

禅のこだま

# EKIZEN



NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO-JI

N° 8 - AUTUNNO 2011



Cerimonia di Ordinazione a Shinnyo-ji  
Domenica 26 giugno 2011 dalle ore 11

**IL MAESTRO ITEN SHINNYO CONFERIRA' I VOTI  
NELLA CERIMONIA DI ZAIKE TOKUDŌ E SHUKKE TOKUDŌ**

per l'Ordinazione a Bodhisattva e a Monaco con l'assistenza  
del Reverendo Tamura Genryu del Tempio Beisen-ji di Nigata in Giappone.

La Cerimonia prevede anche il conferimento della Presa di Rifugio  
nei Tre Tesori, primo passo nel percorso laico sulla Via dei Bodhisattva.

Domenica 26 giugno 2011, presso il Tempio Zen di Firenze Shinnyo-ji, il Maestro Reverendo Iten Shinnyo Roshi ha officiato le Cerimonie di Sanbō kie, Presa di Rifugio nei Tre Tesori, Zaike Tokudō, Ordinazione a Bodhisattva, Shukke Tokudō, Ordinazione a Monaco. Alla presenza del Reverendo Tamura Genryu, ha ricevuto Ordinazione a Monaco Federico Iten Yūshin Cinelli; hanno ricevuto Ordinazione a Bodhisattva Beatrice Iten Benshin Ferranti, Serena Iten Goshin Fagotti, Paolo Iten Shinnen Gabrielli; hanno ricevuto la Presa di Rifugio nei Tre Tesori Nilo Negroni, Laura Aragosa, Leonardo Moretti e Gregorio Pitti; ha ricevuto

un Rakusu, in segno di protezione, Marco Furio Mangani Camilli.





**CERIMONIA FUNEBRE,  
HŌYŌ, AL CASTELLO DI  
SORCI - ANGHIARI -  
SABATO 18 GIUGNO ORE  
11.00**



Mesi fa è mancato a questa vita un amico fraterno, Pietro Bini, una persona straordinaria: grande cuore, grande mente, capacità di mettersi in discussione, non paura di riconoscere e confrontarsi con le proprie paure. Un uomo che amava la vita e dispiegava la sua mente nella ricerca della Verità.

Mi comparse davanti nel momento del trapasso, ci siamo recati in un luogo a lui caro, per ricordarlo insieme ad alcuni suoi amici, e rendergli onore funebre con una intima Cerimonia di Hōyō, preceduta da una seduta di Zazen.

Pietro, ci incontreremo nuovamente.

In gasshō con affetto e stima

Iten Shinnyo

**GALLERIA FOTOGRAFICA**



**IN MEMORIA DI AURORA,  
LUNEDÌ 4 LUGLIO, A  
SHINNYO-JI**

**Report**

Lunedì 4 luglio 2011 il Maestro Iten Shinnyo Roshi ha officiato, al Tempio Zen Firenze Shinnyo-ji, Hōyō, una Cerimonia Funebre in memoria di Aurora, nel primo anniversario della sua dolorosa scomparsa.

La Cerimonia è stata preceduta da Zazen e commemorazione. I genitori di Aurora ed il Maestro, insieme con i congiunti, gli amici e i praticanti, hanno

onorato la sua memoria raccontandola e ricordando i preziosi momenti del suo vissuto.

La serata si è conclusa con una Pratica silenziosa, profondamente permeata dell'intimo e autentico sorriso che Aurora ha donato al Tempio ad ogni suo ingresso.



## TESTIMONIANZE

Il tuo esempio rifulge e il tuo sorriso ci accompagna.

Presente nello Zendo con la ciotola dell'offerta

Presente all'accoglienza con il portapenne che riunifica i tuoi percorsi

Presente nel giardino nel blu dei tuoi occhi e dei fiori di plumbago.

Mamma Nuccia e Papà Luciano insieme a noi ti hanno ricordato al Tempio

nel silenzio di Zazen, nel suono dei Sutra, nelle eco della Dedicazione

nelle parole dei praticanti e degli amici che si sono uniti intorno a te.

In gasshō

Shinnyo



*Il giorno 14 agosto è mancato a questa vita Gianfranco Portera, padre del nostro praticante Fabio Dai shin. Per lunghi mesi abbiamo seguito la sua sofferenza dedicandogli la nostra pratica di Zazen al Tempio. Mercoledì 17 agosto dalle ore 20:00 il Sangha numeroso e compatto si è riunito a Shinnyo-ji in Zazen e nella pratica di Hōjō, Cerimonia Funebre, insieme al proprio Maestro Shinnyo Roshi per offrire l'ultimo saluto a papà Gianfranco e testimoniare la propria affettuosa presenza a Fabio Dai shin.*



## LA POESIA

*Una poesia di Cesare Pavese (nato il 09 settembre 1908 a Santo Stefano Belbo, paese delle Langhe, morto suicida a Torino il 27 agosto 1950), tratta dalla raccolta "Lavorare stanca", che ci parla di come ogni cosa canta se stessa ed è manifesta proprio qui e proprio ora in ogni momento.*

## Disciplina

I lavori cominciano all'alba.  
Ma noi cominciamo

un po' prima dell'alba a incontrare noi stessi

nella gente che va per la strada. Ciascuno ricorda

di esser solo e aver sonno, scoprendo i passanti

radi – ognuno trasogna fra sé,

tanto sa che nell'alba spalancherà gli occhi.

Quando viene il mattino ci trova stupiti

a fissare il lavoro che adesso comincia.

Ma non siamo più soli e nessuno più ha sonno

e pensiamo con calma i pensieri del giorno

fino a dare in sorrisi. Nel sole che torna

siamo tutti convinti. Ma a  
volte un pensiero

meno chiaro – un sogghigno  
– ci coglie improvviso

e torniamo a guardare come  
prima del sole.

La città chiara assiste ai  
lavori e ai sogghigni.

nulla può disturbare il  
mattino. Ogni cosa

può accadere e ci basta di  
alzare la testa

dal lavoro e guardare.  
Ragazzi scappati

che non fanno ancor nulla  
camminano in strada

e qualcuno ancora corre. Le  
foglie dei viali

gettan ombre per strada e  
non manca che l'erba,

tra le case che assistono  
immobili. Tanti

sulla riva del fiume si  
spogliano al sole.

La città ci permette di alzare  
la testa

a pensarci, e sa bene che poi  
la chiniamo.



## ZEN E MUAY THAI, DOMENICA 10 LUGLIO 2011, A SHINNYO-JI

### Introduzione del Maestro Shinnyo Roshi

A metà giugno Furio san  
durante un colloquio mi  
chiese se fosse possibile al  
nostro Tempio organizzare  
una mattina di pratica di Zen  
e Muay Thai, così come era  
successo per l'incontro tra il  
nostro Sangha e i Praticanti  
di Karate del Dojo  
Matsumura Shorin Ryu di  
Firenze.

A Shinnyo-ji da quasi un  
anno stanno praticando  
Furio san e Hayko san, allievi  
di Muay Thai in due  
differenti scuole.

Sono arrivati al Tempio, a un  
mese di distanza l'uno  
dall'altro, con l'intento di  
integrare la loro Pratica  
Marziale con lo Zen, e da  
allora sono stati presenti con  
determinazione e costanza.  
Subito ho accordato  
l'opportunità dell'incontro  
proposto.

*Butsudō*, la Via del Buddha e  
*Budō*, l'antica Via delle Arti  
Marziali, perseguono difatti  
uno stesso cammino:  
profonda conoscenza di se  
stessi; unione corpo-mente,  
per abbandonare corpo e  
mente, *shin jin daturaku*, e  
risiedere nell'Assoluto oltre

il proprio ego e i propri  
limiti; essere *mushin*, non-  
mente, vuoti da ogni  
pensiero duale; procedere  
*mushotoku*, senza spirito di  
ottenimento; muoversi nello  
spirito di *musō*, libertà da  
ogni forma, nell'immobilità  
del corpo-mente consapevole  
del divenire al suo intorno;  
pervenire alla serenità di  
fronte alla vita e alla morte  
accettando *mujō*,  
l'impermanenza, nel  
continuum dell'esistenza,  
saldi nella fede che tutto è  
perfetto così com'è, dove  
niente è in eccesso e niente è  
carente, scevri da  
attaccamenti e  
condizionamenti.

Lo spirito di *Zanshin*, lo  
spirito che non ristagna su  
niente, libero e distaccato,  
vigile ad ogni respiro,  
proprio qui e proprio ora,  
non è diverso dallo spirito di  
Zazen.

Il costantemente tendere ad  
un Retto Comportamento,  
alla Retta Azione nel qui e  
ora in armonia con l'energia  
cosmica dell'Universo, è  
l'incedere sia del praticante  
Zen che del praticante di Arti  
Marziali, in un impegno  
totale senza sosta, *gyōji*. E' la  
Retta Azione che scaturisce  
dall'intima consapevolezza  
della medesima, realizzata  
nel silenzio di Zazen  
nell'Unità corpo-mente-  
coscienza profonda, alla luce  
della Saggezza che si

manifesta poi nel gesto e nel *kata*.

## GALLERIA FOTOFRAFICA



## TESTIMONIANZE

### **Zen e Muay Thai...la mia esperienza personale:**

poco tempo fa si è svolto l'incontro tra la nostra pratica Zen e la disciplina Thaiandese Muay Thai.

Pratico la disciplina da quasi 4 anni e in questo momento sto scrivendo dalla patria originale della disciplina, la Thailandia.

Sono venuto in questo paese lontano per migliorare la mia tecnica marziale e per temprare la mia anima. CORPO/MENTE è il binomio da seguire in ogni contesto marziale, perchè altrimenti sarebbe solo forza bruta, cieca, caotica oppure si tratterebbe solo di un mare di parole che non trovano il coraggio di calarsi nella realtà sensibile.

Sono entrato dalla porta del tempio la prima volta con questo pensiero nella mente; abbinare alla mia pratica marziale, una lucida, calma e ordinatrice cura dello spirito. Guidato da vari maestri di vita e sognando le gesta di grandi guerrieri che praticavano Zazen, mi sto cimentando nella pratica Zen, una pratica che, a volte, mi sembra MOLTO più ardua di quella a cui sono avvezzo.

Nel giorno dell'incontro, fin da subito da parte dei praticanti del tempio c'è stata spontaneità e gioia nel cimentarsi in una pratica, per molti sconosciuta ed estranea.

Ho notato che i praticanti del tempio, come se stessero compiendo Zazen, con la stessa forza e umiltà, apprendevano le basi della Muay Thai... ed è stato grazie alla loro formazione interiore che l'incontro con la pratica marziale si è svolta

nel migliore dei modi; la mente di molti era già disciplinata e PRONTA per ricevere l'insegnamento marziale, il tutto poi si è svolto in un bellissimo clima di allegria e fiducia, e questo, mi ha reso molto felice.

Dopo aver praticato la disciplina in giardino ci siamo seduti in Zazen... la mente era più tranquilla e rilassata... il corpo non era più un peso... lo sentivamo più familiare... il corpo diveniva TUTT'UNO con la mente. Mente e corpo non si sentivano vicendevolmente estranei, ma dialogavano in armonia... è stato infine un modo conoscersi e farsi conoscere da un altro punto di vista, perchè anche il corpo, nella singolarità di ciascuno, ha il suo modo di esprimersi e comunicare.

Un altro piccolo passo lungo la Via...

Furio



Beh, è stata una giornata bellissima la domenica 10 luglio, io con Furio san abbiamo avuto l'onore di insegnare la nostra pratica di Muay Thai. La maggior parte dei presenti erano femmine ma le abbiamo viste molto interessate ed entusiaste a praticare un'arte prima d'ora poco conosciuta da loro. Vorrei ringraziare tutti per

essere stati presenti, specialmente il nostro Maestro per averci dato questa possibilità. Gasshō

Hayko



### Brillante Impatto

Radunare le energie,  
Equilibrio,  
Prontezza di riflessi,  
Mirare,  
Respirare,  
Colpire con sicurezza  
Il punto, l'obiettivo,  
Respirare.  
Riprendere contatto con la terra  
Sentirsi ancorati  
E sentire che da essa  
L'energia sale  
Per prolungarsi  
In un attimo  
Verso le estremità  
Del corpo  
Per un impatto brillante  
Con un'energia non dissimile,  
Reale e vivace,  
La stessa.

Valentina



Vorrei ringraziare tutti quanti per la pazienza avuta con me durante la giornata di ritiro del 10 luglio. Essendo un'assoluta principiante mi sono trovata un po' spiazzata ma devo dire che l'ambiente è assolutamente confortevole e voi tutti amichevoli e accoglienti. Sinceramente il

giorno successivo allo Zazen avevo la sensazione di essere stata travolta da un tir, un po' per la posizione assunta durante la meditazione e un po', un po' assai, perchè durante la pratica di Box devo aver esagerato un tantino...

Naturalmente ci rivederemo a settembre e naturalmente la prossima volta mangerò anche il melone

Grazie di nuovo e Buone Vacanze a tutti

Maria Letizia



### **Zen e Muay Thai e Concentrazione.**

Le mano è chiusa in un pugno. È come stare in Shasshu. Però il pollice è esterno e appoggia all'indice e al medio. Non è come stare in Shasshu, con il pollice all'interno, al sicuro dell'incavo della mano e protetto dalle altre dita che lo avvolgono...

Arrivando al Tempio mi sento come quel dito pollice: esterna ed estranea, scoperta e vulnerabile, indifesa e fuori posto. Quando inizia la lezione di Muay Thai abbandono queste sensazioni e mi concentro. Non è una scelta volontaria e consapevole. Va da sé. Sono a piedi nudi sul prato inaffiato. Sulla terra

umida e fresca prendo contatto con il mio corpo ed imparo la guardia e il pugno. Seguo le istruzioni impartite da Furio san e Hayko san e sempre di più mi concentro e mi stacco dalle iniziali diffidenze e paure.

Le mani sudano dentro i guantoni da box. La fronte è scaldata dal sole. I piedi rinfrescati dall'erba umida. Hayko san posiziona il colpitore davanti ai miei occhi. Celeste e rosso. Mi inchino con stupore e gratitudine, sto per fare una cosa che non credevo mai... Potrò?

Poi Hayko san mi dice di colpire. E scopro che sì: posso. Va da sé. Mi concentro e porto il colpo. Sento una grande forza. Fisica e mentale insieme. Espiro. Torno in guardia. Inspiro profondamente. Mi inchino con gioia e gratitudine, ho fatto una cosa che non credevo mai...

Sole. Erba. Sudore. Forza. Concentrazione. Armonia di movimento e quiete. Disciplina. Zazen. Colpire il cuore dello Zazen. Celeste e rosso.

Gasshō

Yō-shin



Giornata da me attesa con ansia quella di Muay Thai e

Zen, sulla boxe thailandese in effetti ne ho sempre voluto sapere di più e devo ammettere che sono rimasta piacevolmente sorpresa. Innanzitutto è stato un modo per imparare qualcosa di nuovo ed anche per conoscere un pò meglio se stessi ma è stato sicuramente anche un modo per socializzare con gli altri membri del Sangha e sono rimasta sorpresa dalla grinta dimostrata dal Maestro, che sembrava instancabile! Vorrei ringraziare gli istruttori, che ci hanno spiegato sia teoricamente che praticamente cosa sia il Muay Thai... e ci hanno mostrato anche un gran bel combattimento!

Margherita



Recentemente, presso il nostro Tempio Shinnyo-ji, abbiamo iniziato a sperimentare un approccio corporeo con alcune tra le principali forme di arti marziali.

Un primo incontro con gli appartenenti ad un Dojo di Karate, avvenuto alcuni mesi or sono, e' risultato molto interessante ed ha contribuito a confermare l'idea che la pratica di un'arte marziale si affianchi benissimo alla pratica della meditazione Zen, rinforzando e meglio

fondando e radicando reciprocamente ambedue le discipline.

Una seconda esperienza l'abbiamo da poco vissuta, sempre presso il nostro Tempio, organizzando, tra il verde degli alberi e dell'erba, ed i fiori del nostro giardino, un incontro, questa volta, e' stato condotto non da maestri esterni simpatizzanti col nostro Sangha, bensì da due Fratelli della nostra comunita': Marco Furio san ed Hayko san.

Marco Furio ed Hayko praticano una disciplina marziale che si chiama Muay Thai che e', in partica, la cosiddetta Box Thaiandese.

Un'arte marziale che richiede dedizione, centratura spirituale e mentale, coraggio, destrezza, mobilita', rapidita' ed energia.

I nostri fratelli di Sangha sono stati pazienti e generosissimi con tutti noi praticanti, offrendoci innanzitutto una dimostrazione priva di parole del loro amore per questa loro capacita' e determinazione di pratica, rivelandoci un'arte corporea e spirituale che unisce eleganza a presenza fisica e mentale in ogni atto. Ci hanno fatto percepire quanto, anche nel Muay Thai la respirazione e la postura

siano il punto di partenza sul quale il corpo-mente costruisce ed espande la sua azione nello spazio e nel campo energetico circostante. Evidente esercizio dello spirito.

Un'Arte che puo' solo ad un primo approccio sembrare aggressiva ed offensiva, perfino micidiale, nel poter definire un bersaglio od un nemico esterno all'Agente' il movimento e l'azione generale di lotta con l'Altro'.

Uscendo da questa lettura di primo impatto, ed entrando invece nell'osservazione 'sfuocata e diffusa' della loro reciproca azione, se ne e' potuta respirare la natura danzante e quasi ipnotica.

Un continuo esercizio alla consapevolezza generale del respiro della postura e del gesto, un intreccio di danza delle consapevolezze che lega i due supposti avversari in un tessuto unico di movimento respiro ed azione, attimo per attimo, che puo' identificare un momentaneo 'sconfitto o colpito' solo se questo tessuto viene lacerato dalla perdita di connessione di uno dei due contendenti a se stesso, all'avversario od all'ambiente circostante.

Come sempre, dove si affaccia la Verita', si tratta di una pulsazione di connessione e sconnessione

di una spinta continua a passare dal frammentario all'unitario. Una coreografia continua e rinnovata attimo per attimo.

Balena negli occhi e nel cuore, galleggiando da se' tra le immagini interiorizzate lungo il cammino, il passo di Danza Eterna, cosmogenica ed apocalittica rappresentato dalla famosissima icona scultorea di Shiva Nataraja, danzante in un'aureola di fuoco, che, in una stessa falcata attraverso gli eoni, da un lato genera ad ogni passo l'Universo, e dall'altro lo riassorbe annullandolo.



Grazie Marco Furio san ed Hayko san, Amici e Fratelli di percorso, della pazienza e dedizione con cui ci avete poi fatto sperimentare personalmente gli esercizi di preparazione al movimento, alla respirazione, ed al magico equilibrio della vostra arte marziale. Grazie di averci incoraggiati e guidati negli esuberanti tentativi di movimento, un po' grotteschi e scoordinati, da parte di gente arrugginita

dalla scrivania o resa un po',  
diciamo, coriacea  
ingrassoccita e sconnessa  
dagli anni di troppo e dai  
ritmi di vita nevrotici che  
privano del respiro.

Grazie della compassione con  
cui avete incassato, con  
sorpresa, sorriso e  
disponibilita', calci e pugni  
imprevisti scaturiti da  
direzioni inverosimili  
durante il tentativo zelante e  
caotico di noi, scimmiesco  
Sangha, ad imitarvi  
miseramente.

Unico vanto possibile...  
quello di essere guidati da un  
Maestro, Shinnyo Roshi,  
figura saettante impossibile a  
contenersi nelle sue mille  
risorse di energia e di  
movimento: Indomito Ardore  
alla guida di un Sangha  
scimmiesco ed impudente  
che, comunque, pare che non  
smettera' mai di mettercela  
tutta e con tutto il Cuore, nel  
desiderio di sperimentare,  
nell'Unicita' della Pratica, la  
Vita in tutte le sue infinite  
forme ed esperienze.

Gasshō.

Dai-shin



## Zen e Muay Thai

In una giornata di sole ci  
siamo sparsi nel giardino del  
Tempio sul piccolo prato  
verde. I nostri due istruttori  
Furio e Hayko erano pronti a

illustrarci la loro pratica,  
giovani e sorridenti, freschi  
come il mattino.

Tutti insieme ci siamo mossi  
e li abbiamo seguiti nei gesti  
che hanno attivato il nostro  
corpo, la nostra vitalità. Il  
movimento mi ha portato  
benessere, mi ha alleggerito.  
Quando ho l'occasione di  
svolgere una pratica all'aria  
aperta il corpo ritrova sé  
stesso e si connette a tutto  
ciò che lo circonda. Respira.

La parte più bella è stata la  
prova di calci e pugni. Mi ha  
guidato Hayko, che aveva  
delle apposite protezioni.  
Dopo il riscaldamento e con i  
guantoni addosso mi sono  
sentita piena di forza e ho  
sfogato l'energia compressa  
che stava dentro di me.

Dopo tutto era più rilassato e  
morbido, anche il mondo era  
più luminoso. Sorridevamo  
seduti sul muretto, mentre  
Furio e Hayko ci davano una  
dimostrazione di  
combattimento.

Nel nostro entusiasmo ci  
siamo dimenticati del povero  
prato, alla fine l'erba era  
tutta pesticiata e triste. Mi  
sono preoccupata per lei, ma  
dopo qualche tempo era di  
nuovo verde di sole.

Ben-shin



## TESTIMONIANZE

### Stagioni

Stagioni ha certo la terra,  
il mondo, il tempo;  
così l'età dell'uomo,  
la sua vita, il suo divenire.  
Stagioni che si intrecciano,  
si alternano,  
scambiandosi doni,  
promesse,  
speranza di gioia,  
frutti, colori,  
attese e delusioni.  
Bella è la primavera e  
calda; il fiore appena  
sbocciato nel colore  
e nel profumo è perfetto.  
Umano sperare, sognare  
che duri in eterno,  
ma nel sole che sorge  
è implicito il tramonto, come  
nella notte è  
già vivo il giorno.  
Così viene talvolta anche  
la stagione del distacco,  
dell'allontanarsi;  
è bello, in inverno, e giusto  
ricordare la bella stagione,  
ma non possono  
ricordi e nostalgie  
arrestare il tempo.  
Primavera, estate,  
autunno, inverno e poi  
primavera di nuovo,  
con fiori bellissimi,  
nel colore e nel profumo  
perfetti,  
ma diversi.

Shin-nen



## Cambiamenti

Faccio esperienza di come le cose cambiano, in questi ultimi mesi è tutto un accadere di eventi che cambiano le circostanze in cui vivo. Tutto accelera e passa, come il panorama visto dal finestrino di un'auto in corsa, che viaggia sempre più veloce. Tutto mi arriva incontro ed esplose, per poi passare e sparire prima che abbia avuto modo di vedere e di focalizzare. Così, nel vortice degli accadimenti, l'unica nota costante è la profonda gratitudine per il Maestro, per la sua Guida illuminata e compassionevole che mi permette di restare seduta al centro a contemplare il sorgere e tramontare degli eventi.

Yō-shin



## Aforismi

Desideravo estinguere tutto questo dolore, poi osservai uno che voleva estinguersi, che ero io, e faceva questo ragionamento: "Se io voglio estinguermi mediante l'estinzione e penso all'estinzione come

estinzione, quella non è estinzione". Sono quindi portato a pensare che, forse, estinzione non è né estinzione né non-estinzione.

Siccome è impossibile studiare o riflettere su quel che non c'è; e quindi quel che non è stato fatto, è necessario far precedere la pratica alla speculazione ed anche alla riflessione.

Per un attimo, in modo spontaneo, mi è giunto il paesaggio che stavo rimirando, ma senza nessuna considerazione ulteriore. Solo un istante, però più immenso di una vita. Niente mi suggeriva niente, nulla nasceva dal fatto in sé. Mi sono arrivati i colori, ho sudato i colori, sono stato quei colori. Sono stato quel che ho visto. Lo era e basta.

Forse, c'è solo il silenzio ad esistere davvero.

Gregorio G.



Nel continuo mutamento del flusso di vita, spesso trovo la mia piccola mente creando illusioni di stabilità. Visioni di me stesso, gli altri e il mondo, che funzionano come

una sorta di rifugio. Quando mi trovo riluttanti ad accettare le condizioni della mia vita, ho granchio queste visioni - e quando li trovo falso - cerco di cambiare me stesso, gli altri e il mondo per renderli più adeguati alle mie illusioni. Il risultato sono, delusione, violenza e sentimento di separazione.

In queste condizioni della mente piccolo, mi sento molto grato di aver trovato zen. Anche per breve momento posso lasciar andare, essere liberi dalle paure e false speranze illusorie e - solo essere. Essere uno con il grande movimento, essere nel grande cuore.

La grande mente è uguale ovunque, in Italia in Finlandia, in luna.

Siamo tutti uno.

Grazie Maestro Shinnyo per guidare noi!

Gasshō,

Con amore,

Shin-kō





Cartolina di saluti inviata a Shin-kō san dal Sangha di Shinnyo-ji



In questi giorni mi torna alla mente una frase che il Maestro ripete spesso, ovvero che la pratica non conduce al riparo dalle sofferenze ma al contrario può accadere che porti a vivere la gioia e la sofferenza con maggiore intensità. Può per esempio accadere che pian piano si giunga a smuovere una parte di sé con cui infine bisogna confrontarsi, e penso che giunto quel punto non si sia mai preparati abbastanza. Ad

oggi attribuisco alla pratica molte gioie e molti cambiamenti che hanno richiesto anche una certa dose di difficoltà per essere accettati, alcuni di essi sono abbastanza profondi da lasciare disorientati e confusi. Il vortice degli eventi in quei momenti ci trascina con una forza quasi irresistibile, e per me, che sono ancora all'inizio del cammino, alle volte nemmeno la pratica basta a sciogliere e placare questa

marea, ma nonostante tutto un nuovo respiro nasce ogni volta che mi siedo sul cuscino e poco alla volta il cielo torna ad essere sereno. Molti sono gli attaccamenti e le illusioni che ad ogni passo si svelano con l'aiuto della pratica, ma con fermezza e compassione cerco di procedere nella Via sotto la guida del nostro Maestro.

Gasshō

Yū-shin

## VIAGGIO IN SARDEGNA 1-5 SETTEMBRE 2011



### Il viaggio

Siamo partiti la mattina del primo settembre, ciascuno con il proprio bagaglio di vissuto e di emozioni, di problemi e di aspettative.

Al nostro arrivo ci ha accolto la splendida natura sarda, i fenicotteri dello stagno di Cabras che volavano proprio di fronte al nostro albergo, le spiagge di Torregrande, Tharros e la splendida Is Arutas: una bianchissima sabbia di granellini di quarzo di fronte ad un mare trasparente.

Oltre al piacere del paesaggio abbiamo goduto del piacere del cibo e della gentilezza delle persone che abbiamo incontrato.



### Don Antonio

L'incontro con Don Antonio ha dato al nostro viaggio un valore aggiunto: la possibilità di confrontarsi con un sacerdote aperto al dialogo, in risonanza con il nostro Maestro.

Don Antonio ci ha accompagnati a scoprire alcuni dei siti archeologici presenti nella provincia di Oristano: Santa Cristina, con il famoso pozzo sacro della cui funzione ci ha spiegato le diverse ipotesi ed il sito paleocristiano di Cornus, con i resti dell'antica chiesa e del fonte battesimale.





San Salvatore nonostante le persone fossero tantissime si avvertiva la sacralità del momento e all'arrivo del Santo in chiesa si sentivano solo le lodi cantate a gran voce, nonostante la fatica, dagli Scalzi:



Con lui abbiamo anche conosciuto una delle tradizioni religiose del popolo sardo: la "Corsa degli Scalzi". Si tratta di una processione lunga circa 6 km, da Cabras a San Salvatore. Più di 800 uomini (e anche numerosi bambini) trasportano correndo la statua del Santo fino alla chiesetta del borgo, ed il giorno successivo fanno il percorso inverso. Questa manifestazione è surreale non solo per le sue dimensioni (gli scalzi indossano un abito bianco tipico, e l'impatto visivo è accecante), ma anche per la fede che trasuda dai volti di questi uomini, affaticati ma sostenuti dal loro Credo. La partecipazione della popolazione inoltre è davvero intensa: alle 7 di mattina lungo il percorso cominciano ad arrivare donne e bambini che aspettano il passaggio del Santo e per le 7 e mezza, quando parte la processione, la gente è tutta lì, silenziosa e rispettosa. Anche all'arrivo a



"Dulche Jesus Salvatore  
sas offensas perdonade"

"Dolce Gesù Salvatore  
perdonate le offese".

Abbiamo infine partecipato alla Messa domenicale. Ho avvertito una sintonia completa tra le parole del Vangelo commentate da Don Antonio e quelle del nostro Maestro. Probabilmente potrei dire che mi sono sentita "assolta" ... anche se so che ciò per cui cercavo l'assoluzione non era certo un "peccato".



### Zazen sul "nostro" scoglio

La possibilità di condividere giornate intere con il nostro Maestro è stata memorabile. La semplice quotidianità aveva qualcosa di straordinario, ma i momenti più intensi erano quelli dello Zazen del tramonto di fronte al mare, sul "nostro" scoglio. L'abbiamo trovato il primo giorno, appena arrivati.

Praticare di fronte al mare è sicuramente più difficile a causa degli stimoli ambientali che distolgono dal vuoto mentale, ma è talmente bello *vedere* il proprio respiro nelle onde del mare, sentirsi uno con il continuo mutare delle increspature dell'acqua e con l'abbandonarsi delle singole gocce all'unità del mare. Farlo accanto al proprio Maestro ed insieme a parte

del Sangha, è un'esperienza unica.

Gasshō.

Laura Lō



### Riflessioni dell'ultima sera:

#### “De Sardegna

Laura cerca asserzione nei ruoli.

Federico fa giochi di ruolo.

Don Antonio parla della competizione nel bene

E Gregorio “aveva” portato il Rakusu.

Nella disparità degli esseri si manifesta l'Uno incondizionato”

Attaccarsi agli oggetti della mente è confondersi, non attaccarsi ai fenomeni è ancora illusione.

La Realtà è costantemente manifesta davanti ai nostri occhi e non abbiamo altro mezzo per “toccarla” se non attraverso i nostri sensi, il nostro corpo, la nostra mente.”

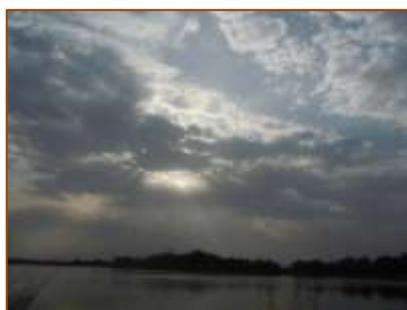
Shinnyo Roshi



Disegno di Gregorio P.

“Nuovo inizio, sperando di non tornare sui vecchi passi...”

Yū-shin



“Vedere meglio allontanandosi. Più o meno.

Affidarsi agli occhi del Maestro, anche se non si vede niente”.

Laura Lō



## LO ZEN DI BODHIDHARMA

### Capitolo III - Il Sermone del Risveglio

L'essenza della Via è il non attaccamento. La meta di coloro che praticano è la libertà dalle apparenze. I Sutra recitano: "Il non attaccamento è Illuminazione perché esso nega le apparenze." Buddhità significa consapevolezza. I mortali le cui menti sono consapevoli raggiungono la Via dell'Illuminazione e perciò sono chiamati Buddha. I Sutra recitano: "Coloro che liberano se stessi dalle apparenze vengono detti Buddha." L'apparenza dell'apparenza come non apparenza non può essere vista, si può soltanto conoscerne il significato attraverso la saggezza. Chiunque sente e crede in questo Insegnamento si imbarca sul Grande Veicolo (53) e abbandona i tre reami.

I tre reami sono avidità, collera e ignoranza. Abbandonare i tre reami significa partire dall'avidità,

collera e ignoranza per tornare alla moralità, meditazione e saggezza. Avidità, collera e ignoranza non hanno una natura propria, ma dipendono dai mortali. Chiunque sia capace di riflettere capirà che avidità, collera e ignoranza sono la Natura di Buddha. Non c'è nessun'altra Natura di Buddha al di fuori di avidità, collera e ignoranza. I Sutra recitano: "I Buddha hanno realizzato la Buddhità vivendo nei tre veleni e nutrendo se stessi con il puro Dharma." I tre veleni sono avidità, collera e ignoranza.



Statua di Daruma sama esposta al Museo d'Arte di Trieste, foto di Francesco Karpa.

Il Grande Veicolo è il più grande di tutti i veicoli. Esso è il mezzo di trasporto dei Bodhisattva, che utilizzano ogni cosa senza utilizzare niente e che viaggiano tutto il giorno senza viaggiare affatto. Tale è il Veicolo dei Buddha. I Sutra recitano: "Il non veicolo è il veicolo dei Buddha."

Chiunque realizzi che i sei sensi (54) non sono reali, che i cinque aggregati (55) sono illusioni, che queste cose non possono essere localizzate in una qualche parte del corpo, comprende il linguaggio dei Buddha. I Sutra recitano: "La grotta dei cinque aggregati è la sala dello Zen. L'apertura dell'occhio interiore è la porta del Grande Veicolo." Cosa c'è di più chiaro?

Non pensare a nulla è Zen. Una volta compreso ciò, camminando o stando in piedi, seduto, sdraiato, qualunque cosa tu faccia è Zen. Sapere che la Mente è vuota è vedere il Buddha. I Buddha delle dieci direzioni (56) non hanno mente. Vedere la non-mente è vedere il Buddha.

Abbandonare se stessi senza rimpianti è il più grande dei doni. Trascendere movimento e immobilità è la più alta meditazione. I mortali continuano a muoversi, gli Arhat rimangono quieti. (57) La più alta meditazione va oltre quella dei mortali e degli Arhat. Coloro che raggiungono tale comprensione liberano se stessi da tutte le apparenze senza sforzo e guariscono tutte le malattie senza cure. Tale è il potere del grande Zen.

Usare la mente per cercare la realtà è illusione. Non usare la mente per cercare la realtà è consapevolezza. Sbarazzarsi delle parole è liberazione. Conservarsi incontaminati dalla polvere delle sensazioni è custodire il Dharma. Trascendere la vita e la morte è lasciar casa. (58) Non soffrire un'altra esistenza è raggiungere la Via. Non creare illusioni è Illuminazione. Non essere coinvolti nell'ignoranza è saggezza. La non sofferenza è Nirvana. E il non manifestarsi di fenomeni della mente è l'altra sponda.



Quando sei nel sogno dell'illusione, questa sponda esiste. Quando ti risvegli, essa non esiste. I mortali abitano questa sponda, ma coloro che realizzano il più grande fra tutti i veicoli non risiedono né in questa sponda né nell'altra. Essi sono capaci di abbandonare entrambe le sponde. Chi vede l'altra sponda come diversa

da questa non comprende lo Zen.

Illusione significa mortalità e consapevolezza significa Buddhità. Non sono la stessa cosa. E non sono cose differenti. Semplicemente sono le persone che distinguono l'illusione dalla consapevolezza. Quando siamo illusi c'è un mondo da rifuggire. Quando siamo consapevoli non c'è niente da cui scappare.



Alla luce del Dharma imparziale i mortali e i saggi hanno lo stesso aspetto. I Sutra affermano che il Dharma imparziale è qualcosa che i mortali non possono penetrare e i saggi non possono praticare. Il Dharma imparziale è praticato solo da grandi Bodhisattva e Buddha. Guardare alla vita come qualcosa di differente dalla morte o al movimento come qualcosa di differente dall'immobilità significa essere parziali. Essere

imparziali significa guardare alla sofferenza come a qualcosa non diversa dal Nirvana, in quanto la Natura di entrambe è vacuità. Gli Arhat, immaginando di porre fine alla sofferenza e di entrare nel Nirvana, finiscono intrappolati dal Nirvana. Ma i Bodhisattva sanno che la sofferenza è essenzialmente vuoto. Dimorando nella vacuità essi dimorano nel Nirvana. Nirvana significa non nascita e non morte. E' al di là di nascita e del Nirvana stesso. Quando la mente cessa di muoversi entra nel Nirvana. Il Nirvana è una Mente vuota. Dove l'illusione non esiste i Buddha raggiungono il Nirvana. Dove le affezioni non esistono i Bodhisattva entrano nel luogo dell'Illuminazione. (59)



### Note

(53) Grande Veicolo. Il Mahayana. La Mente. Solo la Mente può trasportarti ovunque.

(54) Sei sensi. Vista, udito, olfatto, gusto, tatto, intelletto.

(55) Cinque aggregati. I cinque skandha, costituenti della mente: forma, sensazione, percezione, impulso e coscienza.

(56) Dieci direzioni. Gli otto lunti della bussola più Zenit e Nadir.

(57) Gli Arhat rimangono quieti. Gli Arhat realizzano il quarto e ultimo frutto del Buddismo Hinayana, la libertà dal desiderio, coltivando la quiete.

(58) Lasciar casa. Come fece Shakyamuni quando andò in cerca dell'Illuminazione. Quindi, diventare monaco o monaca.

(59) Luogo dell'Illuminazione. Bodhimandala. Il centro di ogni mondo, dove tutti i Buddha raggiungono l'Illuminazione. Il termine designa anche un Tempio Buddhista.

*Traduzione dall'Inglese a cura di Yō-shin*



É disponibile, sul nostro sito,  
il secondo capitolo del  
SUTRA DEI VOTI ORIGINALI  
E DEL CONSEGUIMENTO DEI

MERITI DEL BODHISATTVA  
KSITIGARBHA, liberamente  
tradotto dall'inglese da Shin-  
nen.

Vi aspettiamo al prossimo  
numero di EkiZen

Gasshō



**25 luglio 2011 - Il Maestro Iten Shinnyo Roshi ed il Sangha con la calligrafia ricevuta in dono  
dal monaco Zen Jon Leniz e dal Sangha di Caracas.**



### **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)