

禅のこだま

# EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI  
Inverno 2013 - n. 17 anno IV



Il nostro amato Tempio Daijōji immerso nella neve



Tempio Zen La Gendronnière 18-20 ottobre 2013

Il nostro Maestro Rev. Shinnyo Roshi si è recata in Francia, presso il Tempio Zen “La Gendronnière”, per partecipare all’Annuale Seminario organizzato dal “Sōtō Zen Buddhism Europe Office”. Quest’anno la Conferenza, tenuta in inglese e tradotta in francese, ha avuto come titolo: “Critical interpretation and technological instruments in the study of the doctrinal foundation of Sōtōzen teachings” ovvero: “The way of studying Dōgen and the Sōtō Zen Teaching - Introduction to Japanese and Western approach”. Il relatore è stato il Reverendo Seijun Ishii, ex-Rettore della Komazawa University, uno dei maggiori esperti internazionali di studio e interpretazione moderna sugli insegnamenti Sōtō Zen e uno dei più famosi accademici di metodologia tradizionale e moderna di Studi buddhisti.



### Guerrieri dello spirito

L’altra sera il nostro Maestro, durante il kusen che tiene al secondo zazen, ha usato questa frase “guerrieri dello spirito” riferito a noi praticanti Zen. L’ho trovata bellissima! In effetti chi di noi sceglie davvero di vivere e praticare la Via dello Zen – sotto la guida di un Maestro – è un guerriero e i suoi ‘avversari’ sono le illusioni, gli attaccamenti, i condizionamenti, le abitudini, gli egoismi, le visioni errate. In una parola: il proprio ego.

Noi guerrieri dello spirito possediamo un’arma potentissima: lo zazen. Il nostro Maestro – fedele alla linea del nostro Lignaggio - non si stanca mai di ripeterci quanto Dogen desse importanza alla nostra meditazione. Peraltro, come ogni vero Maestro Zen, Shinnyo Roshi non manca neppure di ripeterci che anche chi non fa zazen può essere un Uomo in Cammino. Ognuno – come ripete sempre – è un Buddha e ognuno fa i conti con sé stesso e il proprio karma.

Sono di nuovo in cammino e ringrazio il mio Maestro e i miei fratelli si Sangha – in particolar modo i vecchi compagni di pratica – che negli scorsi anni, quando la mia vita era alla deriva, hanno saputo sostenermi con i loro sguardi (ogni volta che c’incontravamo) e con il loro zazen.

Grazie  
Gasshō

### Esserci

Il nostro Maestro ci ripete spesso l’importanza della nostra presenza al Tempio.

Mille libri non valgono uno Zazen fatto in un Sangha con un Maestro Zen. Inoltre l’esserci è anche l’unico modo per inverare - con la pratica - lo spirito del Bodhisattva che è aiutare il prossimo. E quale miglior modo per testimoniare ai nuovi e ai vecchi praticanti che siamo lì seduti – in Zazen - a sostenerli e a incoraggiarli?

**Shinkai**

## Silenzio

Il silenzio – una necessità fisica, quasi come l'aria.

Cos'è il silenzio? Cosa vuol dire per me e perché ne ho tanto bisogno?

Il silenzio ci spaventa perché libera l'urlo soffocato della mente. Il silenzio è disarmante perché ci mette di fronte a noi stessi, ci libera da tutte le distrazioni, ci priva di scuse e di alternative, ci obbliga a prendere fiato e ad ascoltare attentamente.

Difficile da gestire, apparentemente inutile e dannoso, privo di attrattive e spesso sconosciuto il silenzio, in realtà, è una grande forza. Ci aiuta a spalancare le finestre di quelle stanze buie, ammuffite e stantie che sono la nostra mente. Attraverso di esse la luce sfolgorante della saggezza e della comprensione ci permette finalmente di ritrovare quelle cose accanto alle quali siamo passati per anni senza mai accorgersi della loro presenza.



Il silenzio mette a nudo l'io – lo disarma, lo rende insicuro, lo svuota della sua forza. All'inizio la sua reazione è rabbiosa e si scatena in una complessa creazione di immagini, visioni, apparizioni fatte apposta per distogliere l'attenzione dalla sua nudità, ma l'effetto dura poco perché viene a mancare l'elemento catalizzante: il pubblico che ascolta, osserva e si lascia incantare. Senza di esso, l'io non può reggere un confronto contro il suo peggior nemico: la sua impossibilità di esistere da solo.

Il silenzio, grande forza ispiratrice, grande rifugio. In esso si può saggiare, seppure fugacemente, l'essenza della nostra esistenza.

Si può avere un lampo di visione di quello che è il complesso meccanismo che ci governa, il flusso inarrestabile dell'evolversi della nostra mente che si mescola a quella di infiniti altri esseri – come acqua nell'acqua.

Nel silenzio ogni movimento, ogni pensiero può svolgersi con una cadenza più naturale permettendoci di esistere in consapevolezza.

Possiamo averne mai abbastanza del silenzio? E' una cosa ancora troppo grande per noi e per le nostre menti. Il nostro continuum, proprio come un fiume, si scava il letto incanalandosi lungo un percorso determinato da cause e fattori esterni. Se non lo facesse si disperderebbe in mille inutili rivoli e verrebbe facilmente assorbito dall'arida terra. No, non siamo ancora pronti per abbandonarci al silenzio, le nostre menti non possono ancora penetrare ogni cosa – non siamo ancora come l'acqua nell'acqua.

Accendo la musica, apro un libro, schiudo gli occhi, cerco qualcuno con cui parlare..... riempio un vuoto con del vuoto ma mi sento più sicuro e, dal nulla, ricompare l'io; sollevato per lo scampato pericolo e spavaldo come sempre.

**Ei-shin**

## Grazie

Gli ultimi anni sono stati molto duri per me. EkiZen è stato un lucido e silenzioso testimone. Le mie testimonianze hanno raccolto e rivelato quanto stava accadendo nella mia vita.

Posso dire oggi che grazie al mio dolore io mi sia emancipato da molti "inganni". Certamente sono molto più solo e ho molte meno speranze, ma ci sono.

La pratica mi è stata di grande aiuto. Shinnyo Roshi ha saputo starmi accanto senza fare nulla di eclatante, ma c'era. Era il mio Faro nel buio della disperazione.

Se pratico è per questo, per la gioia di poter - forse - un giorno essere anche io un faro per qualcuno: i miei figli, la mia compagna, i miei amici, gli sconosciuti che mi incontrano e - forse chissà - anche le persone che mi hanno fatto tanto male e che vorrei saper perdonare.

**Shinkai**

## Notiziario trimestrale del Monastero Daijōi Daijōi Dayori n. 115 settembre 2013

(1) 大乘寺だより 第115号

平成25年9月1日



大乘寺を護る会・会報  
発行所 (〒621-4114)  
奈良市長岑町ル-10  
大乘寺  
TEL: 070-241-0880  
ホームページ  
<http://www.daijōi.or.jp/>  
Eメール  
[kazuo@daijōi.or.jp](mailto:kazuo@daijōi.or.jp)  
郵便振替口座 全沢  
00770-4-133

### 世界禅センター創設

五月一日、大乘寺に世界禅センターが創設された。六月九日、発会式、第一回会議。七月三日、第二回会議をおこない、まず陣容（センター長は山主老師、副センター長は幣道紀老師（神戸市妙香寺住職）その他の別記）の基本が確定した。

世界禅センターは、現下、世界の坐禅人口、その実態とその相互の関係、協力態勢を明らかにし、世界平和の実現へ向けて祈りを深め願いを高めていきたいのである。

しかし、具体的な準備、行動は、すべてこれからである。

皆さまの御理解と御協力を切にお願いいたします。

（関係記事は次頁）

### “La Fondazione del Sekai Zen Senta Centro Zen Internazionale”

E' stato fondato il Sekai Zen Senta in Daijōi il 14 maggio 2013.

Il 9 giugno c'è stata l'Inaugurazione e la Prima Riunione.

Nella Seconda Riunione del 3 luglio sono state assegnate le cariche ufficiali dei componenti e il nostro Abate Azuma Ryushin Roshi è stato nominato Presidente del Centro e Hei Dōki Roshi Vice Presidente. Gli altri incarichi sono pubblicati nella pagina seguente (2).

Il primo obiettivo del Sekai Zen Senta è chiarire la realtà attuale dei praticanti di Zazen del mondo, soprattutto la condizione di collaborazione nei loro reciproci rapporti. Approfondiamo la nostra preghiera per la realizzazione della pace nel mondo.

La preparazione e la messa in atto dell'attività del Sekai Zen Senta cominciano adesso. Chiediamo sinceramente la vostra comprensione e collaborazione.



## **“Buppō, Bukkyō, Butsudō: il Dharma del Buddha, il Buddhismo, la Via del Buddha” dell’Abate Azuma Ryūshin Roshi**

Leggendo gli scritti di Dōgen Zenji come ad esempio i 95 volumi dello “Shōbōgenzō”, ci accorgiamo del fatto che, eccezione del capitolo Bukkyō, contengono prevalentemente numerose parole come Buppō o Butshudō.

Ci sono varie interpretazioni sul termine Hō (Dharma) del Buppō, ma secondo me Dharma significa la Verità.

Allora cos’ è la Verità? Essa significa la coscienza che non si può esprimere con le parole e le lettere, cioè la Realtà stessa che supera il nostro giudizio.

Attraverso i tre tempi di passato, presente e futuro (il tempo) e le Dieci direzioni (lo spazio), tutto ciò che esiste è la Realtà. Anche noi stessi siamo la Realtà. Ma se cerchiamo di capire, subito falliamo. Buddha Shakamuni ha capito il Dharma attraverso lo Zazen ed è divenuto consapevole di essere il Dharma stesso.

Il termine Kyō (insegnamento) di Bukkyō rappresenta la trasmissione e le parole di Shakamuni che nascono dalla sua compassione nel farci capire il Dharma manifesto davanti a noi. Sono i Sutra. I Sutra sono l’insegnamento del Buddha.

I Sutra vengono insegnati secondo il livello di chi li studia perché possono essere accettati da tutti. E’ la ragione per cui vengono chiamati “Hachimansisen no Hōmon - Le ottantaquattro mila porte del Dharma – i numerosi insegnamenti”. Anche in futuro i Sutra sorgeranno in modo innumerevole perché la gente venga salvata e sia illuminata.

Tuttavia per quanto bello sia l’insegnamento del Buddha - Bukkyō, se non viene praticato, i suoi meriti non possono nascere.

Questa pratica è la Via, in altre parole, la Via del Buddha - Butsudō. La Via del Buddha si estende senza limiti come la nostra vita quotidiana.

### **“Zazen e Zen”**

Ovunque nella società odierna sentiamo ripetere ad alta voce la parola Zen.

Il Daijōji è un Tempio buddhista della Scuola Zen. Esso viene definito generalmente - dagli altri e da se stesso - Tempio che appartiene alla Scuola Sōtō del Buddhismo Zen, ma questa definizione è solamente la conseguenza del costume della nostra società.

Dōgen Zenji, nei suoi testi, menzionava molto spesso le parole Za (seduta) e Zazen. Raramente usava la parola Zen. Anzi, disse che non era possibile definire l’insegnamento correttamente trasmesso dal Buddha e dai Patriarchi con il nome di una Scuola come Sōtō o Zen.

L’origine della parola Zen è Dhyāna, in sanscrito, che venne trascritta in cinese Channa che abbreviato divenne Chán, in giapponese Zen. Secondo il vocabolario buddhista della Casa Editrice Iwanami, la parola Zen significa meditazione o unificazione della mente e del corpo.

Ma secondo Dōgen Zenji, lo Zazen trasmesso correttamente dal Buddha Sākyamuni e da tutti i Patriarchi è Hishiryō, che significa “arrestare il movimento del pensiero e la concentrazione della mente”, in breve, non pensare a niente.

Perciò meglio usare la parola Za, piuttosto che la parola Zen. Ancora meglio la parola Zazen. Dōgen Zenji disse che Za era la Vera Natura di noi stessi.

Lo Zazen non è la meditazione. Non ha come scopo l’unificazione della mente e del corpo. Non è neanche diventare Mu - niente.



## Kyosaku

Il kyosaku è un bastone lungo circa 70 cm che somiglia ad una spada senza elsa. Viene impiegato comunemente nei Monasteri e nei Templi Zen per aiutare la concentrazione dei praticanti. Durante lo zazen un praticante anziano passa lentamente dietro i fratelli che meditano e colpisce con il kyosaku la spalla destra in un punto preciso. Tale colpo ha il potere di calmare se vi è nervosismo e di stimolare se vi è sonnolenza.

A Shinnyoji il kyosaku riposa sull'altare. Il nostro Zen, pur rigoroso e rispettoso della tradizione degli Antichi Patriarchi, non impiega il kyosaku.

Non entro nel merito della nostra scelta perché sono solo un praticante, ma posso dire che avendo, avuto esperienza diretta di sessioni di zazen in altri Zendo italiani, trovo interessante questa nostra prassi. Intanto questa "mancanza" ci costringe ad un lavoro ulteriore per calmarci o stimolarci, da soli. Inoltre ci permette un maggiore silenzio e una maggiore concentrazione, e solitudine, durante la meditazione. Infine, evita le derive 'leggermente punitive' che l'uso del kyosaku può provocare.

Ciò non toglie che le rare volte che il nostro Maestro ha usato il kyosaku noi lo abbiamo accolto come accogliamo ogni cosa che si affaccia a Shinnyoji. Con le braccia aperte, senza giudizio, lasciando cadere corpo e mente. O almeno (e lo dico con un sorriso) cercando di farlo.

**Shinkai**

## L'esempio di un Maestro

La Via dello Zen per quanto praticata da poche persone nel mondo e da poche in assoluto nella storia, ha prodotto molti testi sull'argomento. Eppure questo è molto strano perché se si leggono i pochi testi "ufficiali", come quelli storici, appare evidente che la nostra Pratica ha un senso solo se vissuta accanto ad un Maestro. La cosa è sicuramente molto scomoda perché un libro è come un cane e fa sempre quello che dici tu, mentre un Maestro interagisce e spesso in modo opposto da come vorremmo.

Dalla mia esperienza io posso affermare che un Maestro sia indispensabile soprattutto per l'esempio. Non importa che Egli dica qualcosa, è sufficiente che ci sia e che si muova. Chi è in cammino comprende bene il linguaggio silenzioso del Maestro.

Il nostro Maestro Shinnyo Roshi parla moltissimo attraverso le sue azioni che producono innumerevoli insegnamenti silenziosi. Un esempio recente: Roshi ha da poco deciso di rasarsi i capelli per la notte di Rōhatsu, notte importante per noi buddhisti Zen e in particolare per noi di Shinnyoji perché due praticanti verranno ordinati. Il suo gesto di rasarsi è molto potente ed è un insegnamento fortissimo per tutti noi.

**Shinkai**

## Estratto da: "Introduzione" Capitolo primo del Sutra del Loto.

"Vedo coloro che osservano i Precetti  
con una condotta senza pecche,  
puri come gioielli e come gemme,  
ricercare in tal modo la via del Buddha.  
Vedo i figli del Buddha  
intenti a esercitare la pazienza,  
sopportare le ingiurie e i colpi  
di persone estremamente arroganti,  
disposti a tollerare tutto questo

per ricercare la Via del Buddha.  
Vedo Bodhisattva,  
che rifuggono da frivolezze e risate  
e dai compagni stolti,  
stringere amicizia con persone sagge,  
disperdere la confusione della mente,  
ordinare i loro pensieri per monti e foreste  
e per un milione, mille o diecimila anni  
cercare in tal modo la Via del Buddha."



Da il mio soggiorno a Shinnyoji a settembre sento ancora di più l'importanza di avere e di fare cura di un altare a casa. Il mio sta dentro un piccolo soffitto nel mio appartamento a Seattle, in uno spazio sopra il salotto con una scala pianificata per il ripostiglio, però per me è il mio posto sacro dove faccio lo Zazen ogni mattina. Per fare il mio altare ho preso una scatola e l'arrofolata in bambù, poi ci ho messo sopra una statuetta del Buddha che mi ha regolato mio fratello. Ho aggiunto dei sassi verdi e grigi, cristalli e una candela bianca. Metto sempre un limone, o rametto di basilico, o qualche cosa che mi fa ricordare l'Italia. Il Maestro mi ha regalato una ciotolina che proviene da un Tempio di Kyoto e serve per fare l'offerta quotidiana. Ci sono sempre sul mio altare conchiglie dalla spiaggia di Viareggio, uno che è rovesciata e riempita di zucchero per l'offerta. Qualche cose cambiano sul mio altare, tipo quando qualcuno mi regala qualcosa, o mi manda una cartolina, nella foto c'è l'incenso che



mi a dato il Maestro. Ora c'è una cartolina del Pantheon, un posto spirituale per me. Penso spesso all'altare a Shinnyoji, sento la fiamma sulla candela e il fumo dell'incenso. Vi penso mentre siete seduti insieme, vorrei tanto esserci con voi, sappiate che il mio cuore c'è. Grazie al Maestro e al mio Sangha a cui voglio tanto bene. Grazie ancora. Gasshō

mi a dato il Maestro. Ora c'è una cartolina del Pantheon, un posto spirituale per me.

Penso spesso all'altare a Shinnyoji, sento la fiamma sulla candela e il fumo dell'incenso. Vi penso mentre siete seduti insieme, vorrei tanto esserci con voi, sappiate che il mio cuore c'è.

Grazie al Maestro e al mio Sangha a cui voglio tanto bene. Grazie ancora. Gasshō

**Tenshin**

**Il nostro Maestro su invito del Rev. Taigō Spongia Sensei - Responsabile istruttore per l'Italia della IOGKF - ha condotto una giornata di Zazenkai nel Tora Kan Dōjō in Roma.**



*Tora Kan Dōjō Roma  
27 Ottobre 2013*

*Cara Shinnyo Sensei,  
è stato un piacere  
immensamente assistere a una  
sua volta con voi al  
Tora Kan Dōjō nella sua nuova  
sede.*

*Il suo lavoro di questo  
occasione abbia i frutti; tenete  
per un sì obliabile. Leggero  
fa il vostro Dōjō e Shinnyoji  
al servizio del Dharma.*

*Nhan K'i e' P'ata*





**DOMENICA 27 OTTOBRE 2013**  
programma

- ore 09:15 Introduzione principianti
- ore 10:00 1° Zazen Shijo
- ore 10:35 Chikai e Taikesage
- ore 10:40 Rito del mattino
- ore 10:55 2° Zazen Shijo
- ore 11:25 Kin Hin
- ore 11:35 Insegnamento a cura di Shinnyo Sensei
- ore 12:30 Pranzo informale
- ore 14:35 3° Zazen Shijo
- ore 14:40 Kin Hin
- ore 14:50 4° Zazen Shijo
- ore 15:15 Chikai
- ore 15:20 Incontro informale di congedo
- ore 16:30 Chiamata

**Conferenza: "Forme della poesia giapponese: lo Haiku" del Prof. Paolo Pagli  
Shinnyoji 13 ottobre 2013**



**Conferenza: "La Storia del Buddhismo in Giappone" del Prof. Hiroo Nakajima  
Shinnyoji 16 novembre 2013**



Zazenkai 13 ottobre

## SPECIALE RÔHATSU 2013

Vi ricordiamo i nostri orari 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

**Zazenkaï:** 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



SHINNYOJI - FIRENZE

7-8 DICEMBRE 2013

NOTTE DI RÔHATSU

e  
CERIMONIA DI SANBÔ-KIE e ZAIKE TOKUDO



Tempio Shinnyoji

Sede Italiana del Monastero Daijōji di Kanazawa in Giappone  
Via Vittorio Emanuele II n. 171 - 50134 Firenze  
tel: 339.8826023 e-mail: centro@zenfirenze.it  
www.zenfirenze.it



### LA VEGLIA DI RÔHATSU

L'8 dicembre è il giorno in cui Buddha Shakamuni si è illuminato ed è diventato Buddha. In questo giorno si celebra la Cerimonia di *Jôdô-e*, Cerimonia di Ringraziamento dedicata all'Illuminazione del Buddha. Il termine "e" viene tradotto con "Cerimonia", "Jô" con "Realizzazione" e "dô" con "Via", cioè: realizzare la propria Via del Buddha e raggiungere l'Illuminazione. L'8 aprile, il giorno di Hanamatsuri, festa dei fiori, si celebra la nascita di Shakamuni. Invece l'8 dicembre è il giorno in cui Shakamuni è rinato come il Buddha. Non era più una persona comune, ordinaria, ma aveva raggiunto l'Illuminazione con la quale liberare il genere umano.

Dôgen Zenji, Fondatore della Scuola Zen Sôtô ha introdotto per la prima volta in Giappone la celebrazione del *Jôdô-e* ed anche noi, come seguaci della Scuola Sôtôshu, diamo molta importanza a questa ricorrenza. Shakamuni Buddha, seduto in Zazen sotto l'albero della Bodhi, la mattina dell'8 dicembre si è illuminato guardando la prima stella dell'alba che brillava ad Est nel cielo e ha dichiarato: "Ware to daichi ujô to dôjini Jôdôsu" "Io sono illuminato insieme a tutti gli esseri senzienti della terra".

L'ideogramma giapponese Rôhatsu indica l'ottavo giorno del dodicesimo mese. Tradizionalmente i monaci Zen e i praticanti laici, per l'occasione, restano svegli per tutta la notte prima di Rôhatsu praticando Zazen. Nei Monasteri la Veglia è preceduta da una settimana di ritiro intensivo chiamata "Rôhatsu Sesshin".

### Il programma di RÔHATSU 2013

20.00 - 20.30 Arrivo al Tempio e lezione sulla postura di Zazen  
20.30 - 20.50 "IN" improvvisazioni al Violoncello del Maestro e Direttore d'Orchestra Volfango Dami, dedicate all'Illuminazione del Buddha  
Pausa  
21.00 - 21.20 Zazen  
21.20 - 21.30 Kin-hin  
21.30 - 21.50 Augurio del Maestro per il Nuovo Anno di Pratica  
21.50 - 22.10 Zazen  
Pausa  
22.20 - 22.50 Testimonianze di Pratica  
Preparazione Cerimonia  
23.00 - 23.50 Cerimonia di Sanbô-kie e Zaike Tokudo  
23.50 - 00.00 "Satori e Shodô" performance di calligrafia a cura di FeiMo Contemporary Calligraphy  
00.00 - 01.30 Pasto formale e riordino  
01.30 - 02.00 Zazen  
02.00 - 02.10 Kin-hin  
02.10 - 02.40 Zazen e Haiku  
02.40 - 03.40 Kin-hin sotto le stelle  
03.40 - 04.00 Pausa tè  
04.00 - 04.30 Scrittura di Sutra  
Pausa  
04.40 - 05.10 Zazen e Haiku  
Pausa  
05.30 - 06.00 Zazen e lettura Satori del Buddha  
06.00 - 06.10 Kin-hin  
06.10 - 06.40 Zazen  
06.40 - 07.00 Fukanzazengi  
07.00 - 07.10 Cerimonia di Rôhatsu e Dedicazione  
07.10 - 07.30 Colazione  
07.30 - 08.30 Riordino generale

La partecipazione è gratuita  
Sarà accolta con gratitudine un'offerta per il sostegno del Tempio

Estratto da “**Lo Zen nell’arte dell’Illuminazione**”  
di Keizan Jokin, *secondo Abate del Monastero di Daijōji 1268-1325*

## **Capitolo I - Buddha Shakyamuni**

Buddha Shakyamuni abbandonò il suo palazzo a diciannove anni e si rase la testa. Per sei anni seguì le pratiche ascetiche. In seguito sedette su un sedile indistruttibile così immobile che gli vennero le ragnatele tra le sopracciglia e un nido di uccello sopra la testa e tra la sua stuoia crescevano le canne.

Sedette così per sei anni.

Nel suo trentesimo anno, l’ottavo giorno del dodicesimo mese, fu improvvisamente Illuminato all’apparire della stella del mattino. Disse:

*“Io sono Illuminato insieme a tutti gli esseri senzienti della terra.”*

In seguito passò quarantanove anni ad insegnare per aiutare gli altri, senza mai stare in solitudine. Con un solo abito e una sola ciotola, non mancava di nulla. Insegnò a più di trecentosessanta assemblee, infine consegnò il Tesoro dell’occhio della Verità a Kashyapa e questa Trasmissione continua fino ad oggi. Questa è la radice della Trasmissione e della Pratica del Vero Insegnamento in India, Cina, e Giappone.

Il comportamento che Buddha Shakyamuni tenne durante la vita è un modello per i discepoli che gli succedettero. Da quando fu nel mondo coloro che hanno cercato la Via del suo Insegnamento hanno imitato la forma e il comportamento del Buddha e in ogni loro azione hanno sempre ritenuto preminente il compito dell’auto-comprensione. Essendo stato Trasmesso da Buddha a Buddha, da adepto ad adepto, il vero Insegnamento non è mai stato reciso.

Benchè il Buddha non indicasse e non spiegasse sempre la stessa cosa in più di trecentosessanta incontri durante i quarantanove anni le varie storie, parabole, metafore e spiegazioni non andarono oltre il principio illustrato nella storia della sua Illuminazione.

Ciò significa che *io* non è Buddha Shakyamuni, anche se Buddha Shakyamuni proviene da questo *io*.

Non solo esso dà nascita a Buddha Shakyamuni, ma *tutti gli esseri della terra* ne derivano. Così come sollevando una rete tutte le maglie vengono sollevate, quando Buddha Shakyamuni fu Illuminato furono Illuminati tutti gli esseri della terra e anche tutti i Buddha del passato del presente e del futuro.

Essendo così, qual’è il principio dell’Illuminazione? Vi domando: il Buddha è Illuminato assieme a voi? Voi siete Illuminati assieme a Buddha? Se dite di essere diventati Illuminati assieme al Buddha o che il Buddha è diventato Illuminato assieme a voi, non è l’Illuminazione del Buddha. Perciò non chiamatela il principio dell’Illuminazione.

Inoltre, *io* e *insieme* non sono *uno né due*. La vostra pelle, carne, ossa, e midollo sono questo *insieme*, e l’ospite della casa è questo *io*. Esso non ha pelle, carne, ossa, o midollo; non ha elementi fisici grossolani né elementi mentali. Quindi non considerate gli esseri della terra distinti da voi.

Le stagioni vengono e vanno; montagne, fiumi e regioni cambiano nei vari momenti: sappiate che si tratta del Buddha che solleva il sopracciglio e batte le palpebre. Si tratta dell’*unico corpo che si manifesta in miriadi di forme*. Perciò, studiandola da ogni angolazione e penetrandola in tutti i modi, chiarite l’Illuminazione del Buddha e comprendete la vostra Illuminazione.

*“Un ramo si protende dal vecchio albicocco.*

*Allo stesso tempo nascono le spine. “*

## TESTIMONIANZE DI PRATICA

### Yūshin

Sviluppare il tema di pratica di quest'anno è stato impegnativo. Mushin è per me una condizione così delicata e fragile che in ogni attimo può dileguare.

E' difficile liberare la mente dai lacci di una vita regolata dagli orari dello studio, della famiglia, del lavoro. Praticando Zazen diviene sempre più tangibile come non siano solo gli attaccamenti gli ostacoli che devono essere superati ma lo siano anche le preoccupazioni legate alle attività del mondo, preoccupazioni dalle quali ironicamente la nostra mente non vuole separarsi.

Le Sesshin vissute quest'anno mi hanno fatto sperimentare il diradarsi delle nuvole che appesantiscono la mente, Zazen dopo Zazen le vesti abituali del pensiero cadono lasciando emergere naturalmente e spontaneamente la concentrazione di Mushin.

Più il tempo passa più le esperienze della Via mi mostrano coscientemente le difficoltà di praticare lo Zen in un mondo e in una condizione come quelle in cui noi tutti viviamo, tuttavia queste difficoltà non mi scoraggiano perché so di essere a casa solo sulla strada che sto percorrendo.

### Piergiorgio

La pratica mi ha fatto capire ed apprezzare il senso dell'essere vigile. Sedermi in zazen ad occhi aperti, con lo sguardo basso, mi accende, mi annulla e mi fa sentire una piuma rispetto al tutto.

Mi scopro vigile, presente, inserito in un flusso con il tutto, qui, ora, ma anche nel mio passato e nel mio futuro. Mi accorgo di essere senza forma, vuoto e pieno allo stesso tempo.

In questi momenti di consapevolezza, sorrido.

### Daishin

Molte volte, da quando siedo in Zazen, amando la montagna, ho pensato di scrivere qualcosa su "Zen ed Arte dell' Arrampicata": in primis focalizzando sull' atto fisico ed emozionale dello scalare, che inchioda corpo e mente, percossi da un subbuglio interiore di pulsioni, esitazioni, paure e fantasmi, a doversi ricoverare nel "qui ed ora" rappresentato dal respiro, dalla dissoluzione del mentale, e dalla azione condotta nel presente: passo dopo passo, consapevolmente, tra appigli spesso aleatori.

Recentemente, altri aspetti metaforici dell' esperienza montana si sono intessuti con la mia Pratica al Tempio e nel Sangha, in 2013 teatro di continui strappi, cambiamenti, espansioni e regressioni.

Anche elementi di vita privata, affaticanti ed impaurenti, hanno contribuito a questa risonanza richiamandomi l' affanno, la fatica ed il vuoto che si sperimentano in scalata.

Sforzi economici a sostegno di persone vicine in difficoltà e di mio figlio che studia fuori città', tutte scelte obbligate gravanti cuore, mente e corpo, hanno costituito un peso; come se si trattasse di compagni legati a me nella metafora della corda, ombelicale sottolineatura di responsabilità provate per la propria ed altrui tutela.

Tra lavoro, Pratica, fatiche quotidiane, dolori e rigidità del corpo che invecchia, ed un sonno sempre più breve e popolato di sogni, come nei bivacchi in altitudine intercalati quando e dove si può, ho spesso trattato me stesso come un oggetto, tra lucidità e leggera trance.

Spesso ho percepito il Tempio come un' oasi di pace, ma ha visto anche slavine improvvise sorprenderci. Ho condivisi protratti sforzi collettivi per emergenze da sostenere. Certe cordate di alpinisti hanno marciato "in conserva" metronomicamente, mentre altre hanno visto qualcuno barcollare un po', rischiando di cadere, trascinato dai compagni più freschi. A volte un piede "sfonda" la neve dura di superficie e penetra giù: l' equilibrio si rompe e la corda strattona, aumentando il nostro affanno.

Se qualcuno scivola a destra da una cresta affilata, un altro deve gettarsi dal lato opposto, per salvare il gruppo dallo strappo. Quasi mai si rischia o si cade da soli. Questo è il Sangha. È questo che sento.

La rigidità formale, al Tempio, è come l'auto-check, fatto al rifugio, sulle proprie attrezzature e sulla propria adeguatezza ad uscire e ad arrampicare; è ciò che sai di te e che sei, e libera tue risorse per poter poi contemplare, attorno, orrori, bellezze, facilità e pericoli.

Vado, agisco, cammino..... Talora giudico di essere prossimo alla vetta, mi impegno, scollino, .... e mi scopro ancora tre o più' dossi lontano da essa. La delusione per il miraggio subito non deve spezzare la tensione del progredire: mai pensare troppo, rammaricarsi, inveire. Mi richiamo al ritmo, contando e respirando un passo dopo l'altro, o cantando, ritmato, la memoria antica, potente di un Sutra.

Altrettanto va elusa la ingannevole sensazione della vetta conseguita.

Dicono che non possiedi mai la Montagna: in Vetta, è la Montagna a possederti, e ti rende a te sesso solo se guadagni la valle, umiliando ai suoi piedi l'euforia del conseguimento, dopo aver attraversate la perdita di concentrazione e la spossatezza della discesa.

Ho sempre rischiato questo, nella Pratica, ogni volta che mi è parso di aver raggiunto ed assodato qualcosa.

Lassù, se ciondoli sulla corda o barcolli nell'ipnosi di passi automatici, a volte qualcuno ti grida e ti strattona. Al Tempio, il Kyosaku di Roshi non colpisce gli assopiti e gli indisciplinati, ma la parola, decisa e mirata, colpisce più del legno, e con lo stesso fine, energia e compassione.

Noi del Sangha, ci leghiamo con la corda della pratica, a volte nel sorriso di malghe verdi e rivoli d'acqua, altre volte tra dolori e le fatiche di una guerra interiore riarsa tra Zazen, Samu, responsabilità assunte, e vita privata quotidiana, ed in questo resistiamo progredendo assieme. Con la neve alta alla cintura, chi è fresco traccia la via e chi segue può' pestar nelle sue orme per poi potergli dare il cambio. Qualcuno recede slegandosi, si smarrisce nella nebbia, o cade scomparso, per sempre o convalescente per un po'. Nel mio sentire, tra noi del Sangha, le ripercussioni reciproche di questi eventi non sono mai brevi o trascurabili.

Nello spirito dell'arrampicata e della "tensione alla vetta", infine, abbiamo recentemente fatto esperienza su qualcosa di dibattuto anche tra alpinisti.

In passato, come forse nello Zen marziale che si respira anche oggi in alcuni ambienti, la verticalità, la tensione eroica assoluta alla vetta, ed il suo conseguimento obbligatorio, sono stati valori inalienabili.

Oggi, alcune voci dissidenti e trasgressive, ritengono fondamentale, se necessario, il valore della rinuncia e della ritirata.

Come nello Zazen si dovrebbe praticare senza spirito di ottenimento, altrettanto si vorrebbe tendere alla vetta con egual atteggiamento di innocenza, con semplicità naturale, e sapendo percepire, da cuore a cuore, tra uomo ed ambiente, tra buddha arrampicante, e Buddha Montagna, quale sia il momento in cui chi sale può rompere il guscio dell'uovo ed osare, mentre la Montagna, maestra, lo accoglie in vetta.

Altre volte è necessario recedere, anche ad un solo passo di distanza dal diamante scintillante di ghiaccio sommitale. Abbandonare progetti e strutture, se inadeguate.

Sento ammirazione e sorriso a questa idea del saper recedere.

Giu' di nuovo, lungo le tracce della propria fatica, lungo i propri Zazen imperfetti e gli errori ripetuti, per la propria ed altrui incolumità: ammettere ed accettare chi siamo.

Per questo, per restare integri, e per poter tendere di nuovo in alto, adeguatamente alle condizioni reali, non si deve salire sempre e soltanto: si può' deviare, od anche scendere, per pochi od infiniti passi: non vuol dire rinunciare, significa operare e curare un processo di consapevolezza.

Nel 2013 ho percepito questo più volte, e Roshi, con cuore, parole ed azione, mi pare abbia voluto sottolinearlo.

Rivedo la torre di pietra costruita e demolita più volte da Milarepa, per capriccio apparente del suo Maestro Marpa, prima di venir da lui accolto come allievo, e sempre sostenuto a distanza dalla compassione della moglie del Maestro.

.... "La Vita di Milarepa" di Rechung, "Il Monte Analogo" di Daumal, "Le Meditazioni delle Vette" di Julius Evola...

Libri, Alberi, Rocce e Ghiaccio: Buddha viventi della mia Pratica.... Scorro con le dita costole di libri, in uno scaffale della mia compagna, e con la oramai solo apparente casualità della vita, leggo un titolo, un autore, ed apro una pagina a caso, ritrovandomi nel caos voraginoso, scintillante di dolore e tensione umana, privo di forma e di tempo, della prosa e poesia di Dino Campana.

Vago tra i viaggi ed i bivacchi del suo pellegrinare montano.

Parole che accolgo non più di altre, Mushin, e che vado ad assemblare con libertà: le trovo adeguate a questa notte di veglia ed a questi tempi: "lo vidi dalle solitudini mistiche staccarsi una tortora e volare distesa verso le valli immensamente aperte.... Le altissime colonne di roccia della Verna, si levavano a picco grigie nel crepuscolo, tutt' intorno richiuse dalla foresta cupa.... Sulle stoppie interminabili sempre più alte si alzavano le torri naturali di roccia che reggevano la casetta conventuale rilucente di dardi di luce nei vetri occidui... Si levava la fortezza dello spirito, le rocce gettate in cataste da una legge violenta verso il cielo, pacificate dalla natura prima che le aveva coperte di verdi selve, purificate poi da uno spirito d' amore infinito....."

"Ecco la notte: ed ecco vigilarmi

E luci e luci: ed io lontano e solo:

Quieta è la messe, verso l' infinito

(Quieto è lo spirito) vanno muti carmi

A la notte: a la notte: intendo: Solo

Ombra che torna, ch'era dipartito...."

## Benshin

Sedere al Tempio la notte di Rōhatsu vuol dire per me che un altro anno di pratica è passato e che sto ancora praticando. Quindi una piccola festa personale che concorda con la grande festa dell'Illuminazione del Buddha.

Del Mushin di cui ci ha parlato il Maestro, donandoci il tema di pratica dell'ultimo anno, mi sembra giusto giusto di averne avvertito qualche volta il profumo, drizzando le orecchie e spalancando bene gli occhi, attimi qua e là, colti non so bene come.

La via comunque sembrava diritta e chiara. Ma invece è arrivato uno scivolone con confusioni, dubbi e paura, tanta paura.

Ricordo alcuni mesi fa una Benshin così seria, efficiente, sempre presente, che si sentiva così forte e convinta della pratica al Tempio tanto da decidere di tornare di nuovo in Giappone. A volte la rimpiango. Ma forse era un po' troppo efficiente, un po' troppo presente, un po' troppo convinta. E così è venuto fuori uno spinoso periodo post- Giappone. Un buco nella pratica al Tempio, anche se la pratica a casa è continuata.

È davvero difficile praticare da soli, ci si sente nudi e proprio soli e non si sa bene come andare avanti, ma si può andare avanti, almeno per un po' di tempo. Ma che timore di perdere la pratica, di perdersi!

Mi sono riaffacciata al Tempio grazie al Maestro, come del resto per le difficoltà con lei me ne sono allontanata. Adesso c'è una Benshin esitante, sulle sue, senza Samue e che compare di tanto in tanto, incoraggiata dalle parole del Maestro e dal sorriso dei compagni del Sangha. Più fragile? Più consapevole? Forse solo diversa.

A volte mi chiedo perché pratico. Non trovo risposta. Però pratico, e soprattutto quando c'è il sole, ne sono contenta. Un grazie di cuore a tutti voi.

## Shinden

Non mi è facile parlare della mia esperienza al Tempio, le parole non bastano...

Penso siano prima di tutti 'dovuti' dei profondi ringraziamenti a Shinnyo Roshi, direi ringraziamenti 'interminabili', un grazie per esistere con noi in questo momento, per esserci Maestro e per condividere, seppur a diverso livello, lo stesso Percorso. Grazie per quanto ci incoraggia e sostiene nella Vita, Vita. La presenza di Roshi nelle nostre vite è, come dire, irrinunciabile, non perché utile, ma perché "E' accanto a noi" .

Grazie per la Sua passione e intelligenza per il lavoro costante nell'aver fondato e nel definire sempre di più uno Zen Suo, lo Zen di Shinnyoji, Zen italiano di cui mi sento parte integrante, di cui condivido lo spirito fondante e lo slancio gioioso. Zen che si basa sull'insegnamento chiaro del Buddha e dei Patriarchi riproponendo una fresca e viva memoria storica, accogliendo in questa Via di liberazione le peculiarità individuali e le scelte di vita che oggi risultano esprimere libertà e concezioni di diverso tipo. Uno Zen che si rivolge all'altro, alla compassione eletta come accoglienza e aiuto, nel rispetto reciproco. Uno Zen privo di affettazioni ed esagerazioni ecclesiastiche, che sa però mantenere un vivido rito. La serietà in cui dimoriamo a Shinnyoji, in un Lignaggio storico e riconosciuto. L'eleganza in ogni aspetto della Vita che Shinnyo Roshi esprime e che dovremmo saper coltivare appieno anche noi come praticanti Zen. La gioia di vivere, la mancanza di colpevolezza e di mortificazioni, il profondo credo nell'essere umano e il rispetto delle capacità di evoluzione delle persone. L'ironia e il gioco che mai mancano. Il profondo ascolto e comprensione di ogni problematica. E soprattutto la Verità dello Zen che Shinnyo Roshi esprime con la Sua vita, il suo esserci. L'inverare - uso una sua espressione che tanto mi piace- lo Zen. In questa "Via nella Via" io credo, vorrei e spero di parteciparvi per quanto mi è dato nel migliore dei modi, un'occasione unica e importante che resterà. Perché è già 'storia'.

E' stato un anno intenso per me sotto tutti i punti di vista, sono contento di stare qui a Shinnyoji, sto bene e mi sento al posto giusto con un Sangha che riesce nel sostegno reciproco, trasmette come dire positività, privo di ogni competizione e di arrivismi. Onesto e sincero.

Non è di poco conto trovarsi bene in un Sangha, spero si possa comprendere appieno, spero si senta la forza che dona...

Un pensiero di grande stima e riconoscenza all' Abate Azuma Roshi che tanto ha fatto per Shinnyoji.

In questa notte di festa il mio ringraziamento e augurio va anche ai miei cari e in particolare vorrei nominare, mia madre, Massimo, Sergio, Stefano Elisabetta...e tutti gli altri.

In questa notte di Rohatsu il mio fedele augurio ritorna ancora a Shinnyo Roshi, al Sangha e a tutti noi.

Grazie Buddha!

## Michele N.

Io sono ciò che sono

contento di essere ciò che sono

e nemmeno vorrei essere un'altra cosa.

Io sono ciò che sono, tutto ed ora;

penso ciò che sono

parlo come sono

agisco come sono;

colgo il mio essere, in essere ciò che sono

tutto ed ora.

Nell'impermanenza delle cose, una fiammella di speranza che si fa reale, "da toccare" con lo stato d'animo;

nel fluttuare del divenire continuo, un'azione inflessibile...un cuor di leone;  
nella transitorietà e nelle relatività degli eventi, una verità indissolubile...  
che nasce dal riemergere di ciò che ti sembrava inesistente;  
"un nucleo" celato da una fitta nebbia del quotidiano, che mai ti da tempo di fermarti...per sondarti, nel profondo, ma che una volta fatto, ritrovato, non scorderai, forse sì, QUESTO è PERMANENTE.

## Ismo Shinkō

Gentile maestro Shinnyo. Cari amici, vecchi e nuovi, del Sangha di Shinnyoji.

Ho praticato a Shinnyoji quando vivevo in Italia due anni fa. E' stato un periodo molto importante per me e per la mia famiglia. Adesso vivo in Finlandia e pratico in una diversa scuola Zen, sotto la guida di un nuovo maestro ma Shinnyoji mi è rimasto nel cuore e considero Shinnyo Roshi come il mio Maestro – lo sarà sempre. Tra poco farò sanpai e ritirerò dal mio altare le offerte, una tazzina di acqua zuccherata. Questa pratica l'ho imparata a Shinnyoji. Mi piace molto presentare le offerte al mattino e ritirarle alla sera; servo il Buddha e come il Buddha serve me. Le diverse scuole e i diversi maestri utilizzano modi diversi per far capire ai propri discepoli la realtà. Non credo che un metodo sia migliore di un altro – la Forma è Vuoto, il Vuoto è Forma.

Anche se pratico da molti anni ormai, non credo di essere diventato una persona tanto migliore. Mi arrabbio, mi faccio prendere dallo sconforto, a volte bevo, altre mi viene da piangere. Allo stesso tempo la mia vita non è migliorata molto e continuo a dover affrontare parecchi problemi – ma la pratica è tutt'uno con le difficoltà, va' bene così. Nel mondo che mi circonda accadono tantissime cose a prescindere da me. Io non posso cambiare molto, neanche me stesso, ma la pratica ha aperto la mia mente alla realtà della vita e mi ha permesso di accettare le cose così come sono. Paradossalmente, questo è stato un enorme cambiamento. Auguro a Lei, Maestro Shinnyo, e a tutti voi amici del Sangha un fantastico Rōhatsu, un Buon Natale e Felice Anno Nuovo. Un grande abbraccio.

## Ivano

Quando sono arrivato a Shinnyoji, durante il mio primo colloquio, il Maestro mi ha fatto la domanda più difficile di tutte: "perchè sei venuto qui?"

Alla mia risposta, "per praticare Zazen", Roshi ha semplicemente sorriso senza aggiungere alcun commento. Da quel primo incontro, frequentando il Tempio ho capito come lo Zazen di Shinnyoji sia completo, continuo e intenso. Uno Zazen fatto di tante piccole cose, di attenzione continua dove la consapevolezza ci accompagna in ogni gesto e parola.

Un antico detto indiano recita "quando il discepolo è pronto, il Maestro arriva". Grazie Roshi san per avermi concesso uno zafu.

## Marco

E' un anno e mezzo che frequento il Tempio. Quando sono qui cerco di seguire il ritmo che il Maestro imprime con la sua azione. Poi siedo e respiro insieme agli altri. Attendo quindi con gioia, e forse con un poco di timore, di poter dialogare col Maestro. Infine saluto tutti ed è un piacere. Ringrazio il Maestro, il monaco, gli anziani e tutti i praticanti per rendere possibile questo luogo.

## Tenshin

Ho osservato e imparato tante cose in questo anno di pratica. Ho praticato quasi tutto l'anno da sola a casa in America con il sostegno del Maestro, il Sangha ed i Patriarchi. Questo anno è stato duro tra lavoro, trasferimenti, solitudine e vari insuccessi ma ho trovato ispirazione e determinazione nella mia Pratica e Voti di Bodhisattva. Ho fatto Zazen ogni giorno, ho fatto il servizio al Tempio, e mi sono appoggiato sulla fede nella mia Via. Prima di tornare al Tempio questo settembre ero un po' nervosa dalla paura di non avere fatto la Pratica abbastanza bene e di

deludere il Maestro. Invece il mio ritorno e' stato una meravigliosa riconferma della mia Pratica e fede. Ho sentito il profondo legame tra me, il Maestro, Shinnyoji ed i Patriarchi. A pensarci ora mi tornano la sensazione che ho provato quando mi sono resa conto che ho stavo camminando nella nebbia e tornando al Tempio ero bagnata. Davvero non pensavo di avere fatto nulla. Ho ricevuto i voti con serietà e impegno, da quel punto in poi, tutto fa da se'. La nostra Pratica e' un grande dono, lo accetto con forza e delicatezza, e soprattutto con gratitudine. Grazie Maestro! Gasshō

### Gregorio P.

Buongiorno Maestro, come va? Qui a Berlino tutto bene. Il tredici gennaio inizio una scuola di tedesco. Al più presto dovrò trovarmi un lavoro (non è così semplice come mi dicevano). Trovare una casa se non hai un lavoro e non parli tedesco è molto difficile. Faccio Zazen appena sono solo in casa. Un saluto affettuoso a lei e a tutto il Sangha. Cercherò per la Veglia dell'otto di sedere con voi. A presto. Gasshō

### Michele G.

Quest'anno mi sento di ringraziare il tempio di Shinnyoji per aver rafforzato concretamente in me quella consapevolezza che sta alla base del cammino spirituale:ogni individuo ha una propria natura di Buddha.Dinnanzi a questa Realtà una miriade di illusioni, inutili obbiettivi possono cadere, abbracciando il vero cammino dell'uomo verso l'Esistenza. Non si può più dire io sono fatto così e c'è poco da fare,in verità adesso c'è tanto da fare e si può fare. Che magnifica Realtà si schiude davanti agli occhi,uomini non più schiavi di se stessi ,liberi da se stessi nel Tutto,molteplici sfide,battaglie da affrontare con spirito costruttivo,avanti allora creiamo,ritroviamo l'Uomo in ogni uomo. Umilmente Gasshō....

### Lō

Il nostro Maestro spesso ci ripete: "Tutto è Uno". Ti accorgi di quanto questo concetto filosofico sia in realtà assolutamente vicino alle esperienze di tutti i giorni nel momento in cui la Vita ti mette addosso i panni del lupo, del colpevole. Una lezione forte, violenta, improvvisa. Imparare a non giudicare, a non seguire quella fallace mente duale che mi domina: questo è l'obiettivo che pongo all'inizio del nuovo anno di Pratica. Imparare a non giudicare me stessa, piuttosto scoprimi. Conoscermi - e quindi conoscere il mio essere Buddha - nel silenzio di Zazen. Ritrovare in me stessa le infinite sfaccettature che incontro nel mondo intorno, per accogliere senza catalogare il comportamento di chi mi circonda. Sento nel mio cuore la vicinanza di ciascuno dei componenti del Sangha. Sento la presenza nella mia vita del nostro Maestro, e con Lei - tramite Lei - di tutti gli Antichi Patriarchi. Un sincero Grazie a colei che, instancabile, indica costantemente la Luna a tutti noi.

### Shinkai

La notte di Rōhatsu suscita in me tanti ricordi. È una notte, per tanti motivi, indimenticabile.

Ricordo il mio primo Rōhatsu a San Domenico. Tanti volti cari, dei quali qualcuno è presente stasera.

Poi l'ultimo, lo scorso anno; uno degli anni più difficili e dolorosi della mia esistenza. Ero presente con il corpo, ma non con lo spirito e con la mente. Dopo uno o due zazen sono dovuto scendere in foresteria, dove ho dormito, coccolato dal pensiero di essere in un luogo che sapevo essere l'unico al mondo dove volevo essere in quel momento di estremo dolore, consapevole però che nulla e nessuno poteva farmi stare meglio.

Questo Rōhatsu rappresenta per me la rinascita. Sono qui per testimoniare che anche dopo grandi dolori ci si può rialzare e ripartire. Sono qui non per me, ma per donare la mia presenza a tutti voi e per portare avanti un compito importante: portare avanti quella Via che il Buddha prima e

Dogen poi ci hanno donato. Rōhatsu senza praticanti è solo una parola, con noi qui diviene un evento e possiamo per questo affermare che dopo centinaia di anni la Via dello Zen è viva. Per noi praticanti di Shinnyoji è ancora più importante essere qui. Attorno al nostro Maestro Shinnyo Roshi stiamo edificando – all'interno del Lignaggio ufficiale - un nostro personale modo di inverare la Pratica. Chiunque varchi la porta del nostro Tempio può rendersi conto che l'amore, l'accoglienza, la compassione e il dono di sé sono qui di casa. Come una vibrazione musicale le onde del nostro muoversi in armonia con gli insegnamenti del nostro amato Maestro penetrano nelle membra di ciascun ospite e siamo certi alligneranno nei loro ricordi e nei loro cuori per sempre. Gasshō

## Haiku - Veglia di Rōhatsu 2013

Anche lo specchio sacro, ripulito,  
è limpido.  
Fiori di neve.

*Toginaosu  
kagami mo kiyoshi  
yuki no hana.*

Matsuo Bashō (1644 – 1694)

Fa perdere le tracce:  
così viaggia un Maestro!  
Tardo autunno.

*Ato kakasu  
shi no yukigata ya  
kure no aki.*

Yosa Buson (1716 - 1783)

Lacrime di venerazione  
tingono le foglie  
rosse che cadono.

*Tōtogaru  
namida ya somete  
chiru momiji.*

Matsuo Bashō (1644 – 1694)

Notte d'autunno.  
I monaci di Nara  
leggono antichi libri.

*Aki no yo ya  
furuki fumi yomu  
Nara hōshi.*

Yosa Buson (1716 - 1783)

Notte d'autunno.  
I monaci di Nara  
leggono antichi libri.

*Aki no yo ya  
furuki fumi yomu  
Nara hōshi.*

Yosa Buson (1716 - 1783)

Fine dell'anno.  
Fino a quando  
saranno pescate le tartarughe?

*Toshi no kure  
kame wa itsu made  
tsuru saruru.*

Kobayashi Issa (1763 - 1827)

Lampi.  
ad ogni bagliore:  
il mondo si purifica.

*Inazuma ya  
hitokire zutzu in  
yo ga naoru.*

Kobayashi Issa (1763 - 1827)

Tutto bagnato di pioggia  
soffre per gli esseri umani  
il Buddha.

*Hito no tame  
shigurete owasu  
hotoke kana.*

Kobayashi Issa (1763 - 1827)

Immagini della Veglia





## SPECIALE RŌHATSU 2013

### TESTIMONIANZE post-RŌHATSU

#### Corrispondenza tra Shinnyo Roshi e il Maestro Dami

Caro Maestro Dami,  
nella notte di Rōhatsu, la Sua musica si è espansa nei nostri cuori,  
ne ha attraversato ogni rivolo e ogni sussulto emozionale.  
Le vibrazioni delle Sue note estemporanee, nel loro comporsi e dissolversi, hanno contattato ogni gioia, dolore, fatica, sforzo, difficoltà, ebbrezza, delusione ed euforia della nostra vita di Pratica, in un contrappunto che solo nella magia di un profondo sentire comune ha trovato l'opportunità di esprimersi.  
La musica che Lei ha creato non era "altro" dalla nostra Meditazione,  
ed è per questo che in chiusura delle Sue note, il silenzio del nostro Zazen è proseguito a lungo, in un continuum armonico.  
Un grazie profondo, partecipato, per questo dono sublime che ci ha donato,  
con la speranza di incontrarLa nuovamente.  
Un particolare grazie a Sua moglie per la sua dolce presenza.  
Iten Shinnyo

Caro Maestro Shinnyo, sono io che ringrazio voi per la straordinaria possibilità che ci avete dato.  
Esibirvi nel vostro tempio è stato per fonte di felicità e un grande onore.  
Oltre che una forte emozione che ho in parte trasmesso al mio strumento. Vi auguro tanta felicità e sono certo che le nostre strade si rincroceranno presto.  
Un caloroso abbraccio  
Volfango Dami

#### Corrispondenza tra Shinnyo Roshi e il Venerabile Longo

Gentile Venerabile Longo,  
La ringrazio profondamente della Sua preziosa partecipazione a Shinnyoji nella Notte di Rōhatsu, come padrino e testimone dell'Ordinazione di Ivano Ei-shin.  
E' stata grande gioia per me e per noi tutti incontrarLa  
e la Sua presenza ha impresso una espansa dimensione Interreligiosa nel momento culmine della nostra Tradizione e nel respiro sacrale della Cerimonia di Ordinazione.  
Con riconoscenza  
in Gasshō  
Iten Shinnyo

Reverendo Iten Shinnyo,  
Ringrazio Lei e la Sua comunità tutta per l'onore ed il privilegio che mi è stato dato.  
Sono stato benissimo con voi, mi sono sentito a casa con sorelle e fratelli di Dharma, e ho vissuto con emozione e partecipazione un giorno così importante per lo Zen, e quindi per il mondo Buddista intero, come e' quello di Rōhatsu.  
Il momento della presa di rifugio e del' ordinazione di Ivano Ei-shin e' stato intenso e significativo.  
Spero di vedervi presto  
Raffaello Longo  
Lobsang Gonpo

## Corrispondenza tra Shinnyo Roshi e i Maestri calligrafi

Cara Paola,

a Te e a Nicola il nostro più profondo Ringraziamento per la splendida calligrafia realizzata nella Notte di Rōhatsu e donata al nostro Tempio.

Vederti "in opera" è stato fare Zazen insieme a te.

Il nostro silenzio si è unito alla tua mano esperta e gioiosa che imprimeva con forza e dolcezza il segno del "Satori" e ti ha sostenuta in un' armoniosa Unità.

Grazie della Vostra cara presenza insieme a noi nella Veglia per celebrare l'Illuminazione del Buddha.

In Gasshō, con riconoscenza

Iten Shinnyo

Shinnyo buongiorno!!

Grazie a te e grazie al tuo Sangha silenzioso e fortemente unito per l'intensità dell'accoglienza!

Un abbraccio grande

Paola e Nicola

## Rev. Paolo Taigō Spongia

Carissima Shinnyo San,

siamo rientrati a Roma alle 8 e, naturalmente, rientrato a casa, non sono riuscito più a dormire, in qualche modo la nostra Veglia è continuata con Voi.

Ti voglio esprimere la mia Gratitude per la calda accoglienza di cui Tu e il Tuo Sangha ci avete offerto.

Mi ha profondamente commosso finalmente sedere nel Regno di Pace e Armonia che è diventato Shinnyoji grazie al tuo generoso sforzo e al tuo immenso Amore.

Sei davvero un Grande Maestro, una Grande Madre di tutte le Esistenze, lo eri da sempre, ma ora più che mai stai offrendo un Dharma raro e incontaminato.

Nutro un'ammirazione ed un affetto incondizionati per te.

Quello sguardo che ci siamo scambiati nel Dōjō quando stavo per ripartire sono stati il suggello di un legame indissolubile davvero da Cuore a Cuore come nella bella calligrafia che mi hai donato.

Ti voglio bene e se hai bisogno di me sappi che ci sarò sempre.

Paolo Taigō Spongia

## Yūshin

Tanta energia e tanto entusiasmo.

La tradizione iniziata a Shinnyoji e voluta dal nostro Maestro di rendere Rōhatsu un'occasione di apertura e condivisione anche questo anno ha mostrato i suoi frutti, confermandosi una preziosa opportunità per vivere in armonia la gioia della pratica e dello stare insieme. I praticanti vecchi e nuovi, gli ospiti della nostra e di altre tradizioni si sono riuniti per celebrare con uno spirito fraterno l'Illuminazione del Buddha. La spontanea adesione a voler prendere parte all'organizzazione del Rōhatsu ha fatto sì che quest'anno la serata fosse segnata da una intensa partecipazione, coinvolgimento e gioia da parte di tutti i praticanti, accentuata sicuramente dalle nuove Ordinazioni. Questa energia che ha sostenuto ed accompagnato tutto lo svolgersi della Veglia è stata frutto e ricompensa del duro lavoro e impegno del Maestro e del Sangha per far sì che il programma rispettasse, oltre che all'apertura ed al cuore, la rigorosa forma giapponese propria del nostro Lignaggio.

Gasshō

## Michele N.

IL GIORNO DOPO: Lunedì 9 dicembre 2013.

Il giorno dopo è stata la vera realizzazione della Presa di Rifugio nei Tre Tesori; durante un Rōhatsu frenetico, altamente emotivo (e non emozionante) ma controllato, consapevole, sereno di ciò che andavo a compiere ad ogni passaggio, è proprio il caso di dirlo, di ciò che avevo realizzato tempo addietro, in un lampo, un attimo in cui mi si è aperta una porta, inspiegabile a parole, come voler spiegare il pensiero ad un robot... Conoscere un Lama, con cui dopo una stretta di mano e due parole, “capire che lui aveva capito” è una sensazione unica, detto poi da uno come me, che è lontano dal “sentire” la Tradizione Tibetana.

Dicevo, il giorno dopo è stato davvero “un colpo”: indossato il Rakusu per i Sutra del mattino, è esploso un vero vulcano, tutta la magma che c’era dentro, che c’era sempre stata, che aspettava solo il momento giusto... Buumm!! “Eccoti qui Michele, al tuo posto, nel tuo ruolo, bentornato”.  
Gasshō.

## Daishin

E' trascorsa da pochissimo la Notte di Rōhatsu.

Per Roshi e per il Sangha c’è stata una grande corsa nei preparativi per organizzare l' evento, per poter accogliere le molte persone pervenute, e per poter celebrare dignitosamente l' ordinazione a Bodhisattva e la Presa di Rifugio, quest' anno incastonate nella nottata di veglia. Uno sforzo intenso e corale.

Restano in mente e nel cuore la determinazione, ma anche la felicità e l’allegria vissute in questa azione di gruppo; una sensazione di rafforzamento interiore sperimentata nell' aderire ed avvicinarsi ancora di più alla tradizione del nostro Tempio.

Gratitudine per il raccoglimento vissuto, per la musica donataci durante la nottata, per l’ ordine e la precisione mantenute nel cerimoniale, nella lettura delle di testimonianze di pratica, nella cerimonia di presa di rifugio e di ordinazione, e nel pasto formale nello Zendo.

Gioia per questa sensazione di collaborazione capillare, di compattezza nella tensione ad allinearci nel servizio al Buddha per i presenti. tra lo stress, la fatica fisica ed il loro superamento durante tutta la veglia.

Felicità, inoltre, anche per la serenità espressaci dal Maestro.

Tutti mi sembrano aver condiviso la sensazione di unione ed interrelazione positiva, dai presenti fino agli assenti, che in qualche modo si sono concretamente “fatti percepire” dall’America, dalla Finlandia e dai luoghi più vicini a Shinnyoji: la percezione del Sangha universale.

Rōhatsu 2013 mi ha fatto vivere in modo intenso, ed ancora ne porto con me le vibrazioni, la forza il sostegno ed il la gioia derivanti dal poter Praticare in questo Sangha, nella traccia del nostro Lignaggio.

Gasshō.

## Shinden

Personalmente ho vissuto questa Notte in maniera molto tranquilla e con la consapevolezza ‘inconscia’ di essere in un momento ‘speciale’ ma senza la retorica o la forzatura di dovere sforzarmi per ‘dare il meglio’, perché d’obbligo.

Per me sentire di esserci ma non sentire di esserci è una cosa bellissima.

Abbiamo accolto con affetto e fede le parole di Shinnyo Roshi che ci augurava un buon nuovo anno di pratica, offrendoci un ‘nuovo’ tema: ‘Mushin’ , nuovo perché ancora tutto da svelare e praticare.

Ho sentito note musicali bellissime suonate in modo ‘spontaneo’ dal Maestro Dami, ho visto i Maestri calligrafari all’opera con una gioia e maestria, ho ascoltato splendidi haiku...

Abbiamo partecipato con viva emozione alla solenne Cerimonia di Sanbō-kie e Zaike Tokudo che ha espresso e consolidato due presenze nella Via del nostro Sangha, Michele e Ei-shin. Le persone che ci hanno accompagnato, i miei amici, sono stati presenze attive, hanno accolto con noi la gioia della Notte, non vi erano praticanti, allievi e ospiti, solo un 'tutti' per questa Notte, un omaggio, un dono, molto sentito, con serenità ed onestà.

Il Tempio ha avuto ospiti da Roma il Rev. Spongia e i suoi allievi, il Venerabile Lobsang Gampo Longo, ognuno ha portato qualcosa di indicibile a parole, qualcosa di sereno e di gioioso che rimarrà sempre con noi.

Gli interventi dei praticanti del Sangha sono stati molto belli, toccanti e ciascuno ha espresso una sincera Verità che mi ha molto commosso e in un certo senso 'rincuorato' consolidando la felicità di quel momento.

Il pranzo nello Zendo in silenzio, lo zazen sino all'alba, lo zazen che 'apre' come non mai già fin dalle prime ore della sera alla 'Sua Via'.

Questa notte una vita-zazen-poesia. Questo per me. Senza pensarci, ho vissuto, c'ero, c'eravamo e basta. Adesso ci penso e 'mi manca', ma so che non può mancarmi perché tutto continua, tutto è ancora. Grazie ancora Shinnyo Roshi, so di aver fatto una infinitesima parte per tutte le Notti di Rōhatsu passate e chissà, future... con tutta la riconoscenza e con tutto l'affetto e la stima possibili, grazie, grazie per la VITA di Shinnyoji!

## Shinkai

Dopo Rōhatsu 2013

La tentazione sarebbe quella di disegnare un arcobaleno al posto delle parole. Lasciando ai colori e alla loro suggestione il compito di evocare ciò che è stato.

Senza dubbio uno dei Rōhatsu più intensi, vivaci, emozionanti e commoventi.

Per me è stato il Rōhatsu della "rinascita" personale e professionale, dopo un periodo buio e doloroso. Inoltre ho davanti a me un anno particolare - e decisivo - per la mia pratica buddhista Zen e questo ha giocato e gioca un ruolo importante ogni volta che varco la porta di Shinnyoji che è ormai la mia seconda casa. Vi sono stati vari momenti - per me - cruciali e toccanti.

Quando Benshin ha improvvisato la sua testimonianza ho pianto copiose lacrime. Sabato notte Benshin mi ha sciolto il cuore quando ha sciolto il suo. L'ho sentita vicina come mai prima. Sono felice per lei e per il suo coraggio.

La presenza di Taigō Sensei e il suo gruppo di praticanti di Roma è stata una vera gioia. Sembrava fossero di casa, invece era la prima volta che venivano.

Il Venerabile Lama Longo ha rappresentato una presenza davvero inaspettata quanto piacevole. Ho avuto modo di parlarci per una breve conversazione e mi è sembrata una persona molto interessante. Ho molto apprezzato la sua semplicità ed essenzialità.

Che dire poi del mio caro amico Volfango Dami, grande musicista e direttore d'orchestra, che ci ha regalato quattro improvvisazioni al violoncello davvero preziose e musicalmente eccelse.

Una bella passeggiata sotto le stelle ha svegliato le nostre menti e i nostri corpi, verso la metà, della lunga notte di Veglia.

Poi il significativo falò con cui abbiamo bruciato i propositi di pratica, scritti lo scorso anno.

Che dire poi dei miei fratelli di Sangha che senza farsi sentire hanno permesso che tutto accadesse. Ei-shin e Michele sono stati teneri e forti assieme nel loro abbracciare - ufficialmente - la Via del Buddha e dei Bodhisattva.

Chiudo con un pensiero per Shinnyo Roshi. Tutto quello che c'è a Shinnyoji c'è per il Suo visionario impulso e per la Sua fede incrollabile e autentica. È per me una gioia camminare accanto e servirLa con devozione e rispetto. Grazie a Lei sto procedendo sicuro nel mio cammino irto di spine del karma e la Sua sapienza di giardiniera del Dharma sa sempre intervenire al momento opportuno, per districarmi e indicarmi il sentiero migliore. Grazie. Gasshō

## Iten Ei-shin

La mia prima veglia di Rōhatsu a Shinnyoji, la cerimonia di Jukai e la mia ordinazione. Una notte unica, indimenticabile, ricca di emozioni e di una intensità che mai avevo provato prima di ora. La tensione e la stanchezza accumulata con i preparativi sono svaniti nel momento stesso in cui sono entrato nello Zendo e ho percepito la straordinaria energia che lo permeava.

Nel corso della notte dentro di me ho gioito, pianto, compreso, abbandonato e lasciato andare. Quando è giunta l'alba, nulla era più come prima.

Venerabile Maestro, in questi pochi mesi ho ricevuto così tanto da Lei. Non solo mi ha accolto nel Sangha di Shinnyoji accettando di guidarmi lungo la Via, ma mi ha permesso di toccare con mano il Dharma vero, vivo e puro che fluisce nel Lignaggio attraverso di Lei. Mi attende un lungo e faticoso cammino ma nella consapevolezza della forza e protezione dei Precetti, lo affronto con cuore aperto e mente libera.

Ringrazio commosso Lei, i nobili Patriarchi, tutto il Sangha di Daijoji e Shinnyoji – ora sono a casa.

## Comunicazione al Sangha

Caro Sangha, il nostro Maestro ci comunica che in occasione dello scorso Rōhatsu, Lisa Tenshin ha inviato come o-fuse dall'America il corredo necessario per la calligrafia. Anche dalla Finlandia Ismo Shinkō ha fatto pervenire al Tempio un'offerta e ringrazia di cuore entrambi per la loro generosa offerta al Tempio e al Sangha. Un caro saluto a ciascuno di Voi - Segreteria CZF – Tempio Shinnyoji

## Maestro Reverendo Iten Shinnyo Roshi

Caro Sangha, cari Ordinati,

Ringrazio profondamente ciascuno di Voi per la partecipazione e l'impegno profuso nella Notte di Rōhatsu a Shinnyoji.

Quest'anno è stato un Rōhatsu particolarmente intenso, partecipato e poliedrico nel suo dipanarsi dalla magia delle note del violoncello del Maestro Dami, alla Cerimonia di Ordinazione sacra e solenne, alla presenza del Reverendo Taigo Spongia e dei suoi allievi, alla testimonianza del Venerabile Lobsang Gampo Longo.

E' grazie al Vostro esserci generoso e attento e all'armonia che avete saputo diffondere in ogni momento della Veglia, che abbiamo vissuto un momento di Pratica intensa indimenticabile, dedicato all'Illuminazione del Buddha.

In Gasshō con infinita riconoscenza

Rev. Iten Shinnyo

## Benshin

Caro Maestro, la ringrazio per il suo pensiero, per la sua presenza e il suo cuore.

Partecipare alla Veglia mi ha fatto bene, sono stata contenta di poter essere insieme a tutte le persone che vi hanno contribuito. Gasshō

## Shinden

Grazie Roshi, un profondo Grazie per lo Zen che ci trasmette. Le sue parole ci confortano e ci aiutano. Con fede.

## Daniele

Gentile Maestro,

grazie a lei per averci guidato e incoraggiato tutta la notte. Ricordo come dei bei momenti soprattutto il kinhin sotto le stelle e il rogo dei Sutra. Gasshō



## LO ZEN DI BODHIDHARMA

### Capitolo IV - Il Sermone della Realizzazione

以燈續然燈無盡故號長明過去有佛名曰然燈義亦如是屬癡眾生不會如來方便之說專行虛妄執著有為迷燃世間蘇油之燈以照空室乃稱依教豈不謬乎所以者何佛放眉間一毫相光上能照萬八千世界豈假如是蘇油之燈以為利益善察斯理應不然而六時行道者所謂六根之中於一切時常行佛道修諸覺行調伏六根長時不捨名為六時遠塔行道者塔是身心也當令覺慧巡遊身心念不停名為遠塔過去諸聖皆行此道得至涅槃今時世人不會此理曾不內行唯執外求將質礙身遠世間塔日夜走驟徒自疲勞而於真性一無利益又持齋者當須會意不違斯理徒

[TAV13]

Molto tempo fa c'era un Buddha chiamato Dipamkara, (94) o *lampionaio*. Questo era il significato del suo nome. Ma gli sciocchi non comprendono la metafora del Tathagata. Persistendo nell'illusione ed aggrappandosi al tangibile essi accendono lampade di ordinario olio vegetale e pensano che illuminando l'interno degli edifici stanno seguendo l'Insegnamento del Buddha. Quanto è sciocco! La luce rilasciata da un Buddha da un boccolo (95) tra le sue sopracciglia può illuminare innumerevoli mondi. Una lampada a olio non è di aiuto. O la pensi altrimenti?

Praticando tutti i sei periodi del giorno e della notte significa coltivare costantemente l'Illuminazione tra i sei sensi e perseverare in ogni forma di consapevolezza. Non rilassare mai il controllo sui sei sensi è

ciò che si intende con tutti i sei periodi.

Come per il camminare attorno agli Stupa, lo Stupa è il tuo corpo e la tua mente. Quando la tua consapevolezza circonda il tuo corpo e la tua mente senza interrompersi, questo è chiamato camminare attorno allo Stupa. Gli antichi saggi seguirono questo sentiero verso il Nirvana. Ma oggi la gente non capisce ciò che significa. Invece di guardare all'interno insiste a guardare all'esterno. Usa il proprio corpo materiale per camminare attorno a Stupa materiali. E continua così giorno e notte, logorandosi invano e non avvicinandosi mai al vero sé.

爾虛切齋者齋也所謂齋正身心不令散亂持者護也所謂於諸戒行如法護持必須外禁六情內制三毒勤覺察淨身心了如是義名為持齋又持齋者食有五種一者法喜食所謂依持正法歡喜奉行一者禪悅食所謂內外澄寂身心悅樂三者念食所謂常念諸佛心口相應四者願食所謂行住坐臥常求善願五者解脫食所謂心常清淨不染俗塵此五種食名為齋食若復有人不食如是五種淨食自言持齋無有是處唯斷於無明之食若輒觸者名為破齋若有破云何獲福世有迷人不惜斯理身心放逸諸惡皆為貪欲恣情不生慚愧唯斷外食自為持齋必無是事又禮拜者當如是法也

[TAV14]

Lo stesso vale nell'osservare un digiuno. È inutile finché non comprendi cosa realmente significhi. Digiunare significa regolare, regolare il tuo corpo e la tua mente così che non siano distratti o disturbati. E osservare significa sostenere, sostenere le regole della disciplina in accordo con il Dharma. Digiunare significa stare in guardia contro le sei attrazioni (96) all'esterno e i tre veleni all'interno e sforzarsi attraverso la contemplazione di purificare il proprio corpo e la propria mente.

Il digiuno include anche cinque tipi di alimenti. Il primo è la gioia nel Dharma. È la gioia che proviene dall'agire in accordo con il Dharma. Il secondo è l'armonia in meditazione. È l'armonia del corpo e della mente che proviene dal vedere attraverso soggetto e oggetto. Il terzo è

l'invocazione, l'invocazione dei Buddha sia con la tua bocca che con la tua mente. Il quarto è la risolutezza, la risolutezza nel perseguire la virtù sia che tu cammini, stia in piedi, seduto, o sdraiato. E il quinto è la liberazione, la liberazione della tua mente dalla contaminazione del mondo. Questi cinque sono gli alimenti del digiunare. Finché una persona non si nutre di questi cinque cibi puri, sbaglia a pensare che sta digiunando.

Inoltre, una volta che hai smesso di mangiare il cibo dell'illusione, se lo prendi di nuovo interrompi il tuo digiuno. E una volta che lo hai interrotto, non raccoglierai benedizioni da questo. Il mondo è pieno di persone illuse che non lo vedono. Abbandonano il loro corpo e la loro mente ad ogni sorta di male. Danno libero sfogo alle loro passioni e non hanno vergogna. E quando smettono di mangiare il cibo ordinario, lo chiamano digiunare. Che assurdità!

必須理體內明事隨權變理有行藏會如是義乃名依  
 法夫禮者敬也拜者伏也所謂恭敬眞性屈伏無明名  
 爲禮拜若能惡情永滅善念恒存雖不現相名爲禮拜  
 其相即法相也世尊欲令世俗表謙下心亦爲禮拜故  
 須屈伏外身示內恭敬舉外明內性相相應若復不行  
 理法唯執外求內則放縱曠蕩常爲惡業外即空勞身  
 相詐現威儀無慚於聖徒誑於凡不免輪迴豈成功德  
 問如溫室經說洗浴眾僧獲福無量此則憑於事法功  
 德始成若爲觀心可相應否答洗浴眾僧者非洗世間  
 有爲事也世尊當爾爲諸弟子說溫室經欲令受持洗  
 浴之法故假世事比喻眞宗隱說七事供養功德其七

[TAV15]

È lo stesso che con l'adorazione. Devi comprendere il significato e adattarlo alle condizioni. Il significato include azione e non-azione. Chi comprende questo segue il Dharma.

Adorazione significa riverenza e umiltà. Significa riverire il tuo vero sé e umiliare l'illusione. Se puoi cancellare i cattivi desideri e accogliere buoni pensieri, anche se non appare nulla, è adorazione. Tale forma è la sua forma reale.

Il Signore (97) volle persone terrene per pensare all'adorazione come espressione di umiltà e sottomissione della mente. Così disse loro di prostrare i loro corpi per mostrare la loro venerazione, per lasciare che l'esteriore esprimesse l'interiore, per armonizzare essenza e forma. Coloro che falliscono nel coltivare il significato interiore e si

concentrano invece sull'espressione esteriore non cessano di indulgere nell'ignoranza, nell'odio, e nel male finché si esauriscono inutilmente. Possono ingannare gli altri con le loro posture, rimanendo impudenti dinnanzi ai saggi e vanitosi davanti ai mortali, ma non sfuggiranno mai alla Ruota, e ancor meno otterranno alcun merito.

- Ma il *Sutra della casa del bagno* (98) recita: “Contribuendo al bagno dei monaci, le persone ricevono illimitate benedizioni.” Questo parrebbe essere un esempio di pratica esteriore con ottenimento di meriti. Come può questo essere in relazione con l'osservazione della mente?

Qui, il bagno dei monaci non si riferisce al lavaggio di qualcosa di tangibile. Quando il Signore predicò il *Sutra della casa del bagno*, voleva ricordare ai suoi discepoli il Dharma del lavaggio. Così utilizzò una preoccupazione quotidiana per trasmettere il suo reale intendimento, che espresse nella sua spiegazione dei meriti derivanti dalle sette offerte. Di queste sette, la prima è l'acqua limpida, la seconda il fuoco, la terza il sapone, la quarta gli amenti di salice, la quinta cenere pura, la sesta l'unguento, e la settima l'indumento intimo. (99) Usò queste sette per rappresentare sette altre cose che purificano e accrescono una persona eliminando l'illusione e la sporcizia di una mente avvelenata.

## Note

(94) Dipamkara. Shakyamuni Buddha incontrò Dipamkara Buddha alla fine del secondo asankhya kalpa e gli offrì cinque fiori di loto blu. Successivamente Dipamkara predisse la futura buddhità di Shakyamuni. Perciò Dipamkara appare ogni qual volta un Buddha predica il Dharma del Sutra del Loto.

(95) Boccolo. Uno dei trentadue segni di auspicio è un boccolo tra le sopracciglia che emette raggi di luce.

(96) Sei attrazioni. Ciò a cui i sei sensi si attaccano.

(97) Signore. Una traduzione di *Bhagavan*, uno dei dieci titoli di un Buddha. La traduzione cinese è *Onorato dal mondo*.

(98) Sutra della casa del bagno. Tradotto da An Shih-kaio nella metà del secondo secolo. Questo breve Sutra enumera i meriti ottenuti dal fornire servizi per il bagno ai monaci.

(99) Indumento intimo. Uno dei tre indumenti di regola di un monaco. L'indumento intimo è indossato per proteggersi dal desiderio. La veste a sette toppe è indossata per proteggersi dalla rabbia. E la veste confezionata con venticinque pezze è indossata per proteggersi dall'illusione.



Il Tempio Shinnyoji  
Augura a ciascuno di Voi  
Buon 2014



*"Se stringete i pugni tratterrete solo qualche granello di sabbia,  
Tenete le mani aperte e tutta la sabbia del deserto scorrerà fra le vostre dita"*  
Dōgen Zenji



**Tempio Shinnyoji**

Sede Italiana del Monastero di Daljōji a Kanazawa in Giappone

Via Vittorio Emanuele II n. 171 - 50134 Firenze  
tel: 0039.339.8826023  
e-mail: centro@zenfirenze.it  
www.zenfirenze.it



**SanghaFondatori** si è riunito:  
domenica 13 ottobre - lunedì 11 novembre

### **Ritiri di Pratica:**

Zazenkai 13 ottobre 2013

Sesshin 15-16-17 novembre 2013

Veglia di Rōhatsu 7-8 dicembre 2013

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

Fotografie di *Fabio Daishin* e *Lisa Tenshin*

Redazione a cura di *Giancarlo Shinkai*

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](http://www.zenfirenze.it)