomi. La scuola buddhista Sarvastivada riconobbe particelle subatomiche che chiamò parama-anu, le quali potevano essere scoperte soltanto con la meditazione. Sette di queste particelle formano un atomo e sette atomi formano una molecola, che può essere percepita solo dagli occhi di un Bodhisattva. La scuola Sarvastivada

sosteneva che un corpo umano è formato da 84,000 di tali atomi (il numero 84,000 era spesso utilizzato con il significato di incalcolabile).

Traduzione dall'Inglese a cura di Yō-shin



É disponibile, sul nostro sito, il primo capitolo del SUTRA DEI VOTI ORIGINALI E DEL CONSEGUIMENTO DEI MERITI DEL BODHISATTVA KSITIGARBHA, liberamente tradotto dall'inglese da Paolo G.

Vi aspettiamo al prossimo numero di EkiZen

Gasshō



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

www.zenfirenze.it