

禅のこだま

EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO-JI

AUTUNNO 2012 n. 12 anno III



Nel mese di agosto il nostro Maestro Shinnyo Roshi si è recata presso il suo Maestro, l'Abate Reverendo Ryushin Azuma Roshi, nel Monastero di Daijo-ji, a Kanazawa in Giappone.



Foto la sera prima del rientro in Italia.



REPORT

La pratica a Daijō-ji e il viaggio in Giappone

Quando sono arrivata in Giappone mi sono vista circondata da un mondo molto simile, che però ho avvertito subito come diverso. Sono salita sulla terrazza dell'aeroporto e appena si è aperta la porta scorrevole mi ha assalito una vampata di caldo intenso e umido, la luce era accecante, eppure era ancora mattina presto. Sono discesa per aspettare il Maestro che stava per arrivare.

Docho Roshi è venuto a prendere il Maestro e me e in segno di benvenuto ci ha fatto entrare al tempio attraversando l'ingresso principale e ho così visto il portale di Daijō-ji, dietro cui si innalzava il grande monastero circondato da un ampio giardino-bosco. All'ingresso sono a guardia i Nyō e, varcato il portale, mentre si cammina verso il Butsuden si incontra la grande campana, che spesso ho udito suonare dai visitatori. Gli edifici del tempio sono molti, in legno, e all'interno si gira con delle apposite

ciabattine, oppure a piedi nudi negli spazi dove c'è il tatami.



Il nostro Maestro Shinnyo Roshi al Tempio di Fushimi-Inari

Una volta entrati siamo state condotte in una piccola sala, dove Docho Roshi ha fatto un discorso iniziale di accoglienza, offrendoci dolcetti e tè freddo. C'era anche Aida, una ragazza dell'Azerbaijan che vive nel monastero da alcuni anni per motivi di studio e che è stata davvero preziosa per le sue traduzioni dal giapponese in inglese e per la sua presenza affettuosa e disponibile. A un certo punto hanno portato un enorme cocomero, davvero una misura inconsueta, che era stato una settimana sull'altare in attesa propiziatoria del ritorno del mio Maestro Shinnyo al suo monastero di appartenenza e ce l'hanno offerto. Era fresco

e dolce e rappresentava una gentilezza estrema. Quindi ho consegnato timorosamente il mio dono all'Abate e sono uscita per essere accompagnata alla mia stanza, mentre Shinnyo Roshi è rimasta in colloquio privato con il suo Maestro Azuma Docho Roshi.

Costeggiando la sala di Hatto siamo passati davanti all'altare dei Patriarchi per arrivare a una sorta di stanza per gli ospiti. Molto semplice e intima, con una finestra che dava su un angolo del giardino. In terra c'era il tatami, poi c'era un tavolo basso con un cuscino per sedere, il futon da stendere per il riposo notturno e un portabiti. Sul retro della stanza c'era il bagno. Tutte le volte che uscivo e mi recavo da qualche parte passavo e mi inchinavo davanti all'altare dei Patriarchi, che certo mi hanno protetto e sostenuto nel mio soggiorno.

La sera dopo la cena c'è stata calligrafia. In una sala con dei banchi bassi, dove alcuni monaci erano già seduti in seiza, ho ricevuto un pennello e il Maestro di calligrafia mi

ha dato da scrivere due kanji “cuore di Buddha”. Molto impegnativo, soprattutto il kangi Buddha. Però era bello scrivere con il pennello sugli esili fogli e mi sono appassionata, senza preoccuparmi troppo del risultato che veniva fuori. Poi mi hanno detto che dovevo fare vedere i miei due migliori lavori al Maestro e mi sono agitata, sono stata meno rilassata e non mi veniva più nulla di buono, segni rigidi e impacciati. Alla fine con i miei due fogli mi sono messa in seiza vicino al Maestro e mi sono stupita di sentire che gli piacevano, li ha fatti anche vedere, commentandoli, ma non ho capito, visto che parlava in giapponese. Poi ci ha messo i suoi sigilli. Sono andata a dormire tutta contenta.



Hattō, Sala dei Sutra, a Daijō-ji

Il giorno seguente è stato molto difficile. Mi sono

svegliata alle tre e cinquanta perché volevo essere sicura di fare in tempo, lo Zazen comincia alle quattro e venti. Ero già pronta prima che passasse il monaco con la campana della sveglia. Ho aspettato il Maestro con Aida e insieme in silenzio, mentre fuori ancora tutto era immerso nell'oscurità, ci siamo recate nel Sodo. La sala è rettangolare con i posti rialzati. Al centro, come più volte ci aveva raccontato il Maestro, c'è una statua nera del Buddha. Di fronte sedeva Docho Roshi, immobile e fiero nella sua alta sedia, già immerso nello Zazen. Ci siamo sedute ai nostri posti, frontali, solo dopo che c'è stato il passaggio del Dharma, c'è stato un suono e ci siamo girate verso il muro. Lo Zazen mi è sembrato molto lungo, non me l'aspettavo, solo dopo ho saputo che era un periodo in cui si meditava un'ora.

Dopo la meditazione ci siamo spostati nella sala di Hatto per la recitazione dei Sutra. La sala è ampia e in terra c'è il tatami, quindi si entra scalzi. Al centro c'è una statua dorata che rappresenta il Bodhisattva Kannon. Ci

sono dei drappi colorati, lampade dorate e degli strumenti poderosi. La recitazione dei Sutra era ridotta rispetto al solito perché i monaci presenti a Daijō-ji in quel momento erano pochi. Mi chiedo come avrei potuto resistere una recitazione più lunga, visto che già così stare in seiza mi causava sofferenza alle caviglie e ai piedi.



Il nostro Maestro Shinnyo Roshi officia nel ruolo di Doshi a Daijō-ji

Tra la recitazione dei Sutra e l'attività successiva, il Samu del mattino, ci sono circa 10-15 minuti, il tempo di cambiarsi e mettersi il Tenugui. Quella prima mattina ho pulito con il Maestro il pavimento del corridoio in legno che sta davanti a Hatto e che conduce da una parte verso il Sodo e dall'altra verso il Tenzo-ryo. Pulire alla giapponese piegati a metà con due mani sullo straccio è davvero faticoso e sono riuscita a farlo solo a tratti, mi è sembrato buffo essere nella stessa situazione che è rappresentata nelle foto del calendario che abbiamo al tempio o nel video che ci aveva mandato Gregorio.

Alle 7.15 c'è stata la colazione a base di riso, molto brodoso, condito con sesamo e con l'accompagnamento di fagioli di soia e prugna umeboshi. Mangiare con le bacchette e al ritmo dell'abate e dei monaci non è stato facile e poi c'erano anche altre cose da fare secondo certe regole e che non sempre sapevo, come la posizione delle posate e delle ciotole, la pulizia del

tavolo alla fine del pasto, il riordino e la pulizia finali. Un percorso a ostacoli che faceva crescere l'agitazione e la tensione. Cercavo di guardare il Maestro e chi mi era vicino, piena di paura di sbagliare.

Alle 8.15 Docho Roshi ci ha fatto l'onore di tenere una lezione sul Sutra Hokyo Zanmai, è molto raro che lo faccia. La lezione non era facile ed era riservata al Maestro, ma come suo discepolo ho potuto assistere anch'io. Naturalmente con l'immane collaborazione di Aida che è stata impegnata in un'ardua traduzione.

Alle 9.20 c'è stato il Samu in giardino. Sono andata con il Maestro e Aida, armate di scope, rastrelli e contenitori per raccogliere le foglie. Senza dimenticare il prezioso katorisenko, un contenitore con dentro lo zampirone acceso che si mette legato in vita per evitare di essere tormentate dalle zanzare e altri insetti. La pulizia fuori l'ho apprezzata perché eravamo nel verde, in mezzo alla natura e spazzare e raccogliere le foglie, anche se mi costava

sforzo, diventava una meditazione silenziosa che mi dava una certa calma. Il giardino poi era molto bello e rigoglioso, con molte piante diverse e statue interessanti.



Il nostro Maestro Shinnyo Roshi officia nel ruolo di Doshi a Beisen-ji, Tempio della famiglia di Genryu san

Il pranzo, verso le 11.15, si è svolto con gli stessi ritmi della colazione. Il cibo era abbondante, io ero lenta e non sapevo come finire la ciotola colma di riso che per di più si appiccicava sul fondo. La zuppa era molto calda e c'erano anche due ciotoline con le verdure. Alla fine mentre pulivamo le ciotole ho

versato dell'acqua sul tavolo e mi sono molto agitata e depressa per la mia incapacità di fare le cose richieste e di finire in tempo, cioè poco dopo l'Abate. Infatti tutti sono stati lì fermi ad aspettare me, che non so come a un certo punto sono riuscita a terminare tutto.



Statua di Tettsu Gikai Zenji
Fondatore di Daijō-ji

Finito il riordino della cucina c'è stata una pausa di riposo e poi alle 13.30 siamo state di nuovo a fare samu in giardino. Nel

pomeriggio è molto caldo, per fortuna alle tre quando abbiamo finito c'è stata una pausa in cucina con tè freddo e una piccola merenda. Un momento di relax che è servito ad alleggerire l'animo e a riprendere fiato.



Stele della Commemorazione
per i 700 anni dalla morte di
Tettsu Gikai Zenji



Tomba di Tettsu Gikai Zenji
nel cimitero di Daijō-ji

Nel tardo pomeriggio ho potuto riposare un po' e poi il Maestro mi è venuto a chiamare per la doccia. Anche quella si doveva fare veloce, ma lì non ho avuto problemi. La cena, che si è svolta alle 17.15 invece è stata difficoltosa come il pranzo.

Dopo cena e il riordino sono tornata in camera, mentre i monaci avevano altro lavoro e altri compiti, ma poiché non ero monaco ero esentata. Il Maestro è venuta a trovarmi e a parlare con me, mi aveva visto sconfortata. In effetti lo ero, mi sembrava tutto difficile, il posto e i ritmi erano molto diversi rispetto a tutto ciò a cui ero abituata, ero sola, lontana da famiglia e amici. Anche se il Maestro ha cercato di trovare parole di conforto che mi potessero aiutare, dopo ho continuato a sentirmi triste, però ho cercato di ripensare a quanto mi aveva detto. Mi dispiaceva avere uno stato d'animo abbattuto, anche per il Maestro che mi aveva portato con sé e per le persone che mi stavano accogliendo tra loro, in particolare Docho Roshi che la sera stessa mi ha fatto dei regali bellissimi: un rakusu blu, un portadocumenti di una bella stoffa dorata, un piatto e delle bacchette con la tipica lavorazione di Kanazawa. Mi ha molto commosso e colpito. Prima di dormire ho cercato di rilassarmi con la lettura di "Cetriolo

storto”, un libro sulla vita di Suzuki Roshi, che mi ha tenuto compagnia anche nelle sere successive.



Raffigurazioni di Kannon
Bosatsu a Daijō-ji

I giorni seguenti sono riuscita piano piano a sentirmi meglio e ho cercato con tutte le mie forze di impegnarmi nei compiti che avevo, cercando di moderare i

miei pensieri negativi che potevano sommergermi in un turbine di paure e incertezze, guardando piuttosto a tutte le cose che stavo ricevendo grazie al Maestro e alla sua pratica di tanti anni. In dei momenti non era facile, ma l'importante era provarci e continuare la strada che avevo iniziato. Ho cercato di concentrarmi e fare attenzione il più possibile per imparare a fare le cose come si doveva, per non intralciare e per provare ad essere un buon discepolo, anche se non sempre ci sono riuscita. Avrei voluto anche essere più di aiuto, i monaci mi sembravano così carichi di lavoro e davvero stanchi, esemplari nel loro impegno e nella loro costanza. Con me sono stati sempre molto disponibili e hanno cercato di spiegarmi le cose con l'inglese che sapevano. Docho Roshi poi è stato di una grande generosità e gentilezza nei confronti non solo del Maestro, ma anche verso di me, in quanto suo discepolo.

I giorni a Daijō-ji si sono succeduti molto simili nelle cose che ho fatto.

Quando mi alzavo al mattino temevo sempre di non resistere tutta l'ora di meditazione o di cadere dal sonno che a tratti mi appesantiva gli occhi. Mi stupivo ogni giorno di arrivare alla fine, ma alcuni Esseri mi aiutavano. Il Maestro eri lì accanto immobile, potevo sentire la sua silenziosa presenza. C'era sempre una signora di ottant'anni che veniva tutte le mattine, ero così contenta di vederla e sentire che sedeva tranquilla poco più in là. Mi confortava anche il pensiero dei compagni di Sangha che nello stesso momento sedevano in Zazen a Shinnyo-ji, quando mi veniva sonno pensavo a loro per resistere. A tratti ascoltavo anche il frinire delle cicale, all'inizio basso e poi a un certo punto, quasi all'improvviso, almeno così sembrava, diventava potente e sonoro, non appena attaccavano le grandi cicale giapponesi che facevano mi, mi, mi, mi, mimiiiiiiiiii.

I pasti con il tempo si sono alleggeriti, anche perché il Maestro ha chiesto se gentilmente ci servivano un po' meno cibo. Verso la

fine del soggiorno alcune volte mi sono pure divertita, essere veloce e mangiare tutto senza fare pasticci era una sfida, bastava essere molto concentrata e soprattutto tenere sotto controllo il riso che stesse compatto senza perdere chicchi qua e là. Devo dire che con le bacchette si può mangiare molto veloce con un certo allenamento.

Il samu mi ha sempre aiutato, come dice il Maestro “pulisce la mente”, in effetti era proprio vero.

La scansione molto simile delle giornate si interrompeva la domenica. In questo giorno non si fa samu, se non quello del mattino presto e all'una c'è Zazen con le persone che vengono apposta da fuori: due tempi regolari separati dal Kin-hin. Sono stata contenta di vedere che c'erano molte persone che affollavano il Sodo, alcune già esperte e altre che ricevevano istruzioni dai monaci. Dopo lo Zazen c'era una lezione sul Buddismo, la prima domenica è stata fatta da Docho Roshi, la seconda da un altro Maestro. Naturalmente le lezioni

erano in giapponese e quindi potevo solo ascoltare con pazienza, senza capire. Alla fine c'era tè freddo e un dolcetto.



Oltre alle domeniche vi sono anche stati alcuni eventi particolari.

Una sera Docho Roshi ci ha fatto omaggio di una cena al ristorante italiano “Amoretto”. Abbiamo passato una bella serata mangiando cibo delizioso, anche se non del tutto italiano. Comunque abbiamo gustato spaghetti, torta salata con verdure, olive e pure la bagna cauda, un piatto particolare da noi, ma che sembra sia molto popolare in Giappone. I dolci finali in tanti piccoli bicchieri, serviti al modo

giapponese che prevede tante piccole porzioni diverse, erano buonissimi.

Oltre ad offrirci la cena italiana, l'Abate ci ha portato a vedere un meraviglioso tramonto sulla città di Kanazawa. Siamo saliti in auto sulle colline fino a un caffè dalla cui terrazza si può ammirare il panorama della città. C'era silenzio e una miriade di edifici brillava nella luce del crepuscolo, mentre già si scorgeva uno spicchio esile di luna, una visione che apriva il cuore. Dentro il caffè, mentre sedevamo, la musica diffondeva parole italiane dalla bella voce di Andrea Bocelli.

Sempre grazie alla generosità di Docho Roshi abbiamo visitato una famosa vigna nei pressi di Kanazawa che produce dei grappoli d'uva senza semi e dai chicchi molto grandi, una delizia per il palato. Ce ne hanno fatti assaggiare di diversi tipi e colori e erano tutti estremamente gradevoli. La signora che curava la vigna era davvero un esempio di forza e salute, visto che aveva oltre ottant'anni, era piccola e con molte rughe, ma con un sorriso generoso.

Il giorno precedente a quello della nostra partenza c'è stata un'altra sorpresa: una cena di saluto proprio a Daijō-ji, con tante cose speciali. Una signora fedele di Daijō-ji è venuta con la madre apposta per fare a mano i *soba*, un piatto tipico giapponese costituito da sottili spaghetti fatti di grano saraceno che vanno poi intinti con le bacchette nel loro condimento, il *tsuyu*. Oltre i *soba* c'era anche la *tempura* e dei pacchettini con dentro riso e pesce. Tutti erano gioiosi ed è stata una cena non solo molto buona, ma anche commovente per quanto veniva offerto dai cuori delle persone. Il Maestro ha fatto un bel discorso di ringraziamento e anch'io ho potuto dire qualche parola, cercando di ringraziare meglio che potevo, con la consapevolezza di non riuscire a dire abbastanza, visto quanto avevo ricevuto.

Durante il soggiorno giapponese il Maestro ed io abbiamo anche visitato alcuni templi a Nara e Kyoto, accompagnate da un amico del Maestro, Nomura Sensei e dalla

madre Koyukisamā, una donna di più di ottant'anni che oltre a riempirci di gentilezze, tra cui una sontuosa e splendida cena tipica del periodo di Obon, in cui si onorano i defunti, ha mostrato grande spirito e forza, seguendoci di buon passo nelle lunghe ore di visita e di cammino.



Prima di arrivare a Nara abbiamo fatto una piccola tappa a Uji per visitare Kōshō-ji, il tempio fondato nel 1233 da Dogen Zenji al suo ritorno dal viaggio in Cina. Il tempio, posto in cima a una breve salita, è tutto intonacato di bianco ed è circondato da un meraviglioso giardino in cui alberi tipici giapponesi brillano di un verde intenso. Nel giardino si trova anche una polla d'acqua con una cascatella. All'interno ci siamo affacciati al Sodo e abbiamo visitato Hatto, dove si trova una statua di Kannon. In un'altra sala si

trova una statua in legno di Dogen con il volto serio e concentrato e la veste nera. L'atmosfera del luogo è singolare, sembra immobile nel tempo, e luce intensa e chiara rende tutto particolarmente nitido e luminoso.

Nella città di Nara, antica capitale del Giappone durante il 700, abbiamo visitato Kōfuku-ji, un complesso templare buddista, costituito da vari edifici tra cui un padiglione ottagonale, una pagoda a tre piani e una a cinque. In un piccolo edificio sacro il Maestro ha recitato l'Hannya Shingyo, ed io con lei. Intorno ai vari edifici abbiamo visto cerbiatti liberi che passeggiavano tranquilli o riposavano. Sono l'animale simbolo di Nara, considerati sacri, e vivono indisturbati nell'area dei templi, nutriti abbondantemente dai tanti turisti.

Abbiamo poi visitato il tempio di Tōdai-ji, letteralmente "grande tempio dell'est", a cui si accede attraverso un enorme portale, Nandaimon, la grande porta a sud, sorvegliato da due poderosi e temibili

Nyō. Il tempio fu fondato da Roben, capo della setta buddista Keron, e al suo interno si trova il famoso Daibutsu Buddha, una statua in bronzo alta 16 metri, quella che vediamo ogni giorno a Shinnyo-ji, dove la sua foto è appesa nell'ingresso. Accanto al lui vi sono altre due grandi statue dorate, Bodhisattva credo, ma l'attenzione è tutta catturata dalla bellezza del Buddha. La statua è così imponente che non riuscivo a farla entrare nella macchina fotografica e sono uscita dalla sala con il torcicollo a forza di stare a faccia in su per poterla ammirare.

Nel tempio era anche allestita una mostra con statue del periodo di Nara e di Kamakura. In una sala c'erano statue in legno dei discepoli di Buddha, quindi impassibili monaci in legno seduti in Zazen, poi una serie di Deva o divinità inferiori e in un ampio salone si innalzavano la statua di Shakyamuni Buddha e del Buddha Amitaba.

Nella giornata di visita a Kyoto ci siamo fermati anche a Fushimi Inari Taisha, un santuario shintoista che si trova ai piedi di una montagna.

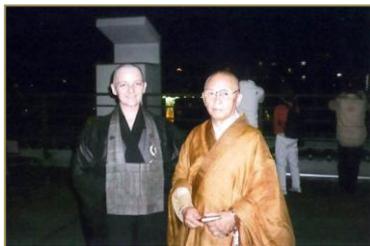
All'interno ci sono vari edifici, tutti decorati in arancio brillante. La cosa caratteristica che colpisce e riempie di stupore sono i portali, tipici dei templi shintoisti, che qui si susseguono uno dietro l'altro a formare dei corridoi arancio. Ogni portale è stato acquistato da un donatore. Si percorre il primo corridoio e poi si esce nel bosco che circonda ovunque gli edifici. Poco più avanti si entra in altro corridoio e così via, i corridoi sono molti e si arrampicano sulla montagna attraverso un percorso, lungo il quale si trovano edifici sacri, tempietti, statue sacre di volpi, jizō e altre immagini. Quello che si vuole rendere è l'idea di un viaggio infinito nel sacro e l'atmosfera del luogo è magica e antica.

A Kyoto, una volta lasciata la moderna e grande stazione, che colpisce per le sue strutture in acciaio e vetro, abbiamo ammirato i tesori del tempio di Sanjūsangen-do. Si tratta di un tempio Tendai, dove si trovano le statue di 1001 Bodhisattva. C'è una piccola stanza di ingresso

dove si lasciano le scarpe e poi si accede a questa sala lunghissima con il pavimento in legno, dove si susseguono mille statue di Bodhisattva tutti dorati e con tante braccia. Sono molto vicini, uno dietro l'altro e su più file, quattro o cinque. All'inizio sembra che non finiscano mai, danno quasi il capogiro. Al centro se ne trova uno grande che torreggia su tutti gli altri. Davanti a questi Bodhisattva così statici e fissi nella loro ieraticità è collocata una fila di statue in bronzo molto più mosse, si tratta ventotto divinità subordinate. All'inizio e alla fine si trovano due statue estremamente espressive e interessanti dal punto di vista artistico, il dio del vento e il dio del tuono. Nell'insieme tutta la sala riempie di stupore. Purtroppo non ho potuto fare foto, era vietato.

La sera siamo stati al tempio di Mibudera a fare visita al Reverendo Shunkai Matsuura, amico del Maestro Shinnyo. Si tratta dell'Abate che ha donato le sei statue di Jizō in pietra che si trovano Shinnyo-ji vicino all'altare. Ci ha accolti molto gentilmente, offrendoci un

delizioso tè e poi una cena sontuosa. Il tempio era stato allestito per una serata di festa legata ad Obon, periodo in cui gli uomini accolgono lo spirito dei morti che ritornano in questo mondo. E' stata celebrata una cerimonia per accompagnare lo spirito dei morti nel loro ritorno in cielo. Sulla facciata del tempio erano state collocate mille e cento lanterne, che con il buio producevano un effetto molto suggestivo.



Il nostro Maestro Shinnyo Roshi con il Rev. Matsuura Roshi che ha officiato la Cerimonia del fuoco

Il Reverendo Matsuura Roshi, insieme al figlio e al nipote, ha celebrato una Cerimonia religiosa recitando Sutra davanti a un fuoco sacro, bruciando tutti gli "omamori", le tavolette in legno e i fogli di carta in cui i fedeli durante l'anno hanno scritto una richiesta di

protezione per le loro famiglie e le loro case, o i monaci del Tempio hanno calligrafato una protezione. Abbiamo anche potuto assistere, dall'alto di un palazzo che sorge accanto al tempio, a una cerimonia tradizionale tipica di Kyoto al termine del periodo di Obon. Sulle colline circostanti la città si accendono dei grandi falò che formano cinque lettere e immagini. Le tre lettere sono: "Dai" grande; "Myō" meraviglioso; "Hō" Dharma; e le due immagini sono una barca e un "torii" il portale del tempio, a significare l'augurio e il sostegno dei fedeli agli spiriti dei morti che ritornano nella loro dimora.



Il Rev. Matsuura con i figli e il nipote mentre celebrano la Cerimonia



Foto dei fuochi di artificio tratte da un giornale locale della città di Kyoto

Per finire c'è stato uno spettacolo di danza e tamburi. I danzatori erano tutti molto agili e suonavano il tamburo con grande abilità e velocità, sono intervenuti anche delle bambine e dei bambini e li ho ammirati con stupore perché hanno suonato senza mai esitare, rapidi, precisi e col sorriso sulle labbra.

Devo dire che la visita a questi templi è stata molto istruttiva e interessante, mi ha anche riempito di gioia per la bellezza delle cose che erano davanti ai miei occhi. Tutto il viaggio è stato caratterizzato da buona fortuna e da una grande pienezza di doni, per cui non portò mai ringraziare abbastanza.

Comunque dico grazie al Maestro che mi ha portato con sé e mi ha permesso di godere di un'importante esperienza, grazie a tutti i suoi sforzi personali; la ringrazio anche per le sue parole di insegnamento e per l'aiuto nelle situazioni per me nuove e inconsuete. Grazie a Docho Roshi per la sua generosa e preziosa accoglienza e per tutti i regali che mi ha fatto. Grazie a tutte le persone che mi hanno aiutato a

Daijō-ji e a Shinnyo-ji, in Giappone e in Italia, sostenendomi con le loro azioni e i loro pensieri.

Gasshō

Ben shin

Settembre 2012



大乘寺だより

DAIJO-JI DAYORI n. 112
del 10 luglio 2012

Quarto incontro di Genzō-e

Si è tenuto a Daijō-ji il 9 e 10 di giugno il Quarto incontro di Genzō-e, cioè della conferenza sullo

Shōbōgenzō con un Teishō di Azuma Roshi sul Capitolo 44° Butsudō, La Via del Buddha, utilizzando l'antico testo del Maestro Manzan Dōhaku (1635-1715) conservato con molta cura nella biblioteca di Daijō-ji. Hanno partecipato più di quaranta persone tra laici e monaci, che hanno studiato insieme la Via del Buddha tramandata da Dōgen Zenji. Finalmente si sta diffondendo l'Insegnamento del Primo Patriarca della nostra Scuola. Dalle ore 15 del giorno 10 si è tenuto il quinto incontro di "La Via è Una" con un discorso dell'Abate Ryushin Azuma Roshi in memoria del defunto Maestro Watanabe Gensō Zenji.



Pag. 1



Pag. 2

**Il Prof. Aldo Tollini
presenta Daijō-ji nel suo
libro 'Lo Zen'**

Sul libro "Lo Zen", scritto dal Prof. Aldo Tollini dell'Università Ca' Foscari di Venezia, inviato a Daijō-ji dall'Abate Shinnyo del Tempio Shinnyo-ji, Daijō-ji Betsuin in Italia, è presentato il Tempio di Daijō-ji insieme a quello di Eihei-ji e di Sōji-ji, Templi della Scuola Sōtō e altri Templi importanti della Scuola Rinzai nelle città di Kamakura e di Kyoto. Nel libro è detto su Shinnyo-ji: pag. 296 CZF fino a tradizione Sōtō.

La pubblicazione è di Einaudi Editore, Italia, il libro ha 524 pagine e la notizia è stata inviata dalla

signora Nakajima Shinobu, residente a Firenze.

"Centro Zen Firenze Shinnyoji, Firenze, fondato da Anna Maria Iten Shinnyo, discepola di Azuma Roshi del famoso tempio Daijōji di Kanazawa, di cui il Centro di Firenze è una sede distaccata sempre in contatto. Anche questo centro segue la tradizione Sōtō."



LA POESIA

di Nazım Hikmet nato a Salonico (attualmente in Grecia) nel 1902, da una famiglia aristocratica turca, morto il 3 giugno 1963 a Mosca.

Autobiografia 1962

Sono nato nel 1902 non sono più tornato nella città natale non amo i ritorni indietro quando avevo tre anni abitavo Alep con mio nonno pascià a 19 anni studiavo a Mosca all'università comunista a 49 ero a Mosca di nuovo

ospite del comitato centrale del partito comunista e dall'età di 14 anni faccio il poeta alcuni conoscono bene le varie specie delle piante altri quelle dei pesci io conosco le separazioni alcuni enumerano a memoria i nomi delle stelle io delle nostalgie

ho dormito in prigioni e anche in alberghi di lusso ho sofferto la fame compreso lo sciopero della fame e non c'è quasi pietanza che non abbia assaggiata quando avevo trent'anni hanno chiesto la mia impiccagione a 48 mi hanno proposto per la medaglia della Pace e me l'hanno data a 36 ho traversato in sei mesi

i quattro metri quadrati di cemento della segregazione cellulare a 59 sono volato da Praga all'Avana in diciotto ore ero di guardia davanti alla bara di Lenin nel '24 e il mausoleo che visito sono i suoi libri han provato a strapparmi dal mio Partito

non ci son riusciti
e non sono rimasto
schiacciato
sotto gl'idoli crollati
nel 51 con un giovane
compagno
ho camminato verso la
morte
nel 52 col cuore spaccato
ho atteso la morte
per quattro mesi sdraiato
sul dorso
sono stato pazzamente
geloso delle donne ch'ho
amato
non ho invidiato
nemmeno Charlot
ho ingannato le mie donne
non ho sparato degli
amici
dietro le loro spalle
ho bevuto ma non sono
stato un bevitore
ho sempre guadagnato il
mio pane
col sudore della mia fronte
che felicità
mi sono vergognato per gli
altri e ho mentito
ho mentito per non far
pena agli altri
ma ho anche mentito
senza nessun motivo
ho viaggiato in treno in
aeroplano in macchina
i più non possono farlo
sono stato all'Opera
i più non ci vanno non
sanno
nemmeno che cosa sia
e dal '21 non sono entrato

in certi luoghi frequentati
dai più
la moschea la sinagoga la
chiesa
il tempio i maghi le
fattucchiere
ma mi è capitato
di far leggere la mia sorte
nei fondi di caffè
le mie poesie sono
pubblicate
in trenta o quaranta lingue
ma nella mia Turchia
nella mia lingua turca
sono proibite
il cancro non l'ho ancora
avuto
non è necessario che
l'abbia
non sarò primo ministro
d'altronde non ne ho
voglia
anche non ho fatto la
guerra
non sono sceso nei
ricoveri
nel mezzo della notte
non ho camminato per le
vie
sotto gli aerei in picchiata
ma verso i sessant'anni mi
sono innamorato
in una parola compagni
anche se oggi a Berlino
sono sul punto
di crepar di tristezza
posso dire di aver vissuto
da uomo
e quanto vivrò ancora
e quanto vedrò ancora
chi sa.



TESTIMONIANZE



In questo periodo mi sono resa conto che lo Zazen funziona, infatti, funziona sempre nonostante la mia non-comprensione di tutta la Pratica Zen. Le prime volte che sono stata al Tempio non volevo partecipare, non volevo fare i sanpai, né recitare i Sultra, né fare qualsiasi cosa di cui non capivo il significato. Volevo solo osservare, volevo capire prima la teoria, e poi fare la pratica. Ora capisco che la comprensione dello Zen viene con la pratica, con il cuore, mente e corpo insieme. Lo Zazen funziona quando penso di essere stata inquieta con troppi pensieri, funziona anche quando penso di avere fatto la peggiore meditazione di tutti i secoli di meditazione. Lo

Zazen funziona, basta la continua pratica quotidiana.

Ten-shin

Lasciar riposare i fatti
far che essi siano
nell'immenso fluire
gioioso
che è la vita.

Gregorio G

Nel terribile serpeggiare
turbini degli istanti
fra milioni di cose, volti,
parole
il mondo che finalmente
lascia la presa
quieto riposa, essendo,
respira calmo ed
immobile,
soltanto sta.

Gregorio G

Nei disturbi della mente e
il mondo occupato intorno
a noi, sedersi sullo zafu
per un po' può essere un
grande sollievo. Il respiro
silenzioso e la mente
tranquilla dà un assaggio
di una grande pace al di là
della confusione. Forse
confusione non c'è, forse
tutto va bene.

Desidero ringraziare il
nostro amato Maestro Iten

Shinnyo Roshi per i suoi
grandi sforzi che portano
avanti questa pace
fondamentale. E desidero
anche esprimere la mia
più profonda gratitudine
per il Sangha di Shinnyo-ji
per mantenere questo
spirito compassionevole.

Con affetto,

Ismo / Shin-kō

Tenere i tempi, ovvero la bellezza dei suoni

Fin dall'inizio ho
desiderato tenere i tempi.
Mi sembrava una cosa
bellissima e difficilissima
che neanche pensavo sarei
arrivata a fare. Adesso lo
faccio, certo c'è un sacco
da migliorare, certo
inciampo qua e là, ma
riesco a farlo.



La prima volta è stato
terribile e meraviglioso.
Non sapevo neanche come
riuscivo ad andare avanti.
A un certo punto volevo

dire basta e mollare tutto
a Yūshin, che sedeva
accanto a me, dicendo che
non ce la potevo più fare.
Avevo il cuore in gola e
tutto il corpo vibrava di
tensione, emozione,
timore. Invece ho resistito,
ho continuato e sono
arrivata in fondo. Sono
stata contenta di avercela
fatta.

Ancora mi emoziono ogni
volta e spesso mi chiedo
come riesco a farlo, se
sono proprio io, Benshin,
quella che è lì davanti agli
strumenti e suona. Sembra
di sì.

È incredibile riuscire a
trovare il momento giusto,
proprio quello esatto in
cui ci va il suono. Il
Maestro si sta inchinando
e c'è quell'attimo in cui lo
devi fare, basta
un'esitazione, anche
minima e non è più il
momento giusto, anche se
va abbastanza bene, anche
se nessuno, forse, se ne
accorge. Ma tu sai che l'hai
solo sfiorato. E invece in
quel momento lì c'era
tutto, era perfetto. Però c'è
la paura, l'emozione e
l'attimo fugge veloce.
Bisogna affidarsi, lasciare
andare. Difficilissimo.
Quando riesce è una
specie di miracolo,

qualcosa che ti stupisce.
Una goccia di unità.

Difficile anche rompere il silenzio. A un certo punto, alla fine dei quaranta minuti di Zazen, sembra impossibile riuscire a muoversi, prendere lo strumento, interrompere la meditazione.

Guardo l'orologio, i minuti sono passati e devo farlo. Quando, adesso? Tra qualche secondo? Bisogna pur decidersi. Finalmente mi muovo, agisco, suono: tutti si muovono. Incredibile!



Zazankai di domenica 15
luglio

Ogni volta che faccio i suoni il cuore mi trema e a volte vorrei essere altrove, però sono sempre contenta di farli. La paura tira indietro, ma il cuore è pronto, tremulo, ma dice di sì. Usare la voce per i Sutra e le Ekō è una grande grazia. Si ha la possibilità di offrire la propria voce, di lasciarla uscire, andare verso il

cielo. È un modo di esprimersi, ma non solo per se stessi, per gli altri, per il rito, per il bene di tutti gli esseri. Si può dare qualcosa di sé e allo stesso tempo fondersi con chi è intorno, con tutto il Sangha e dar vita a una sorta di canto, corale, gioioso, intenso.

Ben-shin

Ho ricevuto il programma di Zazenkai. Sarà un dispiacere non essere con voi.

Sono però sicura che sarò dove dovrò essere e questo pensiero mi dà un po' di tregua.

Proprio per questa pace sento la Sua vicinanza Maestro.

Gasshō.

Laura Lō

Osservando oltre l'ingenuità

A Shinnyo-ji sto imparando a meditare insieme al Sangha e a casa, grazie anche a Ben-shin che ha creato un angolo al quale anche io posso accedere.

Sono molti i cambiamenti avvenuti in questi anni e sto imparando a vederli come trasformazioni. Su questo sto meditando: sulla Realtà così com'è.

In questi giorni con mia nipote di nove anni, ho avuto l'opportunità di vedere "Alice in Wonderland", nel quale ho ritrovato un'eco Zen fin dall'inizio del film. In una delle scene c'è infatti una sorta di camera di compensazione tra la realtà e la realtà del sogno di Alice che per uscire dall'unica piccolissima e strettissima porta di cui possiede la chiave deve trovare la sua giusta corporatura, bevendo da una bottiglia su cui è scritto solo "Bevimi" o mangiando un dolce sulla cui scatola è scritto solo "Mangiami", senza altra spiegazione. Solo dopo molti tentativi Alice riesce a passare dalla piccola porta entrando nel Paese delle Meraviglie.

La pratica, è vero, non è facile ma riserva la scoperta delle Meraviglie dell'Esistenza della Realtà così com'è, che solo lasciandola essere e andare può funzionare da supporto a chi ci circonda ma anche a noi, davvero

per “traghettare all'altra sponda” e quando accade questo è davvero un Miracolo, una Meraviglia. Una meraviglia è riuscire a vedere e a percepire la Realtà da un altro punto di vista, come lo è il trasmettere anche ad altri, a tutti gli esseri, una modalità che è la Pratica, la Fede, il Lasciar andare.

In questo, un bruco che non sa cosa diventerà, chiudendosi nel bozzolo per la trasformazione, sa forse tanto di più del mondo che lo ha circondato, così tanto che sarà in grado di volare con un abito variopinto, indicando da farfalla il cammino da percorrere per raggiungere l'altra sponda. Procedo su questo percorso con pazienza e con l'intento di raggiungere gli obiettivi che intravedo, un po' nella nebbia, continuando ad ascoltare con attenzione gli insegnamenti e gli affettuosi consigli del Maestro, ringraziando di cuore per il luogo, non soltanto fisico, in cui sto muovendo questi primi passi sulla Via dello Zen.

Gasshō

Valentina

Una giovane madre
spazientita dalla piccola
figlia, ostinata
nel voler andare a vivere
da una zia,
prende un pezzo di stoffa,
lo piega, vi appoggia pochi
piccoli indumenti
e una bambola, lo avvolge
e annoda.

Mette il pacchetto nelle
mani della bambina, la
accompagna sull'uscio e
chiude la porta di casa.

Seduta sugli scalini piango
sconsolata: non so dove
andare.

Oryoki

Gesti essenziali
eseguiti secondo sequenze
stabilite
frutto di ripetizione
attenta.

Sentirsi in contatto con
molteplici mani
che in luoghi diversi
eseguono gli stessi
movimenti.

Percorrere con le dita i
bordi del piccolo
tovagliolo e sciogliere i
pensieri.

Seguire una direzione
nell'aprire,
quella opposta nel
ripiegare e richiudere.
Sbagliare per distrazione.

Un tessuto piegato a stella
diventa
un mandala.
Manifestare lo stato di
presenza
nel disporre le ciotole, le
bacchette,
il cucchiaino.

Ricordarsi di offrire, di ri-
dare.

Osservare le mani che
sciogliono nodi,
allontanano e avvicinano
stoffe,
spostano oggetti,
tra un respiro e l'altro,
con gentilezza.

Riavvicinare e riunire.
Il mandala su cui mi sono
riflessa
è il fazzoletto da
annodare.

La mente sgombra.

Semplicità misurata e
precisa: la mia ricerca.

Lucia

La mia storia

Il mese scorso mi è
successa una molto grave
che è stata l'epilogo di una
vicenda nata qualche anno
fa. Nella mia vita ho fatto
vari mestieri, alcuni anche
suggestivi, e per qualcuno
invidiabili, come l'attore
teatrale, ma nel 2006 ho

deciso di fare il grande passo e ho investito tutto quello che avevo (e anche oltre) in un progetto sanitario. Ho aperto un importante centro medico. Lavoravano nel mio centro oltre 40 medici. La struttura aveva grandi ambizioni: visite specialistiche di ogni tipo, ecografie, esami del sangue, risonanza e altro. Purtroppo non avevo fatto i conti con la politica. E pochi mesi dopo aver aperto è stata approvata una legge regionale (e pochi mesi dopo una legge nazionale) che vietava ai medici ospedalieri di operare all'esterno delle strutture pubbliche. Avendo io il 90% di medici ospedalieri ho perso, in poche settimane, la mia principale risorsa. Ho tentato successivamente di riciclare il centro medico come struttura per la cura dei disturbi del comportamento alimentare, ma non ho saputo gestire la parte politica e le cose non sono andate in porto. Da lì in poi è stato un treno in corsa senza freni e ho perso progressivamente tutto quello che avevo. Così da uomo benestante, con una bellissima auto e

una grande villa in campagna, sono rimasto senza niente. Assolutamente niente. L'epilogo, come ho detto in apertura, c'è stato il mese scorso quando mi hanno sfrattato, con una certa violenza, dalla mia casa venduta all'asta.

Mi sono chiesto tante volte dove ho sbagliato e perché ho sbagliato? Come ho potuto perdere ogni cosa?

Se riguardo a come ero prima e alla mia storia di uomo penso che ci sia stato una specie di disegno. Io provengo da una famiglia molto benestante (anche se oggi non ho più rapporti con la mia vecchia famiglia) e sono stato il cosiddetto figlio di papà. Non posso dire di essere stato mai una cattiva persona, ma certamente ero egoista, egocentrico, e con poca conoscenza dei problemi altrui, soprattutto economici.

L'incontro con lo Zen (nel 1988) non mi ha molto cambiato. Sono stato più consapevole sì, ma ancora poco presente nel dolore altrui.

Solo l'incontro con Shinnyo Roshi ha dato il via ad una vera rivoluzione interiore che ha trovato nella mia vicenda personale l'eco e lo specchio, facendomi immergere completamente, e senza vie di scampo, nel dolore e nell'impermanenza.

Oggi posso dire di avere la risposta sul perché mi è accaduto tutto quello che ho raccontato. Il mio desiderio di diventare Bodhisattva e Monaco (quando il mio Maestro mi riterrà pronto) c'entrano qualcosa. Nulla è accaduto invano perché è grazie al mio dolore che posso comprendere il dolore altrui e posso adempiere con maggior forza al mio compito di uomo della Via.

Ringrazio ogni lacrima che ho versato perché ha annaffiato il fiore della speranza. La stessa speranza che spero di riuscire a trasmettere a chi incontrerò nel mio cammino e che avrà bisogno di conforto e sostegno.

Gasshō

Shin-kai

Questo periodo, alla luce
dell'esempio del mio
Maestro, mi sta
insegnando che spostare
l'attenzione sul benessere
altrui dona libertà.

Sono grata di questo.

Buon viaggio,

Gasshō.

Laura Lō

La Luna ha visto tanti
sorrisi,

La Luna ha visto molti
dolori,

ma non ha mai rinunciato
a illuminare la notte

del cielo autunnale.

Ismo / Shin-kō

Come il ciclo delle
stagioni, incessantemente
principiante, mi trovo
nuovamente ad affrontare
i soliti quesiti, le solite
difficoltà.

La pratica dischiude però
la sua luce, ed una nuova
chiarezza ed una
differente profondità mi
consentono di raggiungere
con nuova forza nodi

sempre più radicati ed
antichi.

Il più grande di tutti:
l'attaccamento al Samsara
ed ai suoi primitivi
bisogni.

Mano a mano che questo
nodo si scioglie, lasciando
spazio e nuovo respiro ad
un'anima meno immersa
nel fiume del divenire,
l'altro da sé si avvicina,
prende forma, libero da
aspettative e forzature, ma
solo per come è.

In questo modo servire è
più semplice, più naturale.

Eppure lungo tempo
richiede ancora la mia
piccola mente.

Gasshō

Yū-shin

Pochi giorni prima della
partenza del Maestro per
il Giappone ho deciso di
chiedere di ricevere i voti
del Bodhisattva. Sono
arrivata a questa
decisione dopo una
profonda riflessione sulla
mia pratica e su me stessa.
Mi sono resa conto di aver
già fatto la Presa di Rifugio
nel mio cuore, senza
cerimonia. Sono felice di
fare il prossimo passo

nella mia pratica Zen, oltre
la felicità, sento il
movimento naturale che
confluisce la mia vita
insieme alla Via.

Ten-shin

Un agosto al Tempio

Agosto 2012

Quest'anno di nuovo, il
Maestro è tornato a
trascorrere una parte del
mese di Agosto in
Giappone.

Ben shin l'ha seguita per
fare un periodo di pratica
presso il Tempio di Daijō-
ji, del quale il nostro
Tempio di Shinnyo-ji è
un'emanazione diretta.

Un filo ininterrotto unisce
i due Templi.

Un Filo di Cuore e di
Pratica uniscono il
Maestro del Mio Maestro,
Azuma Roshi, a Lei, e
quindi noi praticanti del
Sangha di Shinnyo-ji, a
questa antica realtà che
arriva quindi diretta al
nostro cuore ed al nostro
corpo.

La pratica presso il nostro
Tempio, a Firenze, è
momentaneamente chiusa
da fine luglio, e riprenderà
ad inizio settembre, ma

Shinnyo-ji non resta deserto. Alcuni praticanti ed ordinati danno la loro disponibilità per sorvegliare e curare il Tempio durante il periodo di assenza del Maestro, ed io ho l'onore di essere tra loro.

Inoltre, assumiamo l'impegno con noi stessi e con Roshi, di tentare di mantenere un momento di pratica meditativa al Tempio, più sincrona possibile con l'orario in cui, in Giappone, il Maestro si siederà per lo Zazen mattutino, ogni giorno prima che albeggi.

Nella fatica del quotidiano, sono molto preoccupato nell'assumere un impegno regolare presso il Tempio: il mio lavoro di medico di base in estate prosegue ed è intenso in quanto la città è torrida ed umida, e tutti sono sofferenti.

Le cose da fare sono tante: la foresteria è stata ristrutturata: polvere e calcinacci da rimuovere, pulire e ripulire, armadi e letti da montare, programmare che il Maestro al ritorno possa rientrare in un ambiente decoroso e procedere al ritiro ed alla Cerimonia di Ordine prevista per i

primi di settembre.

Il giardino con prato piante e fiori necessita di cure: poca acqua in città, annaffiare, raccogliere foglie secche e frutti caduti e marcilenti, rimuovere più possibile le cicatrici che il giardino ha subito a causa delle ristrutturazioni in atto.

Le mie stesse condizioni sono imperfette in questo periodo: stanco, niente ferie, preoccupazioni economiche ed ansie parentali e, devo ammetterlo, un filino di depressione strisciante che da un po' affligge i miei risvegli dal poco sonno che di solito mi permetto: inoltre un periodo di corpo che invecchia per lo stress e la fatica, rigido e dolente in ogni giuntura. Un sospiro ed una tendenza a lamentare per ogni movimento.

Io, io, io...

...da un po' di tempo mi vedo così e non mi sono simpatico: oscillo tra la voglia di ammettere con me stesso le mie condizioni e di lasciarmi andare, e la tendenza a reagire con sarcasmo tipicamente fiorentino,

andando avanti a dispetto di tutto. Con la buona compagnia di alcuni fratelli di Sangha, soprattutto di uno di loro, dolente ed affaticato più di me ma determinato a non mollare, e riesco ad abbandonare sia i cedimenti compiaciuti che il sarcasmo rabbioso. Semplicemente accolgo il mio sentire e lavoro: lavoro al lavoro, e lavoro al Tempio. Il solito Samu benedetto che rimette pace nella mente, ed al corpo permette di agire. Samu: lavoro e silenzio di poche parole: poche parole scambiate alla fine dei giochi. Ogni sera, quasi ogni sera, sudati ed accaldati, ripuliti alla meglio, sediamo in uno Zazen intimo con noi e con il Maestro e Ben shin in Giappone. Grazie al Maestro ed a Ben shin sediamo tra il Sangha di Daijō-ji. Grazie al loro sforzo, e soprattutto grazie alla Volontà indistruttibile di Shinnyo Docho Roshi, io ed i compagni di Firenze sediamo a fianco del Sangha di Daijō-ji, all'ombra del suo Maestro, del Lignaggio e dei Patriarchi.

...Un minuscolo atto di

Samu, già di per sé sostiene: mentre un prato riprende forma e l'erbaccia viene rasata, un cuore respira ed una mente si riordina. So bene che non si dovrebbe osare un'osservazione del genere, né dar troppo valore al guizzo di serenità che ne scaturisce, ma d'altronde il corpo sente questo, e qualcosa di più sottile ne viene trascinato fuori ed oltre, verso un proseguire passo dopo passo, senza fermarsi nel giudizio che si è appena espresso.

...Ma un Maestro che umilmente ritorna alla sua fonte, sostiene tutto e tutti ancora di più. Ed il mio poco Samu, il poco di fatica ed attenzione date, sono solo un piccolo sostegno agito rispetto a quello che il Maestro ha espresso per anni e tuttora ci dimostra di esprimere sulla via del Buddha.

Grazie, Maestro, di farci sperimentare in qualche misura, nel corpo e nel cuore questa Unità.

Dai-shin



CERIMONIA DI JUKAI

9 settembre 2012



Shinnyo Roshi celebra il legame tra Maestro e discepolo con Lisa Ten-shin.

Sono grata di avere ricevuto i Voti del Bodhisattva. La Cerimonia di Jukai sarà sempre un ricordo prezioso che terrò con me per sempre. Ringrazio con tutto mio cuore il Maestro che mi ha aperto questa Via e il Sangha che mi ha sostenuto durante la Sesshin. Sento la gioia nei miei passi sulla Via del Buddha.

Gasshō

Ten-shin



Shinnyo Roshi consegna il Rakusu a Lisa Ten-shin.



Shinnyo Roshi con Lisa Ten-shin e il Sangha di Shinnyo-ji dopo la Cerimonia di Jukai.





LO ZEN DI BODHIDHARMA

Capitolo III - Il Sermone del Risveglio

此岸悟時在彼岸若知心空不見相則離迷悟既離迷悟亦無彼岸如來不在此岸亦不在彼岸不在中流中流者小乘人也此岸者凡夫也彼岸菩提也佛有三身齊化身報身法身化身亦云應身若眾生現作善時即化身現修智慧時即報身現覺無為即法身常現飛騰十方隨宜救濟者化身佛也若斷滅即是雪山成道報身佛也無言無說無作無得湛然常住法身佛也若論至理一佛尚無何得有二三此謂三身者但據人智也人有上中下說下智之人妄與福力也妄見化身佛中智之人妄斷煩惱妄見報身佛上智之人妄證菩提妄見法身佛上上智之人內照圓寂明心即佛不待心而

Quando sei illuso, sei su questa sponda. Quando sei consapevole, sei sull'altra sponda. Ma appena sai che la tua mente è vuota e non vedi apparenze, sei oltre l'illusione e la consapevolezza. E una volta che sei oltre l'illusione e la consapevolezza, l'altra sponda non esiste. Il Tathagata non è su questa sponda o sull'altra sponda né al centro della corrente. Gli Arhats sono al centro della corrente e i mortali su questa riva. Sull'altra sponda c'è la Buddhità. I Buddha hanno tre corpi: (73) un corpo di

trasformazione, un corpo di ricompensa, e un corpo reale.

得佛智知三身與萬法皆不可取不可說此即解脫心成於大道經云佛不說法不度眾生不證菩提此之謂矣眾生造業不造眾生今世造業後世受報無有脫時唯有至人於此身中不造諸業故不受報經云諸業不造自然得道豈虛言哉人能造業今不能造人人若造業業與人俱生人若不造業業與俱滅是知業由人造人由業生人若不造業即業無由生人亦如人能弘道道不能弘人今之凡夫往往造業妄說無報豈至少不苦哉若以至少而理前心造後心報何有脫時若前心不造即後心無報復安妄見業報經云雖信有佛言佛苦行是名邪見雖信有佛言佛有金鑄馬麥之

Il corpo di trasformazione è anche chiamato corpo di incarnazione. Il corpo di trasformazione compare quando i mortali compiono buone azioni, il corpo di ricompensa quando coltivano la saggezza, e il corpo reale quando diventano consapevoli del supremo. Il corpo di trasformazione è quello che vedi volare in tutte le direzioni salvando gli altri ogni volta che può. Il corpo di ricompensa pone fine ai dubbi. La Grande Illuminazione verificatasi in Himalaya (74) improvvisamente diviene vera. Il corpo reale non fa e non dice niente. Rimane perfettamente in quiete. Ma in realtà, non

c'è nemmeno un corpo di Buddha, tanto meno tre. Questo discorso sui tre corpi è semplicemente basato sulla comprensione umana, che può essere superficiale, mediocre, o profonda.

報是名信不具是名一闡提解聖法名爲聖人解凡法者名爲凡夫但能捨凡法就聖法即凡夫成聖人矣世間愚人但欲遠求聖人不信慧解之心爲聖人也經云無智人中莫說此經經云心也法也無智之人不信此心解法成於聖人但欲遠外求學愛慕空中佛像光明香色等事皆墮邪見失心狂亂經云若見諸相非相即見如來八萬四千法門盡由一心而起若心相內滌猶如虛空即出離身心內八萬四千煩惱爲病本也凡夫當生憂死飽臨愁飢皆名大惑所以聖人不謀其前不慮其後無戀當今念念歸道若未悟此大悟者即須早求人天之善無令兩失。達磨大師悟性論終

Le persone che comprendono superficialmente immaginano di accumulare meriti e confondono il corpo di trasformazione con il Buddha. Le persone che comprendono moderatamente immaginano di porre fine alla sofferenza e confondono il corpo di ricompensa con il Buddha. E le persone che comprendono profondamente immaginano di sperimentare la Buddhità

e confondono il corpo reale con il Buddha. Ma le persone con una comprensione più profonda si guardano dentro, non distratti da nulla. Poiché una mente chiara è il Buddha, essi raggiungono la comprensione del Buddha senza usare la mente. I tre corpi, come ogni altra cosa, sono irraggiungibili ed indescrivibili. La mente senza ostacoli raggiunge la Via. I Sutra recitano: “I Buddha non predicano il Dharma. Non liberano i mortali. E non sperimentano la Buddhità.” Questo è ciò che intendo dire.

Gli individui generano karma; il karma non genera individui. Gli uomini creano il karma in questa vita e ricevono la loro ricompensa nella prossima. Non possono sfuggire. Solo un essere perfetto non genera nessun karma in questa vita e non riceve ricompensa. I Sutra recitano: “Chi non genera karma ottiene il Dharma.” Non è un'espressione vuota. Puoi creare karma, ma non puoi creare una persona. Quando generi karma, rinasci insieme

con il tuo karma. Quando non generi karma, scompaia insieme al tuo karma. Quindi, dato che il karma dipende dall'individuo e l'individuo dipende dal karma, se un individuo non genera karma, il karma non ha influenza su di lui. Allo stesso modo: “Una persona può espandere la Via. La Via non può espandere una persona.” (75)



I mortali continuano a generare karma ed erroneamente insistono che non ci sia ricompensa. Ma possono negare la sofferenza? Possono negare che ciò che l'attuale stato mentale semina il prossimo stato mentale raccoglie? Come possono sfuggirne? Ma se l'attuale stato mentale non semina niente, il successivo stato mentale non raccoglie niente. Non farti un'idea errata del karma.

I Sutra recitano: “Nonostante credano in Buddha, quelli che immaginano che i Buddha praticino le austerità non sono Buddhisti. Lo stesso vale per quelli che immaginano che i Buddha siano soggetti a retribuzione di ricchezza o povertà. Essi sono *icchantikās*, incapaci di credere.”

Chi comprende l'insegnamento dei saggi è un saggio. Chi comprende l'insegnamento dei mortali è un mortale. Un mortale che riesce ad abbandonare l'insegnamento dei mortali e seguire l'insegnamento dei saggi diventa un saggio. Ma gli sciocchi di questo mondo preferiscono cercare i saggi lontano. Non comprendono che la saggezza della loro stessa mente è il saggio. I Sutra recitano: “Tra gli uomini che non comprendono, non predicare questo Sutra.” E i Sutra recitano: “La mente è l'insegnamento.” Ma le persone che non comprendono non credono nella loro mente o che comprendendo questo insegnamento possano diventare saggi.

Preferiscono cercare conoscenze lontane e bramano le cose materiali, immagini di Buddha, luce, incenso, e colori. Cadono preda della falsità e perdono la loro mente nella pazzia.

I Sutra recitano: “Quando vedi che tutte le apparenze non sono apparenze, vedi il Tathagata.” Le innumerevoli porte che conducono alla verità arrivano tutte dalla mente. Quando le apparenze della mente sono trasparenti come lo spazio, sono scomparse.

Le nostre infinite sofferenze sono le radici della malattia. Quando i mortali sono in vita, si preoccupano della morte. Quando sono sazi, si preoccupano della fame. La loro è la Grande Incertezza. Ma i saggi non considerano il passato. E non si preoccupano del futuro. Né si attaccano al presente. E di attimo in

attimo seguono la Via. Se non ti sei risvegliato a questa Grande Verità, faresti meglio a cercare un Maestro in terra o in cielo. Non aggravare la tua carenza.



Note

(73) Tre corpi. Il *nirmanakaya* (Shakyamuni), il *sambhogakaya* (Amitabha), e il *dharmakaya* (Vairocana).

(74) Grande Illuminazione verificatasi in Himalaya. L'Illuminazione del Buddha si verificò non in Himalaya ma nell'antico stato indiano di Magadha, a sud del Nepal. Nelle precedenti esistenze,

comunque, il Buddha visse in Himalaya come un asceta. Quindi collegando insieme le vite precedenti del Buddha l'asserzione è vera.

(75) Una persona può espandere la Via. La Via non può espandere una persona. Un'affermazione di Confucio. (“I Dialoghi”, Capitolo quindicesimo)

Traduzione dall'Inglese a cura di Yō-shin



Ringraziamo
Fabio Dai shin
Luigi Shin den
Beatrice Ben shin
per le foto donate
Eva Yō shin
per la redazione del
Notiziario.

Vi aspettiamo al prossimo numero di EkiZen

Gasshō



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



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

