禅のこだま

EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO–JI

INVERNO 2011

Anno II – Numero 9

大乗寺だより

Daijō-ji Dayori n.° 109

31 agosto 2011

（1）大乗寺だより　第109号　　平成23年8月31日

大乗寺だより

大乗寺を護る会・会報
発行者（T923-0114）
金沢市長坂町ル－１０
大乗寺
TEL.076－241－2680
ホームページ
http://www.daijoji.or.jp/
Eメール
zazen@daijoji.or.jp
郵便振替口座　金沢
00770－4－133

東和禅寺（もと曹洞宗大本山台北別院）の
住持・源霊法師を囲んで記念撮影

台湾・寺廟巡礼の旅

大乗寺では、これまで仏教の聖地・インド、中国、韓国の仏蹟、仏教寺院を巡拝してきた。山主老師とともに、役寮、安居僧、関係寺院、檀信徒の皆さまとご一緒である。

今年は五月快晴のもと、台湾の寺廟を巡礼した（別記）。天候に恵まれ、なんら事故もなく、仏天のお加護のもと、いわゆる観光旅行とはまったく趣きを異にした旅行となった。あまり知られていない仏教信仰の聖地・台湾の片鱗に触れて、四〇余名の参加者にとってはおどろきとよろこびの四泊五日であった。

（5）大乗寺だより　第109号　　平成23年8月31日

再びフィレンツェへ

元安居僧
新潟県・米泉寺徒
田村元隆

今年も再びイタリアの真如寺を訪れる機会に恵まれました。

東日本大震災が発生し、このまま訪問してよいものかと悩んだ時期もありました。しかし、昨年交わした再訪するとの約束を果たす為、真如老師の強い想いに応えようと決意をしてこの訪問となりました。

今回の訪問のメインイベントは六月二十六日に行われる授戒会と出家得度式です。今年は仏法僧の三宝に帰依する信者が四名、在家得度を受けられる方が三名。真如老師の弟子となる出家得度を受ける方が一名です。

授戒会当日、天候にも恵まれ、たくさんの人が集まる中で授戒会は始まりました。日本の法要にも勝るとも劣らない荘厳な空気の中、式は淡々と進みます。荘厳さの中に伝統あるフィレンツェの空気が混じっている、日本にいるだけでは感じる事の出来ない不思議な感覚でした。

昨年もそうでしたが、授戒を終えた皆さんの笑顔がとても印象的です。私は、昨年はただのお客様としての参加でしたが、今回は準備から一緒に手伝うことができて本当によかったと思います。日本とイタリアでは連絡していても、今までではどこか他人事のような感覚でした。しかし、今回の訪問で皆さんの強い心に動かされ、気持ちを新たに持つことができました。これからはより強く真如寺のサポートを行ない、お互いの修行に活かして共に仏道興隆を目指していこうと思います。

最後になりますが、私に貴重な機会をあたえていただいた大乗寺山主・東隆眞老師、温かくむかえてくれた真如老師と信者の皆さん、他にもたくさんの方々のご協力を得て、今回のイタリア訪問は成功することができました。本当にありがとうございました。

平成23年6月23日 真如寺授戒会

※**帰依三宝（袈裟　授与）**
Laura（ラウラ・女性）
Leonardo（レオナルド・男性）
Gregorio（グレゴーリオ・男性）
Nilo（ニッロ・男性）

※**在家得度**
伊天真然（Paolo パウロ・男性）
伊天慧真（Serena セリーナ・女性）
伊天弁真（Beatrice ベアトリーチェ・女性）

※**出家得度**
伊天佑真（マルコ　男性）

※**特別授与（袈裟のみ）**
Furio（フリョ　男性）

イタリア日程表

6月

14日　夕方　フィレンツェ到着　真如自宅へ
15日　午前　休み
午後　真如寺移動、進退チェックなど
16日　午前　中嶋さんを交えて授戒会の差定確認とチェック
午後　列車にてピザへ移動、市内観光
17日　午前　真如さんの会社（T-RES）の現場巡り
午後　法事の進展、差定ならし
夜　坐禅会
18日　午前　アンギアーリ移動（車で二時間）現地で坐禅会、法事
午後　移動、真如寺で片付け後、息子さん夫婦と食事
19日　午前　法式進退、差定などの復習
午後　授戒会差定打ち合わせ、差定決定、中嶋さんと翻訳作業
20日　午前　授戒会打合せ
午後　フィレンツェ観光
夜　坐禅会、授戒会ならし（法要時間90分）
21日　午前　坐禅会と朝課を
午後　大乗寺の進め方に変更（真如寺にて）
夜　真如さんの弟さんと食事
22日　午前　真如寺にて授戒会準備、打合せ
午後　進退の改善ならし
23日　午前～夕刻　フィレンツェ観光
夕刻～　大乗寺の修行についての話をする為に原稿準備
24日　午前　真如寺にて授戒会準備
夕刻　摂心開始
25日　摂心、途中、法話という形で大乗寺の修行について一時間ほど話す。
26日　授戒会
27日　午前、午後　応量器練習
28日　フィレンツェ観光
29日　帰国搭乗
30日　帰国

Traduzione del testo, di Tamura Genryu, pubblicato nella pagina precedente:

Ritorno a Firenze

Anche quest'anno ho avuto occasione di ritornare a Shinnyo-ji in Italia.

Dico la verità, dopo il grande terremoto nell'Est del Giappone dell'11 marzo, c'è stato un momento in cui ho messo in dubbio di andarci, ma per rispondere alla promessa scambiata con Shinnyo Roshi l'anno precedente, ho preso la decisione.

L'evento principale di quella visita era la Cerimonia di Jukai e di Shukke Tokudō programmata per il 26 giugno. C'erano quattro praticanti che prendevano Rifugio nei Tre Tesori, tre che ricevevano Zaike Tokudō, (la Cerimonia a bodhisattva) e uno che riceveva Shukke Tokudō, come allievo di Shinnyo Roshi.

Il giorno della Cerimonia il tempo era bello e c'erano tante persone presenti.

Il Rito si è svolto con tono rigoroso come poteva essere in Giappone, ma misto all'aria di Firenze, città di grande cultura tradizionale. Ho provato una sensazione misteriosa, che non si sarebbe potuta provare se si fosse stati solo in Giappone.

Come l'anno scorso, mi hanno colpito molto i bei sorrisi dei praticanti a fine Cerimonia. L'altra volta avevo partecipato solo come ospite, invece questa volta sono stato molto contento di essere stato insieme a loro e di aiuto fin dalla preparazione.

Anche se ci eravamo scambiati comunicazioni tra Italia e Giappone, non avevo mai avuto una sensazione di così tanta vicinanza.

In questa visita la forte fede dei praticanti mi ha portato a rinnovare i miei sentimenti: da ora in poi vorrò sostenere con più forza l'attività di Shinnyo-ji e andare avanti sentendo il legame tra i nostri Templi, nel comune Cammino di realizzare la Via del Buddha.

Infine porgo i miei sinceri ringraziamenti a Azuma Ryushin Roshi, Abate di Daijō-ji, per la preziosa occasione che mi ha offerto, a Shinnyo Roshi e a tutti i praticanti di Shinnyo-ji, che mi hanno ricevuto con molto calore e a tante altre persone che ho incontrato. Senza di voi non si sarebbe potuta realizzare questa visita in Italia. Grazie infinite.

Shinnyo-ji: Cerimonia di Jukai 26 giugno 2011

Presa di Rifugio nei Tre Tesori: Kie Sanbō (consegna di Rakusu)

Laura, donna;
Leonardo, uomo;
Nilo, uomo;
Gregorio, uomo.

Zaike Tokudō: (Cerimonia per bodhisattva)

Iten Shinnen Paolo, uomo;
Iten Goshin Serena,donna;
Iten Benshin, Beatrice, donna;

Shukke Tokudō: (Cerimonia per monaco)

Iten Yūshin, Federico, uomo.

Tokubetsu Juyo: (consegna speciale di Rakusu)

Furio, uomo.

I partecipanti alla Cerimonia erano circa cinquanta, è seguito un buffet nel giardino del Tempio.

REPORT

Seminario Sokanbu 2011 al Tempio de La Gendronnière 13-17 ottobre 2011

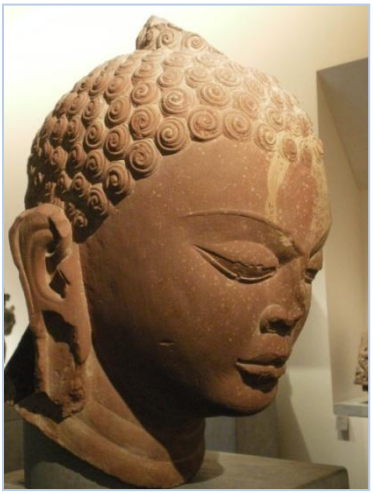
Innanzitutto voglio ringraziare la vita che mi ha regalato questa occasione, il Maestro che mi ha permesso di realizzarla, e tutti gli esseri che hanno reso possibile questa esperienza di viaggio e conoscenza.

Partiamo da Firenze accompagnate da Gregorio, che guida sicuro e con mano morbida. Il suo rispetto e la sua premura verso Shinnyo Roshi fa sì che con gentilezza ci porti fino all'aeroporto di Pisa.

Ci alziamo in volo con lieve ritardo, sull'aereo il Maestro siede proprio accanto a due suore, si vede che le religiose si attirano. Atterriamo a Paris Orly e prendiamo la navetta fino alla Gare de Montparnasse e poi la metro che ci porta a rue de Tolbiac, dove raggiungiamo l'hotel. Ceniamo in un ritorante cinese piccolo, carino e poco affollato. Sediamo vicino a un acquario con enormi pesci rossi. La cena è buona e abbondante.

La mattina seguente facciamo colazione a una boulangerie vicina con una grande pasta e del caffellatte. Davanti c'è una chiesa dedicata a S. Anna, con belle vetrate dai colori brillanti e impalcature per dei lavori di restauro. In un apposito libro lasciamo una preghiera da dire nella prossima messa.

Dopo, in metro, raggiungiamo il Museo Guimet interamente dedicato all'arte orientale. Molto bello, pieno di Buddha e Bodhisattva.



Ammiriamo un Bodhisattva bellissimo, pieno di braccia, dorato come sole che splende a illuminare tutti gli esseri; una gioiosa statuetta di Shiva danzante;

meravigliose statuette cinesi di giocatrici di polo a cavallo che sembrano ballare in cerchio; un trio cambogiano di pace serafica costituito da Buddha, Tara e un Bodhisattva; un'enorme testa di Buddha riccioluto, dalle grandi labbra carnose, che sembra africano; la dea Kalì col suo sguardo terribile. Non la finiamo più di girare e di stupirci di tanta bellezza. C'è pure una mostra temporanea su C. G. Jung e il Libro Rosso, immaginifica e piena di mandala. I piani della visita sono tre restiamo fino oltre l'una, senza lasciarci sfuggire una capatina al bookshop. A questo punto si è fatto tardi e ci affrettiamo verso l'albergo, dopo un rapido sguardo alla vicina Torre Eiffel.

Dopo un pranzo frettoloso, in albergo ci vestiamo con abiti Zen e siamo pronte per le tre a salire sul bus che ci condurrà a La Gendronnière, monastero nei pressi di Blois. Il viaggio è lento e sonnacchioso, dura circa tre ore, poi l'autobus entra in un parco ed ecco che sbuca un grande prato con un piccolo castello a mattoni rossi. Siamo arrivate.

Le nostre stanze sono in una dependance vicina. Il Maestro ha la camera al secondo piano, alla fine di un lungo corridoio, io al primo su un ballatoio di legno esterno. La vado a prendere, dopo che ci siamo sistemate, e scendiamo per la cena. La sala è grande e ci sono tre lunghi tavoli di legno grezzo e di fronte un tavolo più piccolo per i rappresentanti ufficiali. La cena è buona, ma molto burrosa, c'è pure il dolce finale, uno stucchevole, ma caldo latte con riso. Mi offro per il samu e asciugo tanti piatti, posate, ciotole e bicchieri. Quando finisco è già notte inoltrata e salgo in camera. Insieme a me nella stanza ci sono altre tre donne. La sveglia è alle sei e bisogna dormire.

La mattina passa un monaco campanaro che corre su e giù come faceva da giovane Genryu san a Daijō-ji.

Vado a prendere il Maestro e al buio e nell'umidità, stando attente a non cadere, ci affrettiamo verso lo Zendo. Lo Zendo è molto grande, con robuste travi di legno che sostengono il soffitto, e la moquette chiara in terra. C'è una grande statua di Buddha al centro, grandi campane, suoni forti e gravi. Un'atmosfera molto diversa dal nostro Zendo, così intimo e familiare. Anche i Sutra sono gravi e forti, perché siamo molti.

Quando usciamo ci dirigiamo verso la tomba del Maestro Deshimaru, il fondatore de La Gendronnière, un monumento in pietra all'ombra di un boschetto di robuste querce, e

l'onoriamo con un saluto.

Infine è il momento della foto di gruppo e ci disponiamo tutti insieme sulle scale del castello.

Dopo la colazione partecipo al samu in cucina: pulisco delle carote terrose, e poi affetto grandi foglie di bietola. Appena finisco mi affretto verso la sala dove si tiene la conferenza, è già iniziata, ma da poco. Si tiene in inglese visto che professore, William Bodiford, viene dall'Università di Ucla, ma c'è anche una traduttrice francese. Almeno ho la possibilità di capire di più, visto che ogni frase l'ascolto in due lingue. Purtroppo spesso, se non capisco una parola in inglese e poi attendo il francese, rimango delusa: non la so neanche in questa lingua.

Quando mangiamo sono felice di vedere che vengono servite le cose alla cui preparazione avevo contribuito. Dopo pranzo sono di nuovo nella squadra piatti. In cucina si respira un'aria piacevole e amichevole, ci indaffariamo con gioia.

Dopo pranzo continua la conferenza. È molto interessante, il professore americano è davvero colto e conosce tante cose sul Buddhismo e lo Zen. Racconta la storia del Giappone medievale collegata al Buddhismo, ci offre un quadro molto dettagliato: parte da Dogen Zenji e il momento di fioritura religiosa di Kamakura, passa poi ai secoli medievali del periodo Tokugawa, dove domina una struttura feudale sia nella società che nella religione buddista, per arrivare al periodo Meiji, in cui si modernizza il paese e si avvia la persecuzione del Buddhismo con una drastica riduzione dei numerosissimi templi. Ci illustra infine la situazione attuale, descrivendo la scuola e la tradizione Soto Zen. Il professore parla in modo chiaro, ci fa sorridere con aneddoti e si segue bene, ma dopo tante ore comincio a essere stanca e satura.

Quando finisce faccio una passeggiata nel bosco in mezzo agli alberi per purificarmi di tanti discorsi. Ci sono alberi enormi, meravigliosi, pieni di forza vitale. C'è ancora il sole e l'aria è piacevole. Esploro qua e là e vedo anche un laghetto e gli orti. Il Maestro invece è ancora dentro, occupata in una riunione. Chissà come sarà stanca e appesantita. L'aria sa di bosco è pura e fresca, il cielo è azzurro, le foglie gialle e verdi. L'autunno apre il cuore e fa respirare.

Sabato sera, dopo la cena, ho del tempo libero per stare con il Maestro. Facciamo una visita alla boutique: ci sono molti libri sullo Zen, quasi tutti in francese, incensi di molti tipi e i vestiti per il samu. Poi parliamo passeggiando sotto il ballatoio delle camere. Come starà il Sangha? La sera prima hanno fatto Zazen da soli, senza il Maestro, come se la saranno cavata? La passeggiata accompagnata dalla conversazione è davvero piacevole, ma l'aria è fresca e c'è umidità, meglio rientrare.

Al mattino abbiamo di nuovo Zazen alle sei, sempre seguito dalla recitazione dei Sutra, che stamani sono più difficili, riesco a malapena a borbottare qualcosa qua e là. Sono anche un po' confusa, perché non capisco se sono nella fila sbagliata, ci sono molti monaci, magari devo stare più dietro, visto che sono solo una bodhisattva.

Di nuovo ci rechiamo a fare un saluto alla tomba del Maestro Deshimaru. Nella nebbia del mattino è una strana processione, tutta queste persone con la testa rasata e fruscianti vesti nere e ocra; sento i ciottoli che scricchiolano sotto i piedi, mentre mi affretto per restare vicina al Maestro.

Dopo colazione c'è di nuovo conferenza, ma solo per la mattinata. Gli ultimi avvenimenti sono rapidi. Alla fine del pranzo c'è appena tempo per dei frettolosi saluti con le persone che abbiamo conosciuto. Il bus ci attende e si parte per tornare a Parigi.

Quando scendiamo in rue de Tolbiac ci sono altri saluti e siamo di nuovo in albergo, dove posso cambiarmi dopo una meravigliosa doccia calda e farmi una passeggiata nei dintorni, alla fine sono a Parigi e c'è ancora il sole.

Quando rientro cerchiamo un ristorante nei dintorni. Ci piacerebbe una cena sana con tante belle verdure, ma il luogo che ci ha indicato l'addetto alla reception è chiuso. Finiamo in un ristorante thai che risulta davvero pessimo.

Il mattino dopo raggiungo il Maestro in camera sua per lo Zazen, ci sediamo entrambe sul letto. Il tempo passa in un attimo e mi resta la sensazione di protezione del Maestro seduta vicina, dietro di me. Una benefica presenza protettiva alle mie spalle. Facciamo colazione alla solita boulangerie, sedendo davanti alla vetrina e guardando le persone che passano nella strada davanti a noi.

Non ci sembra ci sia il tempo per visitare nulla e quindi decidiamo di andare subito all'aeroporto. Siamo più rapide di quanto pensassimo e bravissime a trovare la strada e le connessioni. Non c'è neanche traffico e quindi arriviamo prima del previsto. Così possiamo fare tutto con agio, ho anche il tempo di spedire le cartoline. Mangiamo in un piccolo caffè carino esteticamente, ma con dei terribili panini gommosi e gelidi. Non capisco tanta cura estetica, anche nelle confezioni, per offrire cibo così poco appetibile.

Il viaggio di ritorno è tranquillo e mi addormento. Quando apro gli occhi vedo le nubi e il mare che sbuca, siamo quasi a Pisa. Ammiro con gioia la superficie liscia del mare che splende dorata sotto il sole.

Una volta a terra sediamo al bar e attendiamo l'arrivo di Yūshin, gustando spremuta e gelato. Il prode Yūshin finalmente ci raggiunge, in barba ai problemi ai pneumatici e al raffreddore. Viaggiamo col sole fino a Firenze, scendo rapida alla solita fermata del bus, sono tornata.

L'esperienza è finita ma ho ancora la testa piena di volti e parole e di tutte le cose nuove che ho visto e imparato. Sono stata davvero fortunata a partire e vivere questi giorni fuori, in compagnia del Maestro. Ho anche capito quanto siamo fortunati ad avere questo Maestro, una delle poche donne per di più. Mi sono resa conto, con tutto rispetto, che con diversi Maestri che ho visto non mi sarebbe piaciuto praticare. Anche il nostro Tempio è proprio speciale, così lindo, luminoso e accogliente. A volte non ci rendiamo conto che quello che abbiamo ricevuto è un grande dono e che poteva anche essere altrimenti.

Gasshō

Beatrice Ben-shin

LA POESIA

Una poesia di Pablo Neruda (poeta cileno nato a Parral il 12 luglio 1904, il cui vero nome era Neftalì Ricardo Reyes, ma che scelse lo pseudonimo Pablo), tratta dalla raccolta "Estravagario" del 1958:

E quanto vive?

Quanto vive l'uomo, infine?

Vive mille giorni o uno solo?
Una settimana o secoli?
Per quanto tempo muore l'uomo?
Cosa vuol dire "Per Sempre"?
Preoccupato da questo tema
mi dedicai a chiarire le cose.
Cercai i saggi sacerdoti,
li attesi dopo il rito,
li spiai quando uscivano
a visitare Dio e il Diavolo.
Si annoiarono con le mie domande.
Neppur essi sapevan molto,
erano solo amministratori.

I medici mi ricevettero,
tra un consulto e l'altro,
con un bisturi in ogni mano,
saturi di auromicina,
sempre più occupati ogni giorno.

Da quanto appresi per ciò che dicevano
il problema era il seguente:
mai eran morti tanti microbi,
tonnellate di essi cadevano,
ma i pochi che rimanevano
si rivelavano perversi.

Mi lasciaron così spaventato
che cercai gli affossatori.
Andai ai fiumi dove bruciano
grandi cadaveri dipinti,
piccoli morti ossuti,
imperatori ricoperti
di squame terrificanti,
donne schiacciate d'improvviso
da una raffica di collera.
Erano rive di defunti
e specialisti cinerei.

Quando arrivò la mia occasione
diressi loro qualche domanda.
Essi si offriron di bruciarmi:
era tutto ciò che sapevano.

Nel mio paese gli affossatori
mi risposero, tra bicchieri:
"Cercati una ragazza robusta
e lascia stare queste sciocchezze!".

Mai vidi persone più allegre.

Cantavano levando in alto il vino
alla salute e alla morte.
Eran grandi fornicatori.

Tornai a casa più vecchio
dopo aver percorso il mondo.

Non chiedo nulla a nessuno.

Ma so ogni giorno di meno.

23 ottobre 2011

MATTINA DI ZAZEN A SHINNYO-JI

E' stato un po' strano all'inizio, praticare senza il Maestro. Era come se mancasse qualcosa (ma questo vale non solo per la mattina di Zazen di oggi), fino a quando non mi sono resa conto che in realtà il Maestro c'era ed era ben presente. E' una sensazione che onestamente non so ben spiegare a parole ma per quanto mi riguarda percepivo la sua presenza. Il Sangha poi era unito e armonico e, durante i Sutra, ho percepito una bella energia... frizzante potrebbe essere la parola adatta; durante il samu nessuno è rimasto con le mani in mano e grazie al lavoro di tutti presto il Tempio profumava di pulito ed era un piacere vedere il parquet lucido. Credo di essere oggettiva nel dire che è stata una giornata proficua. E' stato un po' strano sentire Yū-shin (Federico) leggere il discorso del Maestro! Ne approfitto per ringraziare ogni singolo partecipante allo Zazenkai e agli Zazen del lunedì e del venerdì, è un piacere praticare insieme a voi.

Margherita

❄

Vuoto al centro

Domenica 23 ottobre 2011, esco di casa presto e trovo l'auto inaspettatamente e completamente congelata. Mentre la macchina si sbrina, sento un freddo pungente e ho la sensazione che sarà una giornata faticosa. Ma ho anche, più forte, la certezza che il Maestro è con ciascuno di noi e sostiene il nostro sforzo.

Quando entriamo in Zazen, lo Zendo è tiepido, il riscaldamento è acceso, ma io sento freddo. Uno strano senso di vuoto di calore al centro si installa in me e non mi abbandona. Inoltre ho dolori alla schiena, dalle scapole alla nuca sono un fascio di muscoli che si annodano e dolgono. Era tanto tempo che non avevo dolori al corpo, nella postura di Zazen, trovarmi a sperimentare l'indolenzimento mi sorprende e mi atterrisce.

Al terzo tempo di Zazen viene letto il Kusen che il Maestro ha preparato per noi. Quando ho visto scritto del Kusen sul programma mi sono commossa fino alle lacrime, pensando che il Maestro non smette mai, neanche per un giorno, neanche per un istante, di guidarci e sostenerci. Ho atteso con impazienza la lettura del Kusen, durante i lunghi minuti di dolorosa seduta sul cuscino di meditazione. Finalmente viene letto l'Insegnamento del Maestro: riconosco ogni sua singola parola, ogni sua espressione, sento la sua Guida compassionevole, sento la sua presenza, manca solo il suono della sua voce. Questa mancanza rompe in qualche modo il mio senso di completezza e sento un gran vuoto nel centro.

Quando suona la fine dello Zazen mi pervade un senso di sollievo, sciogliere finalmente la postura tanto dolorosa! Mi viene assegnato il Samu in giardino, speravo molto di poter stare un'ora all'aperto, nel tiepido sole autunnale, e ne gioisco profondamente.

Rientriamo nello Zendo per la recitazione dei Sutra. Ci muoviamo quieti e composti e tutto procede senza esitazione, tuttavia, provo di nuovo quella sensazione di vuoto al centro. Questa volta non c'è né il freddo interiore né il dolore posturale, ma un chiaro senso di mancanza, legato all'udire l'unisono delle voci del Sangha senza la nota centrale, la voce che sono abituata a cercare e a seguire. Come per il Kusen, la presenza del Maestro è chiara, ma il suono manca.

Apprendo così la centralità che ha per me il suono, un'importanza che non avevo mai messo a fuoco prima.

Kuhai al Maestro e agli Antichi Patriarchi.

Yō-shin

❄

Domenica 23 e lunedì 24 ottobre 2011 abbiamo sperimentato il legame Dharmico con il nostro Maestro Shinnyo Roshi. Come spesso accade a Shinnyo-ji le difficoltà esitano in esperienze positive. Infatti ciò è avvenuto a seguito della mancanza fisica di Shinnyo durante la pratica, ma ha permesso al Sangha di provare l'I Shin den Shin tra Maestro e Allievo... perchè il Maestro era con noi, attraverso la pratica che svolgeva parallelamente a noi. E soprattutto abbiamo potuto verificare i frutti di Jukai: ho avvertito "l'univocità" del Maestro con gli Ordinati, ed in particolare con il "nostro" Monaco, che ha sostenuto con consapevolezza la responsabilità del rito.

Gasshō

Laura Lō

❄

La voce del corpo

Domenica 23 ottobre 2011, per la prima volta, la nostra piccola Comunita' di meditanti, il nostro Sangha, si e' riunito nel Tempio di Shinnyo-ji per una giornata di ritiro, in assenza del Maestro Iten Shinnyo Roshi, impossibilitata a presenziare.

Nel leggere il programma della giornata sono stato colto da una particolare emozione osservando che, per la prima volta dalla fondazione, il Maestro aveva disposto che venisse recitato un Sutra, il Maha Hannya Haramitta Shingyo, in sua assenza fisica dal Tempio.

Shinnyo-ji oggi dispone di un Monaco.

Evidentemente il compito di guidare la pratica della giornata era stato

implicitamente conferito dal Maestro a Yū-shin, da Lei recentemenete ordinato Monaco nel corso della cerimonia di Jukai dello scorso settembre.

Una emozione, un pensiero: un piccolo ma significativo scarto in avanti per il Sangha, per il fratello di pratica Yū-shin, e soprattutto, sento, per il Maestro Shinnyo Roshi.

Ma... balzo-come, balzo-cosa...?

Una immediata sensazione di grande responsabilita': quasi un tremito ed un imbarazzo: saremo pronti per questo passo?

La risposta della mente e del cuore e': andiamo, facciamo e vediamo. Eccoci!

Allora, si prepara il Tempio e lo Zendo per la normale ma speciale occasione, non deve mancare attenzione alla forma e quindi alla sostanza della pratica, e mi aiuto in questo anche con l'attenzione ai particolari che possono aiutare il Maestro assente ma presente, il neo ordinato Yū-shin nel compito nuovo di oggi, e con il Sangha vado saldando l' anello di relazione col Lignaggio, che si muove ogni volta, ad ogni nostro passo nel Tempio, dal passato al futuro attraverso l'agire microscopico di oggi.

La mente e l'animo sono comunque leggeri.

La mattinata di pratica scorre serena e con compattezza, nel mio sentire il gruppo si muove con armonia ed attenzione, ed insieme riusciamo a rispettare tempi ed il programma.

Anche il delicato momento di responsabilita' costituito dalla recitazione dei Sutra e dalla devoluzione dei meriti della nostra pratica, lo sento scorrere nitido e forte nei miei sensi.

Seppure nella percezione chiara dell'assenza della voce del Maestro, avverto una compattezza, forza, armonia e calma determinazione nelle nostre voci, durante la recitazione del Sutra del Cuore, e ne ricevo in cambio una vibrazione di commozione.

Non sempre avverto questa "attenzione abbandonata" che crea una voce unica da tante voci diverse. Come se nessuno prevalesse o mancasse, oggi sento scaturire forza da sillabe sicnrone e piene, che scorrono dando forma e sostegno al luogo, ai presenti ed agli Assenti.

Ed il corpo, intanto, si ritrova, riprende forma, compattezza, unita', basamento: in fin dei conti, piacere.

Il corpo, anzi, il "mio Corpo", nel tutto e uno del mio Zen di questa speciale unica mattina priva di Maestro al Tempio, si va ricostituendo, ricostruendo, nella recitazione del Sutra centrale della Dottrina del Vuoto, colpo dopo colpo di mokugyo, sillaba su sillaba del Coro, nel suono, col suono.

Ricevendo nel dare. Dando nel ricevere.

Infatti , si e' scomposto poco prima, questo mio corpo, in un diffuso disagio delle sue parti, durante Zazen, si e' irritato e colpevolizzato

non trovando quiete nel respiro, un respiro lontano dall'asse profondo delle vertebre, un flusso obbligato a seguire vie alternative superficiali, diviso in rivoli scomposti e contorti.

Si e' affaticato non trovando una base sicura di appoggio al suolo, mantenendo cosi' una ribelle instabilita' delle sue singole parti vittime anarchiche e non consolidate della gravita'.

Rigidita' e dolori nelle giunture, crampi non solo nelle zone contratte, ma anche dove si aprisse un improvviso rilassamento.

Si e' umiliato e riconosciuto, accettandosi per cosa e', non trovando una postura che permettesse alla mente di perdere mordente sul flusso dei pochi pensieri perdendo coscienza di se stessa.

Quindi... si e' forse trattato di un corpo, qui al Tempio, in chiaro disagio nell' assenza del Maestro?

Fuori dai pensieri e dalle costruzioni mentali, probabilmente la risposta del cuore e: "sì", dato anche che questo corpo riprendera' il suo ordine di postura e respiro quando il "Maestro fisico" siedera' di nuovo sul suo cuscino sette giorni piu' tardi.

Cerco sempre piu' di non strutturare schemi mentali per i quali sono predisposto, tentando invece di ascoltare cosa accade in me, analizzandolo e giudicandolo meno mentalmente e standoci in relazione immediata: in questo "sento" che alcune autonomie di Pratica sono ancora immature rispetto allo specchio continuo offertomi dal mio Maestro di Dharma, Shinnyo Roshi, lungo il mio cammino, e che il corpo sa e puo' esprimere tutto questo con il suo forte e chiaro linguaggio di innata ed unitaria saggezza.

A patto che noi lo si sappia ascoltare.

E' un allenamento al quale non siamo predisposti.

Corpo Sacro. Tempio della nostra energia, Maestro anch'esso, spesso biasimato colpevolizzato e sottovalutato.

Ringrazio di aver ricevuto il compito di scrivere questo report che mi ha imposto di pormi difronte alle mie emozioni e percezioni fisiche, non sempre ascoltate nella corsa del vivere: tutto questo nello spirito di saper dare frutto alla raccolta di questi segnali di percorso, per poter migliorare ulteriormente attenzione e pratica.

Gasshō,

Dai-shin

❄

Domenica, appena sono arrivata, intorno alle 8.10, sono stata felice di adempiere ad un compito: occuparmi dell'offerta dei fiori. Forse non dovrei parlare così, cioè non dovrei dire che ne sono stata felice, ma è la verità.

I due Zazen che sono seguiti sono stati silenzio e in quegli 80 minuti spesso la mia mente era come avvolta e non so precisamente da cosa.

Il Samu è stato molto partecipato e ci/mi ha fatto sentire parte di un tutto per un tutto. Voglio

dire che mi sentivo interna e accolta.

Dopo il Samu per me è stato più difficile, perchè la distrazione mi ha coinvolta e mi ha fatto provare una sensazione di incertezza. Devo dire che la seconda parte è stata più faticosa.

La presenza del Maestro è importante, perchè rincuora e sostiene.

Grazie al nostro Maestro.

Gasshō

Valentina

Il 14 dicembre è mancata a questa vita Savina, madre dell'amico e praticante PierPaolo Bon. Il nostro Maestro e il Sangha di Shinnyo-ji si sono uniti a PierPaolo con affetto, nelle dediche dello Zazen e nella Cerimonia di Hōyō.

TESTIMONIANZE

Dimorare nel Buddha

Dimorare nel Buddha
non ho dimora,

le mie ossa sono di nebbia
vapore senza appoggio
sto e risiedo;

il meditare m'è dolce
senza oggetto.

Sono e faccio esperienza,
della rigogliosa
plenitudine
del vuoto
senza illusione,

del tutto-nulla,
nulla-tutto,
che niente è

nel Sé incombente.

Gasshō

Gregorio G.

Zazenkai 30 ottobre 2011
a Shinnyo-ji

Mi sono persa e mi sono ritrovata in "via di Mezzo".

Per trovare la "Via di Mezzo" devo perdere me stessa.

Laura Lō

Zazen a Blanes

Coperte arrotolate
di fronte al muro bianco.
È Zazen;
immobili il corpo e il cuore,
immobile e silenzioso il tempo.

E insieme,
sono già fuori,
a disperdermi nel vento
con il grigio delle nuvole
cariche di pioggia,
nel soffio bianco dei gabbiani
che inseguono
gli ultimi lampi del tramonto.

Coperte arrotolate;
di fronte al muro bianco
sono Zazen
e con me il mondo.

Shin-nen

LO ZEN DI BODHIDHARMA

Capitolo III – Il Sermone del Risveglio

Un posto disabitato (60) è senza avidità, collera o ignoranza. L'avidità è il regno del desiderio, la collera è il regno della forma e l'ignoranza il regno senza forma. Quando un pensiero sorge, entri nei tre reami. Quando un pensiero tramonta, esci dai tre reami. Inizio o fine dei tre regni, esistenza o non esistenza di tutte le cose, dipendono dalla mente. Ciò è applicabile a tutte le cose, persino a quelle inanimate come le rocce e gli stecchi.

惱妄入涅槃爲涅槃所滯菩薩知煩惱性空卽不離空。故常在涅槃涅槃者涅而不生槃而不死出離生死出般涅槃心無去來卽入涅槃是知涅槃卽是空心諸佛入涅槃者爲在無妄想處菩薩入道場者卽是無煩惱處空閑處者卽是無貪嗔癡也貪爲欲界嗔爲色界癡爲無色界若一念心生卽入三界一念心滅卽出三界是知三界生滅萬法有無皆由一心凡言一法者似破瓦石竹木無情之物若知心是假名無有實體卽知自家之心亦是非有亦是非無何以故凡夫一向生心名爲有小乘一向滅心名爲無菩薩與佛未曾生心未曾滅心名爲非有非無心非有非無心此名爲中道是知

Chiunque comprenda che la mente è una finzione ed è priva di qualsiasi cosa reale comprende che la sua stessa mente né esiste né non esiste. I mortali continuano a creare la mente, proclamandone l'esistenza, e gli Arhat continuano a negare la mente, proclamandone la non esistenza. Buddha e Bodhisattva non creano né negano la mente. Questo è ciò che si intende per mente che né esiste né non esiste. La Mente che né esiste né non esiste è detta la Via di Mezzo. (61)

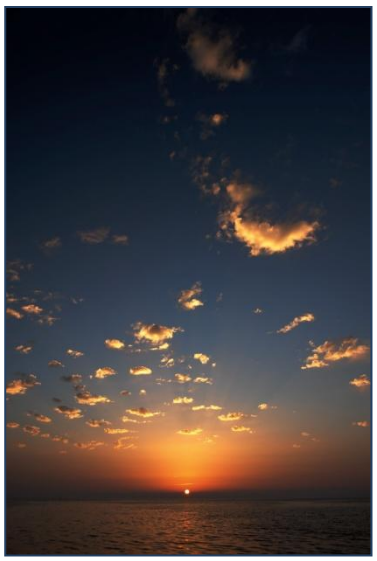
持心學法則心法俱迷不持心學法則心法俱悟凡迷者迷於悟悟者悟於迷正見之人知心空無卽超迷悟無有迷悟始名正解正見色不自色由心故色心不自心由色故心是知心色兩相俱生滅有者有於無無者無於有是名眞見夫眞見者無所不見亦無所見見滿十方未曾有見何以故無所見故見無見故見非見故凡夫所見皆名妄想若寂滅無見始名眞見心境相對見生於中若內不起心則外不生境境心俱淨乃名爲眞見作此解時乃名正解不見一切法乃名得道不解一切法乃名解法何以故見與不見俱不見故解與不解俱不解故無見之見乃名眞見無解之解乃名大解

Se usi la tua mente per studiare la realtà, non comprenderai né la tua mente né la realtà. Se studi la realtà senza usare la tua mente, le comprenderai entrambe. Coloro che non capiscono, non capiscono comprendendo. Chi capisce, comprende senza capire. Le persone capaci di vera visione (62) sanno che la mente è vuota. Essi trascendono il comprendere e il non comprendere. L'assenza di comprensione e non comprensione è vera comprensione.

夫正見者非直見於見亦乃見於不見眞解者非直解於解亦乃解於無解凡有所解皆名不解無所解者始名正解解與不解俱非解也經云不捨智慧名愚癡以心爲空解與不解俱是眞以心爲有解與不解俱是妄若解時法逐人若不解時人逐法若法逐於人則非法成法若人逐於法則法成非法若人逐於法則法皆妄若法逐於人則法皆眞是以聖人亦不將心求法亦不將法求心亦不將心求心亦不將法求法所以心不生法法不生心心法兩寂故常爲在定衆生心生則佛法滅衆生心滅則佛法生心生則眞法滅心滅則眞法生已知一切法各各不相屬是名得道人知心不屬一切

Vista attraverso la vera visione, la forma non è semplicemente forma, perché la forma dipende dalla mente. E la mente non è semplicemente mente, perché la mente dipende dalla forma. Mente e forma si creano e si negano a vicenda. Ciò che esiste, esiste in relazione a ciò che non esiste. E ciò che non esiste, non esiste in relazione a ciò che esiste. Questa è vera visione. Per mezzo di tale visione niente è visto e niente è non visto. Tale visione raggiunge tutte le dieci direzioni senza vedere: poiché nulla è visto; poiché nulla è non visto; poiché vedere è non vedere. Ciò che i mortali vedono sono illusioni. La

vera visione è distaccata dal vedere.



Mente e mondo sono opposti, la vista sorge dove questi si incontrano. Quando all'interno la mente non si agita, all'esterno il mondo non sorge. Quando mondo e mente sono entrambi trasparenti, questa è vera visione. Questa comprensione è vera comprensione.
Non vedere nulla è percepire la Via, non comprendere niente è conoscere il Dharma, perché il vedere non è né vedere né non vedere e perché il comprendere non è né comprendere né non comprendere. Vedere senza vedere è vera visione. Comprendere senza comprendere è vera comprensione.

La vera visione non è solo vedere il vedere, è anche vedere il non vedere. La vera comprensione non è soltanto comprendere la comprensione, è anche comprendere la non comprensione. Se comprendi qualsiasi cosa, non hai compreso. Soltanto quando non comprendi niente è vera comprensione. Comprendere non è comprensione né non comprensione.

I Sutra recitano: "Non lasciare andare la saggezza è stupidità." Quando la mente non esiste, comprensione e non comprensione sono entrambe vere. Quando la mente esiste, comprensione e non comprensione sono entrambe false.

Quando comprendi, la realtà dipende da te. Quando non capisci, dipendi dalla realtà. Quando la realtà dipende da te, ciò che non è reale lo diventa. Quando sei tu a dipendere dalla realtà, ciò che è reale diviene falso. Quando dipendi dalla realtà, ogni cosa è falsa. Quando la realtà dipende da te ogni cosa è vera. Così, il saggio non usa la sua mente per cercare la realtà, o la realtà per cercare la sua mente, o la sua mente per cercare la sua mente, o la realtà per cercare la realtà. La sua mente non dà luogo alla realtà e la realtà non dà luogo alla sua mente. Poiché sia la sua mente che la realtà sono entrambe immobili, egli è sempre in samadhi (63).

Quando appare la mente mortale, scompare la Buddhità. Quando scompare la mente mortale, compare la Buddhità. Quando appare la mente, scompare la realtà. Quando la mente scompare, la realtà compare. Chiunque sappia che nessuna cosa dipende da qualcosa ha trovato la Via. Chiunque sappia che la mente non dipende da nulla è sempre nel luogo dell'Illuminazione.

Note

(60) Posto disabitato. Luogo adatto alla crescita spirituale.

(61) Via di Mezzo. Il sentiero che evita

realismo e nichilismo, esistenza e non esistenza.

(62) Vera visione. IL Nobile Ottuplice Sentiero del Buddha inizia con la vera visione, intesa come il redidere illusione o ignoranza, il primo dei dodici anelli della Catena del Karma: illusione, impulso, coscienza, nome e forma, organi di senso, contatto, sensazione, desiderio, attaccamento, esistenza, nascita, vecchiaia e morte. I primi due si riferiscono alla precedente esistenza, gli ultimi due alla futura.

(63) Samadhi. Lo scopo della meditazione. Samadhi è il termine Sanscrito che indica la mente che non si lascia distrarre, come un serpente all'interno di una canna di bambù.

Traduzione dall'Inglese a cura di Yō-shin

❄

É disponibile, sul nostro sito, il terzo capitolo del SUTRA DEI VOTI ORIGINALI E DEL CONSEGUIMENTO DEI MERITI DEL BODHISATTVA KSITIGARBHA, liberamente tradotto dall'inglese da Shin-nen.

Ringraziamo Ambra Balzani e Fabio Dai shin Portera per le foto donate.

Vi aspettiamo al prossimo numero di EkiZen

Gasshō

Calendario degli incontri di Pratica Zen presso il Tempio Shinnyo-ji:

Ogni lunedì sera dalle 20.00 alle 22.00
Ogni martedì mattina dalle 6.30 alle 7.30
Ogni venerdì sera dalle 20.00 alle 21.30
Una domenica al mese dalle 9.00 alle 18.00. Il programma dei ritiri di Pratica è visionabile sul nostro sito.

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