

禅のこだま

EKIZEN



NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI
AUTUNNO 2013 n. 16 anno IV



Statua lignea di Ganjin Wajō - Jianzhen (688 dC – 763 dC), donata al Tempio Shinnyoji il 6 giugno 2013
dal Rev. Matsuura Shunkai Kanshu, del Tempio Mibudera di Kyoto

Con nostra grande gioia il 9 giugno 2013 nell'antico Tempio di Daijōji, costruito più di 700 anni fa, della scuola Sōtō Zen, nella città in Kanazawa, prefettura Ishikawa, il Rev. Ryushin Azuma Docho Rōshi ha fondato il Sekai Zen Senta, the World Zen Center. Lo scopo di questo Centro è unire l'insegnamento Zen e la pratica in un Centro Universale (Sangha) dove ciascuno, indipendentemente dalla religione, dal sesso, dall'età e dal punto di vista politico, possa praticare e studiare Zen.

Il Rev. Azuma Docho Rōshi ha idealmente suddiviso il mondo in sette sezioni: Giappone, Cina del Nord, Cina del Sud, America del Nord, America del Sud, Europa, Asia (Paesi dell'Asia fatta eccezione di Giappone e Cina) nominando un responsabile per ogni sezione, oltre ad un Responsabile per le pubbliche relazioni che funge da coordinatore. Il nostro Maestro Iten Shinnyo Rōshi è stato nominato Direttore della sezione Europa - Yōruppa gaikoku bucho Sekai Zen Senta - con il compito di nominare un vicedirettore e un coordinatore per ogni stato europeo.

La Cerimonia di apertura di questo Centro si è svolta nel Monastero di Daijōji secondo il programma seguente:

Programma inaugurazione del Sekai Zen Senta

世界禪センター開所式

平成 25 年 6 月 9 日 午前 9 時半～金沢 大乘寺にて

司会 事務局長 鈴木潔州

1、「世界禪センター」開所式奉告諷經 本堂にて

導師 会長 大乘寺山主 東隆真老師

三会上殿

七下鐘導師上殿

上香普同三拜

般若心經

回向

普同三拜

2、挨拶 会長東隆真 老師

3、発会経緯 大乘寺後堂中野良教老師

4、総会 参加者自己紹介

意見交換

5、山門「世界禪センター」單牌前にて記念撮影

9 giugno anno 25 Heisei (2013) ore 9.30

a Daijōji Kanazawa Shikai

moderatore Rev. Suzuki Keshū Rōshi

Direttore Amministrativo

Cerimonia religiosa di Inaugurazione in Hattō

Officiante:

Rev. Azuma Ryushin Docho Rōshi

Abate di Daijōji e Presidente del Sekai Zen Senta

Sutra recitati:

Sanpai

Hannya Shingyō

Ekō Hannya Shingyō

Fudō Sanpai

Presentazione di Rev. Azuma Ryushin Docho Rōshi

Discorso sulla Fondazione

del Rev. Nakano Ryokyō Godō Rōshi di Daijōji

Intervento dei componenti dell'Assemblea
con scambio di opinioni

Traduzione dell'Articolo sul giornale Chugai Nippon di Kyoto del 14 maggio 2013
Scritto da Azuma Ryushin Abate del Daijō della Scuola Sōtōshu



VERSO LA FONDAZIONE DEL CENTRO ZEN INTERNAZIONALE, UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER LO SCAMBIO TRA I PRATICANTI ZEN IN TUTTO IL MONDO

Richiediamo la vostra maggior approvazione

Ultimamente la gente che pratica lo Zazen nel mondo è sempre in aumento con il passare degli anni.

Ma la sua realtà non è chiaramente conosciuta. Non sappiamo mai in che rapporto siano i praticanti nei diversi paesi. Né il sistema di collaborazione pare sia in operante.

Non abbiamo la minima idea in che direzione stia andando questa realtà.

Fin ad ora mi sono recato nei tanti diversi paesi nell'Asia, America, Europa per visitare i templi che hanno uno stretto legame con noi, praticando lo Zazen insieme a loro e dando loro Insegnamenti. Talvolta in quei luoghi ho formato allievi e ho fondato templi.

Talvolta ho sostenuto e incoraggiato i Fukyōshi, missionari inviati nei paesi esteri. Quando avevo l'incarico di Presidente dell'Associazione Sōtōshu Sanzen Dōjō no Kai, ho cercato di creare un sistema per sostenerli fondando una "sezione

internazionale" e diffondendo gli scambi di attività tra i paesi esteri.

Non solo questo, ma nella mia vita come Abate di un monastero ho sempre accettato molto volentieri gli stranieri che hanno bussato alla porta del nostro Tempio, soprattutto le giovani generazioni, perché i giovani portano con sé la curiosità e l'interesse intenso per lo Zen.

Conosco un businessman giapponese che è vissuto in un paese estero e si è sentito in imbarazzo perché gli chiedevano sul Buddismo Zen pensando che i giapponesi ne avessero naturalmente conoscenza e invece lui non sapeva cosa rispondere.

Ai giorni nostri tanti stranieri hanno il coraggio di venire da soli in Giappone e si tuffano nella vita monastica dello Zen.

Anzi ormai ci sono monaci stranieri che insegnano Zen ai giapponesi.

Tra 30 anni forse la sede principale del Buddismo Zen potrebbe trasferirsi negli Stati Uniti o in un paese europeo.

Tuttavia quello che ho scritto fino ad ora non è che una parte della realtà in cui sono vissuto realmente.



Foto commemorativa davanti alla calligrafia del Sekai Zen Senta appesa al Sanmon - Porta principale di Daijoji.

COMPRENDERE TOTALMENTE I MOVIMENTI DELLO ZEN ALL'ESTERO

Tra i libri che tengo a portata di mano c'è: "Bukkyō Tōzen - Diffusione graduale del Buddhismo verso l'Est" scritto da Tada Minoru, pubblicato nel 1990 da Zen Bunka Kenkyūjo, e "La religione che risveglia" scritto da Keneeth Tanaka, pubblicato nel 2012 da Sangha. Questi sono il resoconto prezioso che ci segnala la situazione attuale dello Zen e delle altre scuole buddhiste che svolgono l'attività in America e nei paesi europei.

Ma effettivamente si può dire che non sappiamo niente sulla visione globale dello Zen all'estero. Nonostante viviamo nell'epoca moderna in cui si può sapere tutte le notizie del mondo in un istante, ci mancano proprio le informazioni sullo Zen nel mondo.

Il Buddhismo e lo Zen giapponese non solo si sono rivolti verso i paesi europei e gli Stati Uniti, ma dovrebbero essere stati diffusi anche in Russia e nei paesi africani e sudamericani. Purtroppo non abbiamo dati dettagliati.

Tuttavia il mio desiderio è, volendo fare un passo avanti dalla situazione attuale, definire la realtà della pratica Zen nel mondo. Di conseguenza vorrei fossero fatti dei passi avanti verso la realizzazione della pace del mondo attraverso lo

scambio di opinioni per una comprensione reciproca, anche discutendo o tenendosi per mano.

Questo è il motivo per cui voglio fondare Sekai Zen Senta - WZC - il Centro Zen Internazionale.

Nei prossimi tempi futuri qualcun'altro nel mondo dovrebbe avere un'idea simile.

Da qualche anno ho cercato di ottenere il consenso tra la gente che sta nelle mie vicinanze, ma nessuno mi ha dimostrato un'opinione costruttiva che accogliesse l'importanza della mia idea, manifestando la volontà di collaborare per la sua realizzazione.

Tuttavia in me, che compierò tra poco 80 anni, è sempre presente il pensiero di voler uscire dall'attuale situazione in cui sono fermo.

Vorrei dichiarare qui l'avvenuta fondazione del Sekai Zen Senta, ma non è ancora completata la procedura necessaria. Per ora la sede principale e l'ufficio amministrativo saranno nel tempio di Daijoji, Ishikawa-ken Kanazawa-shi, Nagasaka-cho Ru-10: tel 076-241-2680. Tutte le altre pratiche iniziano d'ora in poi.

Fortunatamente sono circondato da gente che condivide il mio desiderio e mi vuole dare una mano... sono degli Insegnanti della pratica Zen, il Sangha e altre persone che capiscono la mia idea, soprattutto giovani. Vorrei rispettare la loro volontà pura, priva di interessi personali.

Approfittando di questa occasione, vorrei rendere pubblica l'inaugurazione del Senta e vorrei chiedere sinceramente il sostegno di più persone possibile.

*IL PRINCIPIO ORIGINARIO DEL BUDDHISMO È:
"L'UNIVERSALITÀ"*

Secondo me, il Buddhismo sin dall'origine non ha un dogma sull'immobilità e sul valore assoluto di se stessi. Nel Buddhismo ci sono due condizioni nate dall'Illuminazione dello Zazen di Buddha Shakamuni e insegnate dal nostro Grande Fondatore: la prima è la consapevolezza della realtà così com'è di tutti gli esseri senzienti, la seconda è la manifestazione della compassione verso tutti gli esseri senzienti.

Dico francamente, senza temere malintesi dagli altri, che il Buddhismo non rientra nella categoria delle così dette "religioni" definite nel nostro tempo.

La realtà così com'è di tutti gli esseri senzienti, nata dall'Illuminazione dello Zazen di Buddha Shakamuni è solo questo: "Tutte le cose mutano da un momento all'altro. Tutte le cose esistono effettivamente mantenendo un legame tra loro". Qualcuno potrebbe chiamarla "la dottrina del Buddhismo", ma non è una dottrina. In altre parole, si potrebbe chiamare "la radice che forma la dottrina".

"Tutte le cose mutano da un momento all'altro. Tutte le cose esistono effettivamente mantenendo un legame tra loro", in queste frasi che rappresentano il significato originale del Buddhismo, possiamo sentire il concetto dell'universalità che può essere accettato per qualsiasi cosa.

Queste frasi contengono l'universalità che tutte le cose hanno in comune, oltre la differenza di etnia, nazionalità, religione, politica, ideologia.

Tuttavia noi uomini non possiamo accettare in modo semplice questa idea che passa attraverso il tempo e lo spazio. Mi domando perché. In effetti ognuno di noi possiede il desiderio

personale di dominare le cose intorno a sé, siamo invasi dall'egocentrismo. Questo egocentrismo invade ogni individuo, la famiglia, il posto di lavoro, la regione, la nazione e perfino il mondo intero.

Lo Zazen è una delle saggezze di noi uomini che ci fa guardare e controllare, indirizzare, trasformare e andare oltre i nostri desideri personali nella realtà.

Ci sono tre punti di riferimento nello Zazen che funzionano sincronicamente tra loro: il primo è incrociare le gambe con la schiena diritta, senza inclinare avanti e indietro a destra e a sinistra, il secondo è tenere una respirazione naturale, il terzo è non pensare a niente. Tutto qui.

Si dice che l'obiettivo dello Zazen sia raggiungere la consapevolezza di se stessi: tutte le cose sorgono e si concludono in se stessi. In realtà però non esiste un se stesso immobile nel quotidiano, questo possiamo sentirlo profondamente con il nostro corpo/mente.

Dedichiamoci esclusivamente allo Zazen. Allora anche noi potremmo ricevere i meriti dell'Illuminazione dello Zazen di Buddha Shakamuni. Possiamo raggiungere lo stesso stato di Buddha. Se non lo raggiungiamo non creiamoci problemi, poiché lo Zazen che ha come obiettivo il raggiungere l'Illuminazione è sbagliato.

Come si risolve allora questa contraddizione? Attraverso la dedizione assoluta allo Zazen e seguendo un buon Maestro possiamo acquisire una profonda conoscenza dello Zazen. La porta che custodisce il tesoro dello Zazen si apre da sola.

Inoltre questo Zazen dà a noi uomini una forza di vivere misteriosa, che va oltre la razionalità e l'irrazionalità. Da questo nasceranno il voto e il desiderio di Compassione di voler donare la forza di questo Zazen a tutti gli esseri senzienti.

Portando questo voto e desiderio nel nostro cuore vorremo dedicarci con tutta la nostra forza alla fondazione del Sekai Zen Senta.



Chiedere a chi torna da un viaggio in Egitto se ha visto le Piramidi può sembrare, come minimo, una domanda superflua. Così, chiedere a un turista cosa ha visto di Firenze può avere delle risposte abbastanza scontate, a cominciare dal campanile di Giotto, la cupola del Brunelleschi e il Battistero nel complesso del Duomo. Ma si può andare a Firenze anche a visitare realtà che non trovate sulle guide turistiche e le differenze possono provocare a pensare. È quello che mi succede dopo la mia recente visita al “Tempio Zen Firenze Shinnyoji”. Tralascio per ora il motivo per cui ci andavo. Dopo che il navigatore mi dice che sono arrivato a destinazione e che il numero che cerco è sulla sinistra, scendo dalla macchina e la prima sorpresa è che sulla via Vittorio Emanuele II esiste una nuova numerazione civica sovrapposta a quella antica. Dobbiamo quindi cercare in quale direzione andare. Ora, suppongo che in qualsiasi punto di Firenze si possa chiedere “Scusi, per il Duomo?” e avere le giuste indicazioni, ma otterrò risposta se chiedo “Scusi, per il Tempio Zen?”. Convinti di aver percorso ormai tutta la via in questione, invio sms di soccorso all’amico che è un po’ all’origine di questa visita e così scopriamo che la via non è finita ma continua dopo una piazza, e al “nuovo” numero civico leggiamo in effetti ciò che cercavamo e aspettavamo di leggere. Suoniamo e tutto cambia e incomincia quando Anna Maria Iten Shinnyo ci apre la porta al primo piano, e dopo un abbraccio di ritrovamento ci invita a togliersi le scarpe perché in realtà siamo già o stiamo per entrare in un “tempio”. E io, sacerdote cattolico e docente di Sacra Scrittura, mi sento come trasferito di colpo con Mosè di fronte al roveto ardente del Monte Sinai, invitato anche lui a togliersi i sandali “perché il luogo sul quale tu stai è suolo santo!” (Esodo 3,5). Complice, in più, l’incenso che Anna Maria Iten Shinnyo mette e a bruciare come segno di accoglienza, dandoci la sensazione di essere come parenti lontani tornati a casa.

Ho voluto raccontare come una parabola il modo con cui è iniziata la nostra visita. Chi legge le pagine di questo notiziario sa meglio di me “le cose” che abbiamo visto, ma non sa, e anch’io sto ancora cercando di capire, “cosa” davvero ho visto.

Attraverso i marmi policromi e le architetture di Santa Maria del Fiore voi vedete attraverso cose visibili. Qui è come aver visto attraverso cose invisibili. Del resto chi medita sta di fronte a un muro bianco, ma il non vedere degli occhi ho capito che in realtà apre la strada al sentire di tutto il corpo, a partire dal ritmo sonoro che scandisce i tempi di meditazione. Un tale sguardo interiore, privato un attimo delle cose esteriori “secondo il loro apparire”, lo intuisco tuttavia capace di restituirvi le cose “secondo il loro essere”. Così ho sentito il piccolo pezzo-finestra di mondo-giardino come simbolo di questo ritrovare le cose “secondo la loro natura”.

In un momento in cui nella chiesa cattolica di cui faccio parte molti godono per una visibilità declinata in tutte le possibili varianti, e che a me, insieme a ovvi aspetti positivi, sembra contenere una grande nostalgia di religione sociale maggioritaria, non posso non sentirmi impressionato da chi cerca, da chi offre e da chi percorre una via interiore di ricerca di senso. Da quello che ho capito, non sono pochi quelli che bussano e si tolgono i sandali all’ingresso del centro zen.

Suonare a un campanello del primo piano può sembrare poca cosa rispetto allo splendore di altri templi, sia cristiani della medesima città di Firenze sia degli stessi templi buddisti dei luoghi lontani di origine. Eppure, suonare a un semplice campanello del primo piano e sentirsi aprire e accogliere da un volto riconosciuto può ancora essere promessa che ogni ricerca avrà il suo ritrovamento. Credo del resto a un Dio-Padre che “vede nel segreto e nel segreto ti ricompenserà” (Vangelo di Matteo 6,4.6.18).

Antonio Pinna

Ero stufa della delusione, aspettative, illusioni, il costante giro dei ricordi e piani per il futuro. Mi sentivo menata dallo stress di lavoro e la paura di non riuscire a fare tutto correttamente e in tempo. Ho passato settimane con una mente molto inquieta, con pensieri che tiravano tra il passato e futuro, facevano sorgere emozioni e sensazioni allegate a un evento o persona del passato, oppure emozioni e sensazioni ipotetiche che attingevano dalle mie aspettative e congetture per il futuro. Un giorno mi sono accorta di questo turbinio nella testa. Sapevo che facendo così non praticavo lo Zen e bisognava fare uno sforzo di una pratica più intima per stare sul mio Cammino.

Allora ho iniziato a studiare i miei impulsi: da dove vengono? Che intenzioni hanno? Studio anche il nascere dei miei pensieri e le sensazioni collegate ad essi: da dove sorgono? Che scopo hanno? Ho concluso che tutto era inutile e che sgomberava la mia Via. Ora faccio più attenzione a spazzare la mente ed a vivere veramente nel presente perché ho finalmente capito che è l'unico modo di vivere la vita intera ed in armonia con l'Universo. Nella mia cerca di pulire la mente



e fermare le distrazioni alla loro nascita mi sono chiesta cosa c'è dentro di me senza questa tempesta mentale? Mi sono resa conto che sono davvero felice, ma ero troppo distratta di accorgermene prima. Ho tutto di cui ho bisogno e che sono capace di affrontare qualsiasi cosa. Non bisogna pescare nei ricordi né pianificare il futuro come lo voglio. Tutto è perfetto così com'è. Trovo più gioia a lavoro, a fare le spese, e guidare la macchina. Riconosco più profondamente il valore delle persone attorno a me, quelle vicine e quelle lontane. Ormai sono passati tanti mesi da quando ho lasciato l'Italia, ma il nostro Maestro è accanto a me durante ogni Zazen, si inchina nel sanpai

con me, recita i Sutra con me.

Grazie Maestro per il suo sforzo di seguirmi nella mia pratica e la sua fiducia in me nonostante la distanza fisica e le nove ore di fuso orario tra di noi. Sento la mia pratica fiorisce e che si manifesta nella vita quotidiana, è sempre più bella.

Gasshō

Tenshin

Caro Sangha,

Come avete visto la mia assenza si e' protratta a lungo. Difficile riassumere le motivazioni che mi hanno tenuto lontano dal Tempio. Ormai e' un anno che sono senza impiego, un anno dove le mie energie e motivazioni si sono lentamente spente. Un anno dove l'apatia e lo sconforto hanno preso il sopravvento. E' come se mi fossi bloccato, motore ingolfato. Sto sperimentando come non mai la rabbia, la sofferenza, l'impotenza di non poter far niente per cambiare questa situazione. Adesso piano piano sto intravedendo una piccola luce. Mi sto lasciando andare agli eventi, belli o brutti che siano. Ho combattuto 11 mesi contro i mulini a vento.

Adesso ho forse capito che e' meglio lasciarli ruotare ed io, dirigermi altrove, riacquistando forza e gioia di essere. Vorrei lasciare ben chiaro che non c'e' stato mai un momento in cui mi sono scordato del Sangha, mai. Ho sempre impresso nella memoria la vostra gentilezza, i vostri sorrisi. Spero presto che anche il mio sorriso che spero di ritrovare al più presto si incontri di nuovo con i vostri sorrisi e poter iniziare di nuovo a praticare con voi. Sono in un mulinello, ristagnante. Ma so' che presto l'acqua stagnante diverrà di nuovo limpida e con essa anche io. Vi porto nel cuore. Una carezza a tutti voi.

Gasshō

Leonardo

SONO TORNATO

È per me una gioia immensa essere un allievo di Shinnyo Roshi. Ringrazio i Patriarchi e il destino che hanno fatto sì che io potessi, nelle infinite variabili delle rinascite, essere qui ora assieme a Lei. Il mio Maestro, senza nessuna imposizione, è riuscito a trasmettermi il desiderio e la volontà di diventare una persona migliore. Migliore non per me, ma per chi mi sta attorno. Shinnyo Roshi mi ha fatto comprendere cosa significhi essere un bodhisattva. A cosa serve arrivare all'altra riva, se poi voltandoti vedi tante persone che hanno bisogno di te?

Gasshō

Shinkai

Quando mi incamminai sulla Via mi affaccendavo sotto il sole della coscienza a cercare una mappa sicura, alcune indicazioni o semplicemente qualche compagno. La solitudine del viaggio mi spaventava e rendeva sempre più incerta la strada che riuscivo a intravedere solamente a stento. Un buon Karma mi guidò infine su una strada sicura, incontrai sinceri compagni ed una affettuosa guida, tre inestimabili Tesori.



Un sudato viaggio mi ha portato lontano, o vicino non saprei dirlo con precisione, sicuramente mi ha mosso, sbattuto e trascinato intorno. Mi ha fatto vedere paesaggi inaspettati ed appassionanti. Mano a mano che il tempo passava, senza che me ne accorgessi si faceva sera, il sole iniziava a calare ed il tramonto mi affascinava sempre più. I suoi colori si stendevano sulle vallate e sui monti circostanti, il mare riluceva della pace misteriosa della notte, una quiete che non conoscevo ma che tuttavia mi chiamava da un passato senza tempo.

La prima Stella della Sera, il silenzio avvolge alla fine la Via e la mia mente, mi fermo. Non ho più bisogno di affannarmi in giro alla disperata ricerca di qualcosa, ho tutto già qui con me, lo ho già adesso, lo ho sempre avuto. Mi siedo in Zazen, tutto intorno è silenzio e immobilità. I rumori del giorno sono lontani e la frenesia passa lentamente. Un soffio di vento, i rumori del mondo lunare, piano piano mi risveglio alla vita notturna. Soffio col vento, canto con le civette e cresco insieme alla terra... in un istante la terra inizia a cantare e la civetta sostiene il vento.

Sanpai

Yūshin

Noi non andiamo verso una meta.

Noi trasformiamo la meta in cammino e siccome la trasformazione è perenne, il cammino non sosta e non si ripete.

La meta si trasforma in cammino: non arriveremo mai, ogni passo è solamente quel passo e ne suscita un altro.

La Via che noi ora percorriamo per la prima volta, da soli, è fatta anche degli infiniti passi di chi ha camminato prima di noi.

Lo possiamo sentire, il suono di quei passi, ci accompagna e ci guida come una musica.

Possiamo ascoltarla nelle tante sue forme: negli scritti, nei Sutra, nei racconti, nei riti, nei precetti, nei voti.”

Gasshō

Ivano

LO ZEN DI BODHI DHARMA

Capitolo IV - Il Sermone della Realizzazione

問經中所說佛令眾生修造伽藍鑄寫佛像燒香散花
然燈晝夜六時遶塔行道持齋禮拜種種功德皆成佛
道若唯觀心總攝諸行說如是事應虛空也答佛所說
經有無量方便以一切眾生鈍根狹劣不悟甚深之義
所以假有爲喻無爲若復不修內行唯只外求希望獲
福無有是處言伽藍者西國梵語此土翻爲清淨地也
若永除三毒常淨六根身心湛然內外清淨是名修伽
藍鑄寫佛像者卽是一切眾生求佛道也所爲修諸覺
行彷彿如來眞容妙相豈遺鑄寫金銅之所作也是故
求解脫者以身爲爐以法爲火以智慧爲巧匠三聚淨
戒六波羅蜜以爲模樣鎔鍊身中眞如佛性遍入一切

In tutti i Sutra il Buddha insegna ai mortali che essi possono raggiungere l'Illuminazione adempiendo opere così meritorie come edificare monasteri, fondere statue, bruciare incensi, spargere fiori, accendere lampade eterne, praticare tutti i sei periodi (91) del giorno e della notte, camminare attorno a Stupa (92), rispettare i digiuni, e venerare. Ma se l'osservazione della mente include tutte le altre pratiche, allora tale lavoro a queste appare ridondante.

I Sutra del Buddha contengono innumerevoli metafore. Poiché i mortali hanno menti superficiali e non comprendono niente di profondo, il Buddha usa il tangibile per rappresentare il sublime. Quelli che cercano di ottenere benedizioni con la concentrazione sulle opere esteriori anziché sulla cultura interiore stanno tentando l'impossibile.

Ciò che tu chiami monastero noi lo chiamiamo *Sangharama*, un luogo di purezza. Ma chiunque neghi l'ingresso ai tre veleni e mantenga i cancelli dei suoi sensi puri, il suo corpo e la sua mente fermi, l'interno e l'esterno puliti, edifica un monastero.

Fondere statue si riferisce a tutte le pratiche coltivate da coloro che cercano l'Illuminazione. La forma sublime del Tathagata non può essere rappresentata dal metallo. Quelli che cercano l'Illuminazione vedono il loro corpo come la fornace, il Dharma come il fuoco, la saggezza come l'artigiano e le tre serie di Precetti e le Sei Paramita come lo stampo.

戒律模中。如教奉行。一無漏缺。自然成就。眞容之像。所謂究竟常住微妙色身。非是有爲敗壞之法。若人求道。不解如是鑄寫眞容。憑何輒言功德。燒香者。亦非世間。有相之香。乃是無爲正法之香也。薰諸臭穢。無明惡業。悉令消滅。其正法香者。有其五種。一者戒香。所謂能斷諸惡。能修諸善。一者定香。所謂深信大乘。心無退轉。三者慧香。所謂常於身心內外觀察。四者解脫香。所謂能斷一切無明結縛。五者解脫知見香。所謂觀照常明。通達無礙。如是五種香名。爲最上之香。世間無比。佛在世日。令諸弟子。以智慧火燒。如無價珍香。供養十方諸佛。今時眾生。不解如來眞實之義。唯將外火燒世間沈
--

Essi fondono e affinano la vera Natura di Buddha all'interno di sé e la versano nello stampo formato dalle regole della disciplina. Agendo in perfetto accordo con l'Insegnamento del Buddha, naturalmente creano una somiglianza perfetta. L'eterno, sublime corpo non è soggetto a condizioni o decadenza. Se ricerchi la Verità ma non impari come creare una vera somiglianza, cosa userai al suo posto?

E bruciare incenso non si riferisce all'ordinario incenso materiale ma all'incenso dell'intangibile Dharma, che allontana l'impurità, l'ignoranza e le cattive azioni con il suo profumo. Vi sono cinque tipi di un tale incenso del Dharma. (93) Primo è l'incenso della moralità, che significa rinunciare al male e coltivare le virtù. Secondo è l'incenso della meditazione, che significa credere profondamente nel Mahayana con incrollabile determinazione. Terzo è l'incenso della saggezza, che significa contemplare il corpo e la mente, all'interno e fuori. Quarto è l'incenso della liberazione, che significa recidere i vincoli dell'ignoranza. E quinto è l'incenso della conoscenza perfetta, che significa essere sempre consapevoli e non essere ostruiti da nessuna parte. Questi cinque sono i tipi più preziosi di incenso e di gran lunga superiori a qualunque cosa il mondo abbia da offrire.

Quando il Buddha era nel mondo, egli disse ai suoi discepoli di accendere tale prezioso incenso con il fuoco della consapevolezza quale offerta ai Buddha nelle Dieci Direzioni. Ma oggi la gente non comprende il reale significato del Tathagata. Usano una fiamma ordinaria per accendere incenso materiale di legno di sandalo o franchincenso e pregano per qualche futura benedizione che non giungerà mai.

檀	薰	陸	質	礙	之	香	希	望	福	報	云	何	得	散	花	者	義	亦	如	是
所	謂	常	說	正	法	諸	功	德	花	饒	益	有	情	散	沾	一	切	於	真	如
性	普	施	莊	嚴	此	功	德	花	佛	所	讚	歎	究	竟	常	住	無	彫	落	期
若	復	有	人	散	如	是	花	獲	福	無	量	若	言	如	來	令	眾	生	剪	截
繪	彩	傷	損	草	木	以	爲	散	花	無	有	是	處	所	以	者	何	持	淨	戒
者	於	諸	天	地	森	羅	萬	像	不	令	觸	犯	誤	犯	者	猶	獲	大	罪	況
復	今	者	故	毀	淨	戒	傷	萬	物	求	於	福	報	欲	益	返	損	豈	有	是
乎	又	長	明	燈	者	即	正	覺	心	也	以	覺	明	了	喻	之	爲	燈	是	故
一	切	求	解	脫	者	以	身	爲	燈	臺	心	爲	燈	炷	增	諸	戒	行	以	爲
添	油	智	慧	明	達	喻	如	燈	火	當	燃	如	是	眞	正	覺	燈	照	破	一
切	無	明	癡	暗	能	以	此	法	轉	相	開	示	卽	是	一	燈	燃	百	千	燈

Per lo spargere fiori vale lo stesso. Ciò si riferisce al parlare del Dharma, spargere i fiori della virtù, allo scopo di beneficiare gli altri e glorificare il vero sé. Questi fiori di virtù sono quelli lodati dal Buddha. Durano per sempre e non appassiscono mai. E chiunque sparga tali fiori raccoglie infinite benedizioni. Se pensi che il Tathagata significhi per la gente di danneggiare le piante tagliandone i fiori, sei nel torto. Quelli che osservano i Precetti non ledono nessuna delle miriadi di forme di vita nel cielo e sulla terra. Se ferisci qualcosa per errore, ne soffri. Ma quelli che intenzionalmente infrangono i Precetti nuocendo alla vita allo scopo di ottenere future benedizioni soffrono anche di più. Come possono lasciare che le auspiccate benedizioni si trasformino in dolore?

La lampada eterna rappresenta la perfetta consapevolezza. Paragonando l'illuminazione della consapevolezza a quella della lampada, quelli che cercano la liberazione vedono il loro corpo come la lampada, la loro mente come il suo stoppino, l'aggiunta della disciplina come il suo olio, e la potenza della saggezza come la sua fiamma. Accendendo questa lampada della perfetta consapevolezza dissipano ogni tenebra e illusione. E passando questo Dharma agli altri sono capaci di usare una lampada per accendere migliaia di lampade. E poiché queste lampade similmente accendono innumerevoli altre lampade, la loro luce dura in eterno.

Note

(91) Sei periodi. Mattina, mezzogiorno, pomeriggio, sera, mezzanotte e prima dell'alba.

(92) Stupa. Uno Stupa è un cumulo di terra o qualunque struttura eretta su resti, reliquie o scritte di un Buddha. Camminare intorno allo stupa viene fatto in senso orario, con la spalla destra sempre rivolta allo Stupa.

(93) Cinque tipi di ... incenso. Questi corrispondono ai cinque attributi del corpo del Tathagata.

Dal "Sutra del Loto":

Parabola del palazzo in fiamme.

Ai tempi del Buddha, Shariputra così disse: "Non vi ho detto che quando i Buddha onorati in tutto il mondo, citano varie cause e condizioni e usano similitudini, parabole, e altre espressioni impiegando espedienti per meglio predicare la Legge è tutto per amor di Anuttara-Samyak-Sambodhi. Comunque tutto ciò che viene predicato è tutto per il giusto intento di convertire i Bodhisattva."

"Del resto, Shariputra, anch'io ora mi avvalgo di similitudini e parabole per chiarire ulteriormente questa dottrina. Attraverso queste similitudini e parabole quelli che sono saggi possono ricevere una comprensione."

"Shariputra suppone che in una certa città in un certo paese c'era un uomo molto ricco. Era un uomo avanti con l'età e la sua ricchezza era oltre misura. Aveva molti terreni, case e molta servitù. La sua dimora era grande e raggianti ma aveva solo un ingresso. Un gran numero di persone, cento, duecento, forse addirittura cinquecento vivevano nell'edificio. I saloni e le stanze erano vecchi e decadenti, i muri fatiscenti, i pilastri marci alla base e le travi e i travetti sbilenchi e inclinati."

"In quel tempo un incendio scoppiò in tutti i lati dell'edificio, diffondendosi per le stanze della casa. I figli del ricco uomo, dieci, venti, forse trenta, erano all'interno della casa. Quando il ricco uomo vide le imponenti fiamme divampare da ogni lato fu terribilmente spaventato e preoccupato, posso scappare attraverso il cancello in fiamme ma i miei figli sono dentro la casa in fiamme, stanno divertendosi e giocando inconsapevoli e incoscienti, senza paura e senza essere allarmati. Il fuoco li sta accerchiando, la sofferenza e il dolore li stanno minacciando, le loro menti non

hanno ancora il senso del pericolo e non pensano a scappare!"

"Shariputra, questo ricco uomo ha pensato a se stesso, mi sono fatto forza nel corpo e nelle braccia. Io li posso arrotolare in una tunica e metterli su una panca e portarli fuori dalla casa, ma pensandoci bene questa casa ha solo una uscita e inoltre è stretta e piccola!"

"I miei figli sono molto giovani, sono incoscienti, amano i loro giochi, sono così assorti in loro stessi che facilmente possono morire bruciati. Devo spiegargli la ragione per cui sono preso dalla paura e allarmato. La casa è già in fiamme e devo portarli fuori velocemente e non lasciare che siano arsi nel fuoco."

"Avendo pensato di fare così eseguì il suo piano e iniziò a chiamare tutti i suoi figli dicendo 'Voi dovete uscire subito!', sebbene il padre fosse mosso da pietà riusciva a impartire istruzioni per farli uscire dalla casa ma i figli erano assorti nei loro giochi e non erano disposti a ubbidirgli. Essi non erano allarmati e per niente spaventati e non avevano nessuna intenzione di abbandonare la casa. Inoltre essi non capivano che c'era un incendio e in che stato era la casa e che pericolo vi fosse. Essi semplicemente stavano gareggiando nel gioco e guardavano il loro padre senza però ubbidirgli."

"In quel tempo il ricco uomo aveva questo pensiero: la casa è già in fiamme a causa di un grosso incendio. Se io e i miei figli non usciamo immediatamente saremo certamente bruciati vivi. Adesso devo inventare qualche espediente per far sì che sia possibile che i ragazzi scappino."

"Il padre capiva i suoi figli e sapeva che tipo di giocattoli e oggetti curiosi piacevano a ogni ragazzo e cosa li avrebbe deliziati. E così disse loro "I giochi che vi piacciono sono rari e difficili da trovare, come ad esempio, questi carrelli di capra, di cervo e

di bue. Essi sono fuori, all'ingresso, dove potete giocare con essi, se non ne approfittate adesso che potete, ve ne pentirete sicuramente più tardi. Inoltre qualunque sia quello che desiderate, io ve lo darò totalmente!"

"In quel tempo, quando i figli sentirono il loro padre parlargli dei loro giochi preziosi, siccome tali cose rare erano proprio quello che ogni ragazzo aveva desiderato, imbalanziti nell'animo e spingendosi l'un l'altro uscirono all'impazzata fuori dalla casa in fiamme."

"In quel tempo il ricco uomo vedendo che i suoi figli erano usciti dalla casa sani e salvi e che erano seduti all'aperto e non erano più in pericolo fu enormemente sollevato e la sua mente danzava per la gioia. In quel momento ogni figlio disse a suo padre: "i giochi che ci hai promesso poco fa, il carrello di capre, di cervo e di bue, per favore adesso dacceli!"

"Shariputra, in quel tempo il ricco uomo dette ai figli una carrozza di egual misura e qualità. Le carrozze erano grandi e spaziose e adornate con numerosi gioielli, una ringhiera le contornava e campanelle erano appese ai quattro lati. Un baldacchino era disposto oltre la cima, che era pure decorata con un assortimento di gioielli preziosi. C'erano fasce di gioielli attorcigliate intorno, una frangia di fiori pendeva e strati di cuscini erano sparsi all'interno, su cui erano posti altrettanti cuscini vermigli. Un bue bianco e puro in cuoio, tirava ogni carrozza, maestoso nella forma e imponente nella forza, capace di tirare la carrozza delicatamente e al tempo stesso veloce come il vento. In più c'erano molti sposi e servi ad assistere e a custodire la carrozza."

"Quale era la ragione di tutto ciò? L'abbondanza di questo ricco uomo non aveva limiti, aveva ogni sorta di magazzino, sempre pieno e straripante. Egli pensava di se stesso: "Non c'è fine ai miei possedimenti. Non sarebbe giusto se dessi ai miei figli delle carrozze di fattura inferiore. Questi piccoli ragazzi sono tutti miei figli e io li amo senza predilezione. Ho innumerevoli grandi carri adornati con sette tipi di gemme. Sarei incline a darne una a ogni mio figlio. Non mostrerei nessuna discriminazione. Perché? Perché perfino se distribuissi questi miei possedimenti a ogni persona in tutto il paese non li esaurirei e molto meno farei dandoli ai miei figli."

"In quel tempo ognuno dei figli montò la carrozza ottenendo qualcosa che non aveva mai avuto prima, qualcosa che non si sarebbe mai aspettato. Shariputra, che cosa pensa di tutto ciò? Quando l'uomo ricco imparzialmente distribuì ai suoi figli queste carrozze adornate di rari gioielli è egli colpevole di falsità o no?"

Shariputra disse: "No, Onorato nel mondo. Questo ricco uomo semplicemente ha fatto il possibile per far fuggire i suoi figli dal pericolo del fuoco e preservarli in vita. Non ha commesso falsità. Perché dovrei dire questo? Poiché se loro fossero stati capaci, essi stessi, di salvarsi avrebbero avuto comunque ogni sorta di giocattoli. Tanto più così che si sono salvati dalle fiamme grazie a un espediente! O Onorato in tutto il mondo, anche se il ricco uomo non gli avesse dato la sontuosa carrozza, egli non sarebbe colpevole di falsità. Perché? Perché questo ricco uomo ha preso subito la sua decisione di intraprendere con un espediente alcuni atti per salvare i suoi figli. Usando un tale stratagemma il ricco uomo sapeva che la sua ricchezza era senza limiti e che voleva rendere ricchi i suoi figli donandogli una sontuosa carrozza."



PENSIERI INTORNO ALLA SOFFERENZA

Sofferenza, oggi è una parola divenuta quasi un tabù, nella società edonistica e consumistica soffrire è qualcosa da dimenticare, ci si vergogna ad ammettere che si sta soffrendo che spesso la sofferenza contraddistingue ogni passo della nostra esistenza, ci soffoca la vita. Diventiamo cinici, ogni visione serena dell'esistenza, viene meno, si vive 'stringendo i denti' in una sorta di surrogato di vita, la gioia è un miraggio, così come uno sguardo e un sentire poetico. A causa della sofferenza ci chiudiamo in noi stessi, trovando un palliativo che ci possa offrire un minimo di pseudo-scopo per tirare avanti. Critichiamo tutto con astio, invidia, incapaci di vedere chi abbiamo davanti, incapaci di sentire le persone, esse sono a seconda dei casi complici o vittime della sofferenza. Il mondo è malefico, la vita uno schifo. Queste più o meno sono i pensieri, le opinioni di molte delle persone che mi circondano, conoscenti, colleghi e anche di qualche amico.

Alcune persone si appellano a me talvolta per capire, talvolta per chiedere, spesso per

prendere atto che la sofferenza non mi appartiene molto, me lo dicono quasi con sfida, alcune volte indicandomi come edonista, o semplicemente come colui che vive superficialmente e che è sempre un fanciullo, che non conosce la vera sofferenza 'adulta', che è fortunato...

Tutto ciò ultimamente mi ha fatto pensare ancora una volta che la sofferenza è 'la descrizione' delle nostre esistenze, ma non perché dobbiamo scontare un peccato atavico, perché semmai non 'sappiamo', siamo 'ignoranti'. Lo dico con pacatezza e serenità e al tempo stesso con una forte convinzione a superarla ad andare oltre; sento una 'voce' che mi dice che la Vita ha qualcosa di bello e di affascinante, e va accolto, vissuto, sentito...Questo è il 'Sorriso' che porto dentro e che vivo, che cerco di offrire.

Seguo la Via dello Zen da non pochi anni, non so se lo faccio 'correttamente' so che prendendo coscienza di cosa è la sofferenza, diciamo, ontologica dell'esistenza in quanto tale e di tutte le sovrastrutture che la società vi ha aggiunto riesco a vivere meglio, riesco a

vedere a destreggiarmi un poco nei meandri della mente elucubrante, delle paure.

Ricordo in particolare un insegnamento molto incisivo e chiaro del nostro Maestro Shinnyo Roshi sulle Quattro Nobili Verità, sul Nobile Ottuplice Sentiero che mi ha dato molto conforto e soprattutto un 'nuovo' incedere nella vita quotidiana, mi sostiene nella sofferenza, attingo alla sua Forza per resistere e 'sciogliere' alcuni nodi, mi rivolgo a questo insegnamento per ricavarne continua e rinnovata conoscenza, sicurezza di non essere Solo.

La mia sofferenza ed inquietudine sono ancora accanto a me, ma riesco talvolta a trasformarle, quasi a trasformarle in qualcosa di positivo o quantomeno di innocuo, in un certo senso soffro in un ambito più ristretto... Oserei dire ho imparato a vivere un pò meglio grazie allo Zen e aggiungerei anche alla poesia che tanto amo, credo che per molti aspetti siano un unicum...

Questo non significa che non soffra, soffro e alcuni giorni pare che la 'sofferenza del mondo' mi soffochi, la sento addosso come un'infelicità pregnante e densa, soffro perché

l'amicizia e l'amore sono difficili, perché non riesco bene a offrire strumenti almeno per non soffrire troppo alle persone che conosco...

So che il dolore è ancora lì e che sarà forte ancora, ma adesso so che Qui è la Via.

E in tutto questo soffrire c'è anche la gioia di saperlo, la gioia di vivere la Vita-Zen.

Grazie Roshi per questo 'dono di insegnamento'.

Gasshō

Shinden



Un compagno di Pratica giorni fa mi ha detto: "Non puoi sederti senza vivere". Sto vivendo: un caos giornaliero pieno di responsabilità ed irresponsabilità.

La Pratica, anche se saltuaria, e soprattutto la vicinanza di Cuore-Mente del mio Maestro mi permette di accettare un carico più grande di me: un carico di emozioni e di dolore che accolgo con umiltà senza filtro, con quell'empatia che ho tanto tentato di nascondermi e di nascondere agli altri. Ma che forse fa parte di quella Buddhità che mi collega in modo indissolubile al mio Maestro e a tutti i Buddha di ogni spazio e tempo.

Come sempre ricevo così tanto...

Grazie Maestro.

Gasshō

Lō

Sono ritornata al Tempio questa estate, a luglio, dopo molti mesi di assenza causa lavoro e ho naturalmente trovato qualche cambiamento, ma il Sangha resta sempre compatto, Uno. Nonostante lo non sia il massimo dell'esempio Zen ho trovato conforto e forza nel sapere che la vita al Tempio continuava normalmente. E quando alla fine sono tornata è stata un po' come tornare a casa. Vorrei quindi ringraziare non solo il Maestro ma il Sangha tutto, grazie a loro la Pratica può continuare e chi vuole tornare, o iniziare a Praticare, può farlo tranquillamente.

Grazie, perché il pensiero di voi seduti in meditazione a Firenze mi ha veramente aiutato.

Gasshō

Marghe

Resoconto di un tour di praticanti olandesi Zen Rinzai discepoli di Rients Ranzen Ritskes Roshi che ha toccato vari luoghi, tra cui l'Istituto Lama Tzong Khapa a Pomaia e una "Fattoria Yoga", nonché il nostro Tempio Shinnyoji durante lo Zazenkai dell'11 Maggio 2013.

I nostro ultimo giorno in Italia (ndr 11 Maggio 2013), abbiamo visitato il Tempio Shinnyoji con il suo Sangha durante il ritiro di Zazenkai, è stato veramente incredibile notare che la data di questo ritiro era stata anticipata appositamente dalla domenica al sabato per permetterci di parteciparvi. Alcuni di noi avevano fatto tardi la sera prima e partire presto per Shinnyoji la mattina del giorno dopo era stata veramente una sfida. Una volta arrivati al Tempio siamo stati accolti in modo molto caloroso e sebbene ci sentissimo un gruppo un po' disordinato che stava interrompendo una giornata dedicata al silenzio, ognuno comunque ha fatto il possibile per mantenerlo, e questo è stato molto bello. Abbiamo fatto del nostro meglio durante i quattro periodi di meditazione di 40 minuti. Per noi due cose erano nuove: stare seduti con il viso rivolto al muro, una delle differenze tra la scuola Sōtō e quella Rinzai, e la lunghezza del periodo di meditazione: 40 minuti quando noi pratichiamo con 20 minuti. Fra i momenti di Zazen abbiamo fatto Kin-hin, che era per la nostra esperienza molto calmo e lento ma con molta concentrazione. Dopo un breve intervallo Roshi Iten Shinnyo ci ha ricevuto in modo molto accogliente per un colloquio privato. Ella ha espresso il Suo profondo rispetto per lo studio dei Koan e ha sottolineato l'importanza che ha per Lei e per il Suo Sangha mantenersi in contatto con la tradizione giapponese.

Il pranzo è stato servito nello Zendo e tutto è proseguito in silenzio. Il servizio è stato un rituale interessante su cui abbiamo posto molta attenzione. La pulizia delle tazze non è stata chiara sin dall'inizio per molti di noi, così alcuni pezzetti di radice, di aiuto per la pulizia, erano stati già consumati prima del termine del pasto, ma abbiamo cercato di fare del nostro meglio per seguire il rituale del Sangha.!

Nel pomeriggio, dopo il Samu e un pò di riposo, Shinnyo Roshi ha dato un Teisho molto interessante a proposito del Suo recente pellegrinaggio a Shikoku. Per noi era come una festa riconoscere e ricordarsi di quei luoghi, gli stessi di un nostro viaggio a Shikoku nel 2008.

Vorremmo ringraziare Roshi Iten Shinnyo e il Suo Sangha dal più profondo del cuore per la meravigliosa ospitalità offerta ai visitatori olandesi.

Il nostro augurio è quello di mantenerci in contatto e chissà magari verrete a trovarci in Olanda."

In Gasshō

Bettina, Desire, Marjan, Maria, Leen, Hans, Ed, Stef e Peter



INTIMITA' NELLA PRATICA

Martedì mattina sveglia alle cinque e un quarto.

Si riprende la pratica al Tempio dopo la breve pausa estiva.

Il Sangha di Shinnyoji si riattiva per gestire le consuete aperture per la meditazione: così anch'io mantengo l'impegno assunto, per garantire quella prevista ogni martedì alle sei e trenta mattutine.

Arrivo da solo al Tempio, ignorando, come spesso accade, se qualcuno verra' o meno a condividere con me i quaranta minuti di Zazen.

E' un punto consolidante per la mia pratica questo giungere, certe volte ancora nella traccia dei miei sogni, nell'oscurità raccolta del Tempio, ad accendere le candele nello zendo, ad aprire gli occhi delle finestre, ad indossare l' abito, a scaldare l' acqua per compiere il rito mattutino dell' offerta al Buddha, in attesa disponibile e silenziosa di qualcuno che voglia sedere in Zazen.

Aprire le finestre posteriori offre un attimo di scorcio sul giardino che, nonostante il suo aspetto ancora non del tutto addomesticato, ammicca come una creatura in risonanza con il Tempio.

A volte, uno dei gatti del vicinato si affaccia sornione, quasi chiedendo, in punta di baffi e coda, licenza di poter entrare.

Il più delle volte , scornato, rimane a sbirciare da fuori in dentro attraverso la zanzariera.

Con il passare del tempo, queste azioni, silenziosamente agite, sono scese dentro di me, divenendo una parte della memoria del mio corpo.

Automatiche ed al contempo consapevoli, e tali da restituirmi un' immagine immediata di come io stia interiormente e corporeamente in quel momento.

Altrettanto fa il suono del Moppan, che batto col martello di legno prima di entrare: mi risveglia ancor più, ma al contempo costituisce una sorta di bolla sonora che mi conduce allo Zafu e mi involupa in Zazen.

C'e' pace al mattino, sensazione di calore e di protezione.

Qualcosa di vellutato che protegge e che arrotonda gli spigoli della fatica e del sonno, indubbiamente presenti. Scorie della fatica quotidiana, mai interrotta.

Qualcosa che, mentre le candele alle mie spalle ardono lentamente con l'incenso sull' altare, protegge e custodisce il mio lento scendere attraverso la mente che si dilata e si svuota.

Mentre attorno i piccoli rumori del Tempio costellano questa marea in penombra, anche le mille tensioni e dolori dei muscoli e delle giunture pian piano si rifrangono e si stemperano in un flusso di impulsi a micro movimenti, riordinati e placati dal respiro.

Lottando di tanto in tanto con l' attrazione del sonno che ammicca seduttivo, cercando di erodere il mio Zazen rischiando di diluirlo in una trance assente, accolgo i progressivi rumori della città' che si risveglia lentamente, la campana dei

frati vicini dall'erta di Montughi, o la voce computerizzata che promana dal ventre aperto dell' autobus, vibrante alla fermata vicina sotto le finestre.

Tutto e' perfetto nel suo manifestarsi, quotidiano e straordinario, ordinario e magico, irrilevante e significativo, nella mia vicina distanza del momento.

Ed ancora mi avvolge la bolla di penombra di Shinnyoji.

Riaffioro di nuovo alla percezione e del tempo, vengo suonato dalla mia campana, la mia recitazione del Takkesa,

rocamente si intona pian piano disturbando e poi carezzando lo zendo.

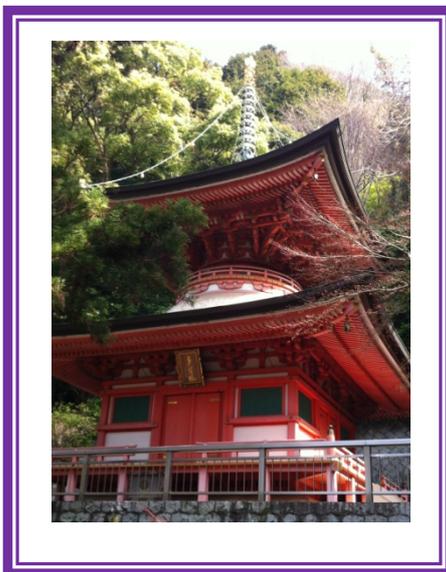
Il Rakusu che calo dalla mia testa attorno al collo, annuncia la piccola sinfonia di dolori del rialzarmi e caracollare, in ambizione di passo silenzioso, verso il Moppan, che stavolta risuona di colpi più leggeri ed intimi inferti dalla mia mano in cerca di sintonia.

Poi mi accorgo di attardarmi prima di uscire, prima di abbandonare l'intimità attraente del luogo.

Intimità.....

Intimità con me stesso. Confidenza con la mia imperfezione perfetta. Adatta ma migliorabile, approfondibile.

Intimità'.....



Intimità' con il Tempio, il mio Tempio, il Tempio del mio Sangha, del mio Maestro. Con il mio Maestro.

Conoscenza reciproca, in Shinnyoji.

Fatiche, imbarazzi, difficoltà, incapacità, errori, paure di se stessi, paure di me: tutti elementi che si sono stemperati in anni di pratica, ed hanno costituito un tessuto di intimità col Tempio.

Adesso il Tempio mi accoglie ed io lo accolgo sempre più, con naturalezza.

Entro e mi placa.

Placa la mia fretta, la mia corsa quotidiana, diluisce a tradimento affanni rilevanti, preoccupazioni stringenti, ferite interiori recenti e dolorose che a volte mi fanno dubitare di poter sopportare ruoli mansioni, compiti, od anche di potermi semplicemente sedere in meditazione.

Alla fine della pratica mattutina, di quella dei venerdì sera o dei ritiri, mi scopro diverso, a volte stanco, ma ben assestato a Shinnyoji.

A volte diventa quasi difficile uscire, andarsene verso i compiti quotidiani di vita, qualcosa attrae a trattenersi, ad attardarsi per risistemare qualcosa, riordinando o preparando per chi arriverà dopo di noi.

Questo tessuto di legame, questa percezione diversa del Tempio, si e' ordito lentamente nel tempo, con la Pratica, fino a divenire percepibile.

Ed oggi, mi pare risuoni nella compattezza e nella armoniosità presenti nel Sangha di Shinnyoji,

come anche nell' agire e negli umori dei suoi singoli componenti.

I miei Fratelli del Tempio.

Gasshō

Daishin



Che cosa è il cuore? Qual è il percorso? Nel grido delle rondini. In una brezza fresca in una giornata calda. Sotto la pioggia autunnale. Mille grazie!

Il suo Auguro tutto il meglio per l'estate! Desidero anche inviare i miei saluti più caldi per il Sangha e sua figlia Ambra.

Mani in Gasshō,

Ismo / Shinkō



SABATO 7 SETTEMBRE 2013

Mi sono avvicinato al Buddhismo intorno ai 19anni, come praticante della scuola Nichiren, diventandone membro effettivo a 22 anni con Gojukai, il 6 novembre 1990. Dopo un altro decennio, entro in crisi sotto forma di stress e mollo tutto, o quasi. È proprio questo "quasi" che farà la differenza nel decennio successivo, portandomi attraverso un percorso solitario, sempre nella pratica Nichiren, "a guardarmi intorno" leggendo e ascoltando i maestri di altre tradizioni. Un'escalation costante: ogni anno sempre di più, sempre più spesso, finché mi ritrovai di nuovo, a praticare quotidianamente da un anno; era già l'autunno del 2012. Un bel giorno, attraverso la pratica, "realizzo" (perché dire decido sarebbe riduttivo) che tra le scuole Tendai e Zen, le due che più mi avevano colpito, era



giunto il momento di intraprendere un nuovo corso, quello Zen, "venne fuori" chiaramente lo Zen. Mi metto alla ricerca di un luogo di pratica, di un tempio, di qualcosa che nemmeno io sapevo esattamente cosa e dove; e che ti trovo? << Toh! È qui a Firenze! >> mi presento pure il giorno che doveva essere chiuso, il 2 novembre, ed invece c'erano alcuni ordinati. Non mi aspettavo niente di particolare, "sentivo" che dovevo essere lì, come d'altra parte lo "sentiva" anche il Maestro, nonostante la mia pesante armatura d'avversità nei confronti dell'inchino con la fronte a terra. Proprio questa è stata l'esperienza successiva: inchinarsi a terra e ricevere il Buddha tra le proprie mani, era fondamentalmente farlo con

me stesso, non solo quindi una forma di rispetto verso la nuova pratica abbracciata; a ben vedere, cose che già conoscevo, ma evidentemente mai interiorizzate, fatte proprie, con il proprio essere, anche perché l'inchino fronte a terra, nella pratica Nichiren, non esisteva e mi pareva davvero pesante, <<pure mussulmano! >> mi dicevo. Così lo recepivo prima del cambiamento, in cui ha sempre ben contribuito anche il Maestro, e a cui sono sempre grato. La pratica Zen è diventata nel frattempo, "un tutt'uno" con la pratica Nichiren e non un qualcosa dell'una vale l'altra, di interscambiabile, né qualcosa di dualistico, viste come due pratiche che viaggiano su binari paralleli. Proprio no, niente di tutto questo. Tant'è che durante i miei cinque giorni al Monastero di Berceto (PR) a Ferragosto, viene fuori la terza d'esperienza, quella di sostenere una ragazza che voleva fare le valigie dopo un giorno e mezzo...mi sono sentito in dovere ma anche in diritto, di aiutarla, quello era il momento d'agire, mi sentivo proprio un vero discepolo del Daishonin. Il terzo giorno al Monastero, durante l'ennesima (e sempre desiderata) seduta in Zazen libero, "realizzo" (anche qui decido sarebbe riduttivo) che indossare il Samu-e era il passo successivo, "giusto", da compiere. Ho avuto pure la premura di chiedere se potevo indossarlo << perché io non sono ordinato >> spiegavo...comprato ed indossato, tornato in Zazen, il terremoto interiore non era ancora finito e ai saluti di tutto il Sangha, nello Zendo, ho detto semplicemente: << grazie a tutti d'essere qui...grazie per il vostro sostegno >>

Gasshō

Michele N.

Vedo intorno a me sofferenza, sento in me sofferenza, ogni individuo è la causa delle proprie sofferenze. Occorre responsabilizzarsi, prendere in mano le redini di noi stessi, guardare i propri limiti, superarli con crescente determinazione e serenità, il Maestro non si stanca mai di indicare la Via e di seguirla concretamente, apriamo bene gli occhi, andiamo avanti!

Gasshō

Michele G.

Il nostro Maestro Shinnyo Roshi dall'11 al 17 agosto si è recata in Finlandia, prima tappa del suo incarico di Direttore per l'Europa del Sekai Zen Senta - WZC "The World Zen Center", come da nomina ricevuta dal Suo Maestro Rev. Ryushin Azuma Docho Roshi Abate di Daijōji.

Durante il soggiorno finlandese Shinnyo Roshi è stata inviata nel Dōjō di Lammi dalla Maestra Karen Terzano della Ordinary Mind School, fondata da Charlotte Joko Beck (1917-2011), e dal Sangha cui appartiene adesso anche Ismo. Nei giorni successivi Shinnyo Roshi ha incontrato anche i praticanti del Dōjō Zen di Jyväskylä e praticanti di altre Tradizioni sia di Buddismo tibetano, che di Vipassana, che della Scuola Zen Rinzai. Ismo, ordinato Bodhisattva a Shinnyoji nel settembre 2010 con il nome di Shinkō, ha sempre accompagnato con affetto ed entusiasmo il nostro Maestro, offrendole anche ospitalità nella sua cara famiglia, esperienza della quale il nostro Maestro gli è estremamente riconoscente.

Ho avuto un ospite incredibile questo agosto Il Maestro Shinnyo, Anna Maria, mi ha visitato. Spendiamo una settimana straordinaria insieme. Ho avuto l'opportunità di mostrare un po' di Helsinki. Abbiamo visitato il centro Zen della mente ordinaria a Lammi dove Shinnyo ha incontrato il mio attuale maestro zen Karen Terzano e molti amici del nostro Sangha. Abbiamo anche trascorso un paio di giorni a Jyväskylä, dove ho mostrato Maestro Shinnyo tutto dalle mie figlie a mio bar preferito e ad alcuni luoghi naturali spiritualmente notevoli. Tuttavia, quello che vorrei scrivere qui non si tratta tanto di questi eventi esterni che erano fantastici, ma , di più sui sentimenti che cosa questa settimana risvegliato in me come uno studente zen e un essere umano.

Quando il Maestro Shinnyo ha chiesto se mi poteva visitare in Finlandia sono rimasto molto sorpreso. Avevo avuto ottime esperienze a Firenze e praticato molto sul serio. Stavo anche cercando di fare l'voti monastici, anche se alla fine ho cambiato idea. Il mio percorso non è stato facile. Ho ribellato molto e non essere in grado di adattare i miei ideali è stato doloroso. Molte volte ho lasciato il Tempio di Shinnyoji e quindi ho pensato che il Maestro e il Sangha forse odiano me e sono arrabbiati con me. Sebbene Maestro Shinnyo ha sempre risposto alle mie lettere, con amore e comprensione, ho ancora conservato sentimenti di paura e di ansia dentro di me. Forse avevo paura di dire la mia e di raccontare le mie paure, la rabbia, e le cose che non ero d'accordo con la nostra pratica.

Tuttavia, quando il Maestro Shinnyo mi ha scritto e ha chiesto se poteva venire a farmi visita e vedere la mia famiglia, ho risposto che era il benvenuto. Ciò che per noi l'occasione di parlare, per me, per aprire il mio cuore di molte questioni che avevo taciuto. Ho capito che lei sembra davvero cura di me, e ora ho avuto anche l'occasione per mostrare quanto lei è importante per me.

Un anno fa ho smetto praticare per un paio di mesi. Quei mesi erano quasi come l'inferno. Ero triste e arrabbiato, paura di molte cose e depresso. Poi ho iniziato a praticare di nuovo e in primavera ho incontrato nella mia città un gruppo di persone di ordinaria mente Sangha. Ho anche conosciuto la loro insegnante Karen Terzano. Durante la primavera il mio rapporto con la mente ordinaria approfondito fino a quando ho cominciato a considerare Karen come il mio maestro attuale. Ero profondamente commosso che il Maestro Shinnyo era disposto a incontrare il mio nuovo maestro dei miei amici nella mente ordinaria. E io ero ancora più felice che i miei due insegnanti sembravano andare d'accordo così bene, fare amicizia. Che esperienza che unisce - ci sono stato con tutte le mie paure, speranze e sogni, con le mie ansie - e ho sentito che sono stato accettato come ero. Maestro Shinnyo era lì per aiutarmi nel mio cammino, non importa se avrebbe continuato nella mente ordinaria o dovunque o comunque. Aver sentito questa accettazione è stato una grande cosa e sento ancora più profondo affetto al Maestro Shinnyo ed a tutti i miei amici a Firenze. Tutt'è uno, veramente.

*Shinnyo Roshi e la Maestra Karen
Terzano nel Dōjō di Lammi*



Ci sono molte cose che non possiamo cambiare in noi stessi , negli altri, nel mondo. A volte facciamo alcune foto di come le cose dovrebbero essere e quindi soffriamo quando non siamo in grado di inserirsi in quelle immagini. Quello che ho imparato da visita del mio amato maestro era che, questo è ok. Ci sono cose che

Il Sangha della Ordinary Mind



non possiamo cambiare. Tuttavia, ho anche imparato che per essere aperto, franco e amorevole, possiamo entrare in accettazione di queste cose. Il cuore compassionevole può trascendere la paura e trovare il vero amore che aiuta ad accettare la vita così com'è. Per un breve momento siamo in grado di vedere le cose come sono e non c'è paura. Ho anche capito che l'essere amato e accettato come uno è, è più facile da amare e accettare gli altri. Ma ho anche imparato che se io non sono onesto, se non sono quello che sono veramente, non sto dando ad altri il cambiamento di accettarmi come sono.

Considero la visita del Maestro Shinnyo come un grande dono. Ha reso il nostro rapporto più profondo, più forte e vero. Sento che il Maestro Shinnyo è il mio maestro, ma anche il mio amico. A volte non siamo d'accordo, a volte siamo d'accordo - questo è bene. Ciò che è importante però è che abbiamo trovato l'altro in questa vita e noi abbiamo l'occasione

per conoscere il carattere sottile, forte e bello della vita. Credo che la vita è fondata sull'amore. Natura di Buddha - se vogliamo usare questo termine - è ovunque e pervade tutto. A volte siamo felici, a volte siamo arrabbiati, a volte si ride, a volte si piange – questo è ok.

Vorrei che tutto va bene a Firenze . Un abbraccio a tutti! Vorrei che avrò l'occasione di incontrarvi presto!

Ancora un abbraccio,

Gasshō

Ismo

Immagini dal viaggio in Finlandia del nostro Maestro Iten Shinnyo Roshi



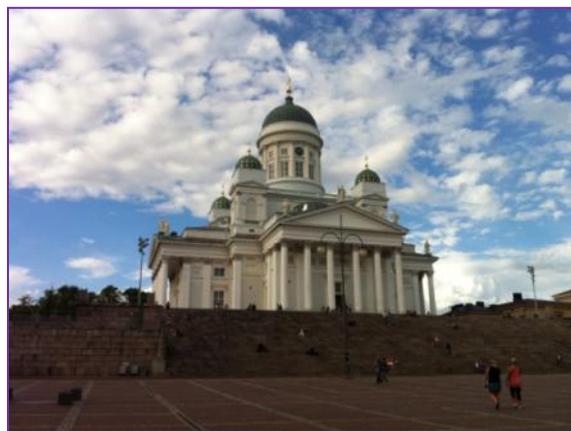
Lo Zendo del Dōjō di Lammi



Il dormitorio del Dōjō



Isola di Sommeline



Cattedrale di Helsinki

Dal 12 al 22 settembre, Lisa Tenshin, praticante di Shinnyoji, durante le sue ferie, è tornata a praticare con il suo Sangha e il suo Maestro.



Cascata vicino a Seattle



20 settembre 2013 – Zazen della sera e saluto a Tenshin

LA CAMPANA DI TENSHIN

Oggi, nel silenzio dello Zendo la, fresca e giovane, mano di Tenshin ha saputo toccare le pareti della campana con una grazia infinita.

Ho provato una profonda impressione di fronte a tanta perfezione.

Tre colpi profondi, intensi, caldi, traboccanti di spirito del risveglio.

Non si può suonare una campana in quel modo per caso.

È stata un'ulteriore conferma della forza della nostra Via nelle mani, ferme e sicure, del nostro Maestro Shinnyo Roshi.

Gasshō

Shinkai



I nostro Maestro Iten Shinnyo ha partecipato - come ospite internazionale su invito del Rev. Matsuura Shunkai Kanshu, Abate del Tempio Mibudera di Kyoto - alla Cerimonia del Goonki del Patriarca Jianzhen (688dC-763dC) in giapponese Ganjin Wajō, Fondatore della Scuola Buddhista Ritsu, nel Tempio di Tōshōdai-ji a Nara il 6 di giugno 2013 per la celebrazione del 1250° Anniversario della morte. Al termine della Cerimonia solenne del Gooki nella Sala di Hondō, tutti gli Abati partecipanti, dunque anche il nostro Maestro, hanno offerto l'incenso all'altare principale.

E' seguita la Cerimonia per la collocazione, in un apposito tempietto all'interno del giardino del monastero di Tōshōdai-ji, di una nuova statua in legno policromo di Ganjin Wajō, scolpita in questo anno per sostituire quella antica in parte danneggiata da un incendio. La nuova statua, trasportata su una portantina sorretta dai monaci, è stata accompagnata da uno stuolo di religiosi e fedeli e dai musicisti e dai danzatori rituali della Scuola Buddhista Ritsu. La statua antica è rimasta esposta in una Sala all'interno del complesso del monastero di Tōshōdai-ji, visibile ai fedeli e al pubblico solamente una volta l'anno in occasione della ricorrenza in giugno della morte di Ganjin Wajō.



In quello stesso giorno il Rev. Matsuura Shunkai Kanshu ha donato al Maestro Iten Shinnyo una scultura in legno, da Lui stesso ordinata ad un famoso scultore di Kyoto, raffigurante Jianzhen - Ganjin Wajō - esposta ora nel nostro Tempio Shinnyoji nell'altare dei Patriarchi.



LA POESIA

Ode composta nel 1874 da Giosuè Carducci (27 luglio 1835 - 16 febbraio del 1907) contenuta nella raccolta "Rime Nuove". Nel 1906 l'Accademia di Svezia gli conferì il Premio Nobel per la Letteratura, il primo ad un italiano.

Davanti San Guido

I cipressi che a Bólgheri alti e schietti
Van da San Guido in duplice filar,
Quasi in corsa giganti giovinetti
Mi balzarono incontro e mi guardâr.

Mi riconobbero, e - Ben torni omai -
Bisbigliaron vèr me co 'l capo chino -
Perché non scendi? perché non ristai?
Fresca è la sera e a te noto il cammino.

Oh sièditi a le nostre ombre odorate
Ove soffia dal mare il maestrale:
Ira non ti serbiam de le sassate
Tue d'una volta: oh, non facean già male!

Nidi portiamo ancor di rusignoli:
Deh perché fuggi rapido così
Le passere la sera intreccian voli
A noi d'intorno ancora. Oh resta qui!

Bei cipressetti, cipressetti miei,
Fedeli amici d'un tempo migliore,
Oh di che cuor con voi mi resterei -
Guardando io rispondeva - oh di che cuore!

Ma, cipressetti miei, lasciatem'ire:
Or non è più quel tempo e quell'età.
Se voi sapeste!... via, non fo per dire,
Ma oggi sono una celebrità.

E so legger di greco e di latino,
E scrivo e scrivo, e ho molte altre virtù;
Non son più, cipressetti, un birichino,

E sassi in specie non ne tiro più.

E massime a le piante. - Un mormorio
Pe' dubitanti vertici ondeggiò,
E il dì cadente con un ghigno pio
Tra i verdi cupi roseo brillò.

Intesi allora che i cipressi e il sole
Una gentil pietade avean di me,
E presto il mormorio si fe' parole:
Ben lo sappiamo: un pover uomo tu se'.

Ben lo sappiamo, e il vento ce lo disse
Che rapisce de gli uomini i sospir,
Come dentro al tuo petto eterne risse
Ardon che tu né sai né puoi lenir.

A le querce ed a noi qui puoi contare
L'umana tua tristezza e il vostro duol;
Vedi come pacato e azzurro è il mare,
Come ridente a lui discende il sol!

E come questo occaso è pien di voli,
Com'è allegro de' passerì il garrire!
A notte canteranno i rusignoli:
Rimanti, e i rei fantasmi oh non seguire;

I rei fantasmi che da' fondi neri
De i cuor vostri battuti dal pensier
Guizzan come da i vostri cimiteri
Putride fiamme innanzi al passegger.

Rimanti; e noi, dimani, a mezzo il giorno,
Che de le grandi querce a l'ombra stan
Ammusando i cavalli e intorno intorno
Tutto è silenzio ne l'ardente pian,

Ti canteremo noi cipressi i cori
Che vanno eterni fra la terra e il cielo:
Da quegli olmi le ninfe usciran fuori
Te ventilando co 'l lor bianco velo;

E Pan l'eterno che su l'erme alture
A quell'ora e ne i pian solingo va
Il dissidio, o mortal, de le tue cure
Ne la diva armonia sommergerà.

Ed io - Lontano, oltre Appennin, m'aspetta
La Titti - rispondea -; lasciatem'ire.
È la Titti come una passeretta,
Ma non ha penne per il suo vestire.

E mangia altro che bacche di cipresso;
Né io sono per anche un manzoniano
Che tiri quattro paghe per il lessò.
Addio, cipressi! addio, dolce mio piano!

Che vuoi che diciam dunque al cimitero
Dove la nonna tua sepolta sta? -
E fuggiano, e pareano un corteo nero
Che brontolando in fretta in fretta va.

Di cima al poggio allor, dal cimitero,
Giù de' cipressi per la verde via,
Alta, solenne, vestita di nero
Parvemi riveder nonna Lucia:

La signora Lucia, da la cui bocca,
Tra l'ondeggiar de i candidi capelli,
La favella toscana, ch'è sì sciocca
Nel manzonismo de gli stenterelli,

Canora discendea, co 'l mesto accento
De la Versilia che nel cuor mi sta,
Come da un sirventese del trecento,
Piena di forza e di soavità.

O nonna, o nonna! deh com'era bella
Quand'ero bimbo! ditemela ancor,
Ditela a quest'uom savio la novella
Di lei che cerca il suo perduto amor!

Sette paia di scarpe ho consumate
Di tutto ferro per te ritrovare:
Sette verghe di ferro ho logorate
Per appoggiarmi nel fatale andare:

Sette fiasche di lacrime ho colmate,
Sette lunghi anni, di lacrime amare:
Tu dormi a le mie grida disperate,
E il gallo canta, e non ti vuoi svegliare.

Deh come bella, o nonna, e come vera
È la novella ancor! Proprio così.
E quello che cercai mattina e sera
Tanti e tanti anni in vano, è forse qui,

Sotto questi cipressi, ove non spero,
Ove non penso di posarmi più:
Forse, nonna, è nel vostro cimitero
Tra quegli altri cipressi ermo là su.

Ansimando fuggia la vaporiera
Mentr'io così piangeva entro il mio cuore;
E di polledri una leggiadra schiera
Annitrendo correa lieta al rumore.

Ma un asin bigio, rosicchiando un cardo
Rosso e turchino, non si scomodò:
Tutto quel chiasso ei non degnò d'un guardo
E a brucar serio e lento seguitò.



Dal 3 al 18 giugno Iten Shinnyo Roshi si è recata in Giappone nel Tempio di Daijoji insieme a tre Praticanti di Shinnyoji, per la pratica e per incontrare il Suo Maestro Rev. Azuma Docho Roshi. Durante il loro soggiorno Azuma Docho Roshi ha inaugurato il 9 di giugno il Sekai Zen Senta e ha tenuto tre Teisho sullo Zazengi di Dōgen Zenji per il Maestro Shinnyo e per i suoi allievi con la gentile traduzione in inglese di Aida Mammadova e del prof. Norbert Preining. I praticanti di Shinnyoji si sono



impegnati in lunghe ore di pratica e il Maestro Shinnyo Roshi ha anche assunto il ruolo di Doshi e officiato la Cerimonia di Chōka nella Sala dei Sutra – Hatto. Venerdì 14 giugno Iten Shinnyo Roshi, con i suoi allievi, e Aida hanno partecipato ad un trekking sotto la guida di Norbert Preining per ammirare la montagna di Akusan, in quel momento inaccessibile per la neve. Questo monte è considerato sacro dai monaci di Daijoji e dagli abitanti della regione perché fu meta di pellegrinaggio di Dōgen Zenji e Tetsu Gikai Zenji, Fondatore di Daijoji. Ogni anno i monaci di Daijoji nel mese di ottobre ripetono quel pellegrinaggio che culmina con la recitazione di Sutra sulla vetta.

Passeggiata al tramonto del Rev. Azuma Docho Roshi sulla spiaggia del Mare del Giappone



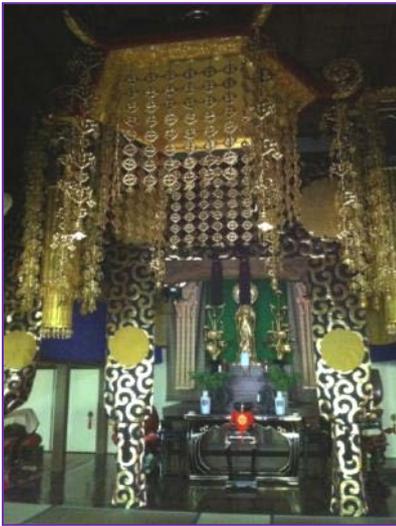
Hannya Shingyo di fronte al Monte sacro di Akusan



Il Maestro Shinnyo Roshi durante la Cerimonia di Chōka in Daijoji



Sono passati tre mesi dal nostro soggiorno a Daijoji e posso dire che l'eco di quell'esperienza risuona ancora dentro di me. Da allora ho ripensato molto spesso a quei giorni cercando di capire cosa quell'esperienza, quel luogo, mi avesse dato ma solo ora comincio a sentirlo più chiaramente. L'intensa pratica cui ci siamo sottoposti ha certamente accelerato un moto che già era vivo in me, che spingeva la mia vita in una certa direzione e ha contribuito a rendere più chiare le mie intenzioni facendole affiorare alla coscienza.



Naturalmente mi riesce difficile scindere la mia esperienza a Daijoji dal mio percorso a Shinnyoji, quando parlo della mia pratica, del mio essere e sentire attuale.

Sicuramente è stata un'esperienza bella, potente, molto intensa, non sempre piacevole

ma non era certo un'esperienza piacevole che andavamo cercando. In certi momenti era dura, faticosa; doversi abituare in fretta ad un mondo così estraneo a noi. Ma è anche questo il bello perché intensifica l'esperienza: tutto è nuovo, tutto è diverso.



La meditazione mattutina è la cosa che ricordo con maggior piacere; appena svegli in quel luogo così carico di storia con quei suoni di campane e tamburi, suoni secolari, un'esperienza indescrivibile. Ma anche le lezioni che Docho Roshi ci ha tenuto sullo Shōbōgenzō sono state davvero belle e illuminanti e utili. La sua lezione sulla postura in zazen ha cambiato sostanzialmente il mio modo di sedere, aiutandomi, da subito, a sopportare meglio la lunga ora di meditazione mattutina.

Anche il samu è stato un'esperienza molto, molto intensa. È stato un modo infatti per poter vedere ogni zona del tempio: stanze, sale bellissime veri e propri tesori nazionali, e non con lo sguardo del semplice visitatore: ripulire, lavorare permetteva un contatto più intimo più vero con questi luoghi.

Per quanto mi riguarda "l'esperienza", la pratica in Giappone si è conclusa durante il viaggio di ritorno, in aereo, dove ho avuto l'occasione di poter parlare con il Maestro, come non avevo avuto mai modo di fare a Daijoji. Lo ricordo come uno dei momenti più importanti del viaggio, perché ho avuto modo di esprimere subito, a caldo, quello che avevo dentro accumulato in quei dieci giorni straordinari.

Gasshō

Gregorio



RITIRI DI PRATICA

Sesshin 28-29-30 giugno



Zazenkai 28 luglio



Zazenkai 31 agosto



Sesshin 13-14-15 settembre



SanghaFondatori si è riunito:

venerdì 28 giugno - venerdì 12 luglio - sabato 31 agosto - domenica 15 settembre

Traduzione dall'inglese del testo di Bodhidharma a cura di *Eva Yōshin*

Traduzione dall'inglese del capitolo "Parabola del palazzo in fiamme" dal Sutra del Loto e della testimonianza del "Sangha Olandese" a cura di *Luigi Shinden*

Fotografie di *Fabio Daishin* e *Lisa Tenshin*

Redazione a cura di *Giancarlo Shinkai*

Vi aspettiamo al prossimo numero di EkiZen
Gasshō

Calendario degli incontri di Pratica:



Zazen: ogni **lunedì** sera dalle 20.00 alle 22.00

Zazen: ogni **martedì** mattina dalle 6.30 alle 7.30

Zazen: ogni **venerdì** sera dalle 20.00 alle 21.30

Zazenkai: una domenica al mese dalle 9.00 alle 18.00

Sesshin: un fine settimana al mese da venerdì alle 20.00 a domenica alle 14.00

Il programma dei Ritiri di Pratica è visionabile sul nostro sito: www.zenfirenze.it