禅のこだま

EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI
Primavera 2014 - n. 18 anno V

È primavera nel giardino di Shinnyoji!

Il Maestro Shinnyo Roshi durante la Cerimonia

Martedì 11 marzo Shinnyoji ha commemorato i tre anni trascorsi dal terremoto del 2011 nell'Est del Giappone. In Onore delle vittime la seduta di Zazen, iniziata alle prime luci dell'alba, è culminata nei diciotto colpi della grande campana iniziati alle 6.46, come in tutti i Templi Sōtō Zen nel mondo. Successivamente, il Sangha ha osservato in piedi in Gassho tre minuti di silenzio, che hanno aperto la Celebrazione Rituale tenuta dal Maestro Shinnyo Roshi con la recitazione dei Sutra e l'offerta dell'incenso e terminata con un Augurio per la rapida rinascita della Regione. Alla Cerimonia è seguito il consueto Zazen del martedì mattina. Hanno partecipato all'evento Ordinati e Praticanti di Shinnyoji, cui si è unita la Signora Yumiko Kishi sama, figlia dell'Abate del Tempio di Tōchikuin 東竹院.

I partecipanti alla Cerimonia

Il Reverendo Shoki Kamada dell'Ufficio Buddhismo Sōtō Zen Europeo ci ha inviato la seguente mail:
Reverendo Shinnyo Roshi del Tempio Shinnyoji
Ringrazio profondamente Lei e il Sangha di Shinnyoji per aver celebrato la Cerimonia di Hōyō la mattina dell'11 marzo.
Vorrei porgere i miei più sinceri saluti a tutti coloro che hanno partecipato.
Shoki Kamada in Gasshō

真如寺　真如様
このたびは法要をお勤めいただき誠に有難うございました。
御随喜いただいたみなさまにもよろしくお伝え頂けますと幸いです。
宜しくおねがいします。
曹洞宗ヨーロッパ国際布教総監部
釜田尚紀　合掌

“Vivere a tutto tondo”

Il nostro spirito contiene l’intero Universo, che possiamo percepire quando andiamo oltre il nostro ego, falsa coscienza di un io separato, e ci fondiamo all’Universale.

Il Maestro Zen Hakuin scrisse: *“La gente per lo più va in giro in cerca di rotoli rossi e gialli delle Scritture, scavando in montagne di vile spazzatura. E’ solo staccare un altro spicchio del bulbo del giglio”.*

Il bulbo del giglio è composto da svariati bulbi più piccoli, o spicchi, e non ha un vero e proprio cuore: gli spicchi stessi sono il cuore.

Cercare la Saggezza leggendo un Sutra dopo l’altro o vedendo e vivendo il mondo a settori, piuttosto che vivere nello stadio di tutt’Uno, a tutto tondo, equivale a staccare i bulbi dei gigli per ricercarne il cuore.

Seduti in Zazen, in meditazione, “lasciando cadere corpo e mente completamente, con tutto il cuore”, diventiamo Uno con l’espiro e con l’inspiro e possiamo vivere il mondo *così com’è.* In quella chiara visione non c’è sé, ne altro da sé, nessuno sforzo della mente per controllare se stessi o dominare gli altri.

E’ semplicemente lasciare che tutto fluisca, lasciare che tutto sia e apprendere dalla manifestazione della Natura di Buddha onnipervadente, che è manifestazione di noi stessi.

Affinché ciò si realizzi dobbiamo guardare in profondità, oltre le increspature della nostra mente, delle apparenze, del mondo delle idee; agire e non reagire; essere vigili: al tempo stesso osservatori e oggetto dell’osservazione.

La Pratica evolve lentamente in non-giudizio, senza rigidità, con perseveranza e rigore, partecipando “semplicemente” con tutto il cuore.

Ogni volta che viene meno il cuore puro della Pratica, esplode l’egoismo sordo del nostro ego giudicante e settoriale e la deriva della separazione, che si contrappone, o frappone, alla Compassione e alla Saggezza, allontanandoci *dall’altra sponda,* che *altra* non è.

Rev. Anna Maria Iten Shinnyo

Firenze, 11 marzo 2014 Incontro Interreligioso in Palazzo Vecchio

Caro Maestro,
Spero che la settimana procede bene e che fa bel tempo a Firenze.
Ecco la mia testimonianza per il prossimo Ekizen:
Non so riflettere sulla mia pratica. Quando ci contemplo non mi viene nulla in mente, solo piccoli ricordi se ho fatto samu o no, o se sono stata distratta durante la meditazione, o se ho sentito il Maestro di recente. La bella trasformazione che è successo in me durante i miei anni di pratica si manifesta in momenti quando lo aspetto di meno, o me ne accorgo molto tempo dopo. Non sento più gioia, più determinazione né epifanie, invece mi sento solo calma. Sento più pace confronto della mia vita quotidiana e equanimità con gli eventi e con le persone che incontro. Non sento più colpi di orgoglio quando qualcuno mi dice un complimento e mi sento abbattuta sempre di meno. Non è il disinteresse né l'assenteismo ma un grande senso di protezione e fiducia che approfondisce dentro di me, senso che posso solo sfiorare, impossibile da afferrare e tenere. Certo combatto ancora momenti di rabbia, tristezza, pigrizia, ed egoismo, ma sotto tutta quella marea di stati superficiali, c'è una terra ferma su cui cammino felice e serena. Grazie al Maestro che è sempre con me e il mio Sangha a cui voglio tanto bene. Spero di rivedervi presto.
Gasshō
Tenshin

Maestro,
questi mesi di riflessione mi hanno condotto a ricercare una maggiore unità della mia vita, delle mie attività. Come lei insegna un monaco vota la propria esistenza al servizio ed allo studio del Dharma, tuttavia ogni monaco arriva con un proprio trascorso a ricevere l'abito e nella nostra condizione occidentale non può ritirarsi lasciando alle spalle tutto ciò che è stato per abbracciare assolutamente e completamente il modo tradizionale dello studio della Via. Da eterno studente occidentale con il privilegio di vive nel mondo, per me, è sempre stato importante trovare un'armonia tra le due facce di questa vita votata allo studio e alla ricerca del Dharma che tuttavia è espresso in forme diverse. Non nascondo la difficoltà di questo sforzo, è difficile per noi occidentali stare con il piede in due staffe: figli di una cultura scientifica e razionalista cerchiamo di vivere ed inverare una filosofia apparentemente così lontana come quella buddhista giapponese. Nonostante queste premesse e guidati dalla profonda unità che lei Maestro ci insegna durante i suoi Kusen e Teisho, ho scoperto sulla mia pelle come sia possibile tuttavia riscoprire questa unità di fondo che accomuna tutto il pensiero umano, facendo sentire anche noi occidentali a nostro agio in una cultura così distante come quella dello Zen giapponese, e consentendoci di praticare con una maggiore serenità e consapevolezza la Via che abbiamo intrapreso.

In questo spirito di profonda unità di pensiero e di vita, per me molto importante, mi permetto di offrire come omaggio al Nehan alcune righe di un saggio occidentale che mi hanno guidato in questa riscoperta, dove, con parole a noi familiari, si cerca di rendere l'esperienza che tutti noi abbiamo come esempio:

"il veggente era una cosa sola con l'oggetto visto (unito, dunque, non visto), chi allora divenne tale quando si unì a Lui, se riuscisse a ricordare, possederebbe in sé un'immagine di Lui; egli però, in quel momento, era uno di per sé e non aveva in sé alcuna differenziazione né rispetto a se stesso né rispetto alle altre cose; non c'era in lui alcun movimento; né collera né desiderio erano in lui, una volta salito a quell'altezza, e nemmeno c'era ragione o pensiero; non c'era nemmeno lui stesso, insomma, se proprio dobbiamo dir così. E invece, quasi rapito o ispirato, è entrato silenziosamente nella solitudine e in uno stato che non conosce turbamenti, e non si allontana più dall'essere di Lui, né più si aggira intorno a se stesso, essendo ormai assolutamente fermo, identico alla stessa immobilità.

Perché dunque l'anima non rimane lassù? Perché non è ancora uscita di qui completamente. Tempo verrà in cui la sua contemplazione sarà ininterrotta senza che il corpo non la infastidisca più.

Questa è la vita degli dei e degli uomini divini e beati: distacco dalle restanti cose di quaggiù, vita che non si compiace più delle cose terrene, fuga di solo a Solo."

Plotino, Enneadi, VI 9, 10-11.

Gasshō

Yūshin

LA POESIA

Elegia di uno Shukke

L'autore della poesia di questo numero è Daigū Ryōkan (1758-1831), il cui nome significa "grande sciocco, buono e generoso". Per alcuni questo monaco vissuto per venti anni in una capanna sui monti è una figura paragonabile a San Francesco d'Assisi, forse per l'importanza che la Compassione aveva nella sua vita. Nacque nel villaggio portuale di Izumozaki, sulle coste del Mar del Giappone. Il padre, ricco commerciante appartenente al rango dei samurai, capo villaggio, prete scintoista e poeta - allievo di Matsuo Bashō - educò il figlio severamente secondo l'etica confuciana, e lo affidò dodicenne alla guida di Ōmori Shiyō, maestro all'epoca famoso in tutto il Giappone. L'insegnamento da lui ricevuto lasciò una profonda impronta nel giovane Ryōkan, e costituì una solida base per la sua formazione umana e letteraria. Studente appassionato, incline all'introspezione e alla solitudine, a causa del suo amore nei confronti dello studio era chiamato dai suoi compagni "Lampada di mezzogiorno". Crescendo dimostrò la sua totale inadeguatezza alla carriera da amministratore, cui pure sembrava destinato. amante della compagnia e del sakè, mite e allegro a diciotto anni, il 18 luglio 1775, con una decisione improvvisa che meravigliò tutti, lasciò la casa paterna per entrare nel Tempio Sōtō Zen di Koshoji. La notte precedente aveva ballato e bevuto sakè fino al mattino, festeggiando con gli amici l'Urabon, la festa dei defunti.

Si dice che prima della sua improvvisa conversione religiosa avesse assistito all'esecuzione capitale di un ladro; altri raccontano fosse perdutamente innamorato, e che una notte raggiunse la sua amata, lasciandola però prima dell'alba per correre a radersi il capo... Quale che sia la causa che lo spinse verso il Tempio, da quel momento fino alla morte Ryōkan seguì il proprio proposito, pur non abbracciando immediatamente la vita monacale. Di sé scriverà: "Molti uomini diventano prima monaci e poi praticano Zen. Ma io ho praticato Zen per molto tempo, prima di diventare monaco." A Kosho-ji rimase per quattro anni, come semplice laico, sotto la guida del giovane maestro Genjo Haryo. All'età di ventidue anni incontrò il famoso maestro Kokusen Dainin e divenne suo discepolo nel monastero di Entsu-ji dove praticò per dodici anni finché ricevette da lui l'Inka, il riconoscimento di successione nel Dharma. Aveva trentatré anni. Nel monastero di Entsūji scriveva poesie, praticava la calligrafia e, di tanto in tanto, cedeva al piacere di un bicchiere di sakè; i suoi componimenti ritraggono con delicatezza e ironica fedeltà questo suo vivere quieto e non privo di innocenti diletti, ma esprimono anche - con uguale finezza - tutto il dolore che lo colpì: quello dei numerosi e prematuri lutti, della fatica del vagabondare e del questuare, della malattia. La fine del noviziato significò per Ryōkan, l'inizio di un lungo periodo di pellegrinaggio e di ricerca interiore, che durò cinque anni. Nel 1796 decise di fare ritorno al suo paese natio, ove trascorse otto anni e dove scoprì che molti degli antichi affetti erano scomparsi e che la sua famiglia era caduta in rovina.

Infine si stabilì nell'eremo di Gogōan; lì ricevette visite, compose versi, lesse Dōgen e i classici cinesi, mendicò e spesso si fermò a giocare coi bimbi dei villaggi vicini, fino a che età e malattia gli impedirono di questuare e sopportare l'inverno della montagna. Allora dovette mettere fine a oltre vent'anni di vita eremitica e a trasferirsi presso il Santuario scintoista di Otogo. Nel 1826, all'età di sessantanove anni, si trasferì nel villaggio Shimazaki per trascorrere gli ultimi quattro anni della sua vita in mezzo alla sua gente. "Tornando al mercato" - secondo la parabola Zen dei Dieci Tori -cioè fra la gente, dispensò i doni interiori maturati nella propria lunga ricerca. La giovane monaca Teishin, con la quale condivise lo studio del Buddhismo e l'amore per la poesia, fu compagna affettuosa dei suoi ultimi anni: con lei Ryōkan dialogò fin sul letto di morte nel linguaggio in cui sempre aveva espresso gli aneliti del proprio cuore - quello poetico. Lascia una grande produzione poetica che riflette la purezza e la semplicità della

sua vita che trascorse in solitudine e povertà. Non ebbe discepoli. Giocava per ore con i bambini e dimenticò se stesso nello stato di mushin.Coloro che considerano lo Zen una Via del distacco, dell'allontanamento dal mondo, votata al rifiuto degli slanci più dolci dell'animo umano in favore di una secchezza vagamente imbronciata, resteranno delusi nel leggere i versi di Ryōkan in cui l'essenzialità degli Insegnamenti del Buddha si traduce nel cuore dell'autore, che fino all'ultimo battito testimonia la propria umanità.

Elegia di uno Shukke, incisa su una stele a Izumozaki, paese natale di Ryokan e scritta in giapponese antico.

良寛出家の歌碑
光照寺本堂の脇には渡辺秀英氏の筆による「出家の歌」碑がある。

.

うつせみは　常なきものと　むら肝の　心におもひて　家を出で　憂からをはなれ　浮雲の
雲のまにまに　行水の　ゆくへもしらず　草枕
旅ゆく時に　たらちねの　母に別れを　つげたれば　今はこの世の　名残とや　思ひましけむ
涙ぐみ　手に手をとりて　我面を　つくづくと見し　おもかげは　なほ目の前に　あるごとし
父にいとまを　こひければ　父がかたらく　世を捨てし　すてがいなしと　世の人に
いはるなゆめと　いひしこと　今も聞くごと　思ほえぬ
母が心の　むつまじき　その睦じき　み心を　はふらすまじと　思ひつぞ　つねあはれみの
こころもし　浮世の人に　むかひつれ
父がことばの　厳くしき　そのいつくしき　み言葉を　思ひ出ては　つかのまも　のりの教を
くたさじと　朝な夕なに　いましめつ
これの二つを　父母がかたみとなさむ　わがいのち　この世の中に　あらむかぎりは
.

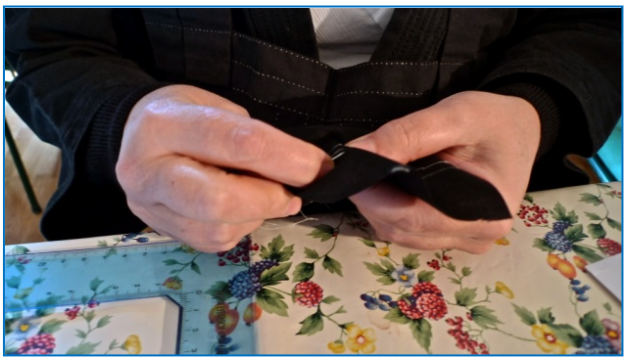
Elegia di uno Shukke

Un giorno pensai che il mondo fosse mutevole
e divenni shukke
come le nuvole fluttuanti
come l'acqua senza meta.
Negli occhi ho ancora l'immagine
quando dissi addio a mia madre,
essa mi guardava
stringendomi le mani,
piangendo e sapendo che poteva essere l'ultima volta.
Nelle orecchie ho ancora la voce di mio padre:
"Vai ma non farti additare dalla gente per non essere un buon shukke!"
Ricordando il cuore generoso di mia madre
con Compassione mi ritrovo
tra gli esseri di questo mondo.
Ricordando l'affetto e la severità di mio padre
mi affido alla Via
da mane a sera mi ripeto di non disonorare neppure per un istante
questi due insegnamenti.
Finché avrò vita in questo mondo li manterrò
Come ricordo dei miei genitori.

Durante la Sesshin del 14 - 15 - 16 febbraio 2014 si è tenuto il primo incontro del Laboratorio di Cucitura, nella Tradizione della Scuola Nyohō-e tenuto dal Maestro Emanuela Dōsan Losi, Presidente dell'Associazione ABZE.

Il nostro monaco Yūshin impegnato nel controllo dei punti

Benshin attenta e concentrata



Le abili mani del Rev. Dōsan

Shinden e Shinkai intenti a cucire

Al Tempio Shinnyo di Firenze

Nello scorso febbraio ho avuto l'onore di essere invitata a Shinnyoji durate la Sesshin in una condivisione di pratica col Sangha della mia carissima amica, Rev. Shinnyo.

L'atmosfera al Tempio era piacevole e calma dal venerdì pomeriggio in cui i praticanti arrivavano per preparare il ritiro.

Il sabato abbiamo fatto la cucitura del kesa secondo la scuola Nyo-hō e, riportata in auge in Giappone dal maestro Kodo Sawaki e diffusa in Europa dal maestro Deshimaru.

La concentrazione su ogni punto è la concretizzazione della concentrazione di Zazen. Più profondo di ogni discorso è usare le mani, l'influenza sul cervello è incommensurabile.

In silenzio, con la luce di un giorno soleggiato che illuminava il tessuto nero, una dozzina di persone cercavano di fare del loro meglio con ago e filo, facendo un passo in più…

Io ho amato molto il tempo trascorso col Sangha del Buddha che è sempre uno.

Ringrazio l'amica Rev. Shinnyo e il Sangha di Firenze per l'opportunità che mi hanno dato di stare con loro in pratica.

Emanuela Dōsan Losi in gasshō

Ei-shin assorto durante la lezione

Sabato 15 febbraio (durante la Sesshin) alle ore 21.00 è stato celebrato il Nehan-e, Anniversario dell'ingresso nel Nirvana di Shakyamuni Buddha.

Zazen prima della Cerimonia

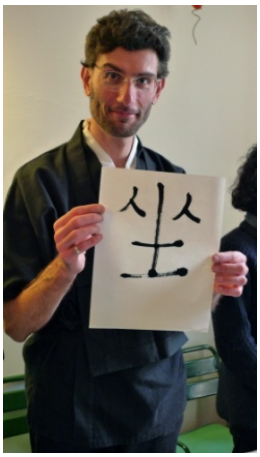
L'altare di Shinnyoji con i dolcetti del Nehan

Zenshin con i Dango, i dolcetti del Nehan, che ha amorevolmente preparato

Foto finale della Sesshin

Durante la Sesshin del 17-18-19 gennaio e dello Zazenkai del 16 marzo si sono svolte due Lezioni di Calligrafia con i Maestri calligrafi Paola Billi e Nicola Piccioli sui caratteri di scrittura *Shin*, cuore e *Za Zen*, meditazione seduta. Durante le lezioni il nostro Maestro Shinnyo Roshi ci ha ricordato che nel Monastero di Daijoji due volte al mese viene tenuta da un Maestro calligrafo la lezione di Sho-dō, Calligrafia, per tutti i monaci residenti.

Shinnyo Roshi con i due Maestri di Calligrafia e attorno i partecipanti alla lezione



Michele, tra il perplesso e l'orgoglioso di fronte alla sua calligrafia

Il carattere Shin, Cuore

Foto finale dello Zazenkai del 16 marzo

Zazenkai del 1 marzo a Shinnyoji con il Sangha finlandese

"Caro Maestro Shinnyo e caro Sangha di Shinnyoji.
Desideriamo ringraziarvi per l'accoglienza e l'ospitalità ricevuta in occasione della nostra permanenza al Tempio Shinnyoji.
Praticare con voi, recitare i Sutra, sedersi in Zazen e consumare i pasti nella forma tradizionale di Oryoki, è stato per noi un grande piacere e un'esperienza esaltante.
In particolare desideriamo esprimervi la nostra gratitudine per esservi presi cura di noi anche quando le circostanze hanno complicato un poco le cose, come per lo smarrimento di uno dei nostri bagagli.
Grazie Yushin e Michele per averci seguito nelle sessioni extra di Zazen. Grazie Shinden, Daishin e Chiara per averci accompagnato all'aeroporto e Ei-shin per essere stato il nostro traduttore. Grazie infinite al Tenzo per la cura con la quale ha preparato i pasti e grazie al Maestro Shinnyo per averci dedicato tempo, energie per gli insegnamenti. Questo viaggio ci ha fatto capire quanto la Via, nelle sue infinite manifestazioni, sia incommensurabile e pervasiva. E' stato meraviglioso poter riunire in un solo luogo persone che appartengono a due tradizioni diverse - entrambe infinitamente preziose nella loro unicità.
Vi auguriamo tutto il bene possibile per il futuro e per la vostra Pratica.
Pace, amore, libertà e compassione!
Magari un giorno ci ritroveremo in Finlandia!
Un forte abbraccio,
Anna, Ismo, Juha, Leena e Minna
(traduzione a cura di Ei-shin)

Nello Zendo per la foto finale dello Zazenkai, con la presenza degli amici finlandesi

Dear Maestro Shinnyo and the Sangha of the Shinnyo-Ji
Many thanks for your warm hospitality during our stay at the Shinnyo-Ji Temple. It was a great pleasure and exciting experience to practice with you, to have a traditional Oryoki-ritual to resitate suttras and practice zazen together. Particular thanks for you great efforts taking care of our well being in surprising occasions that came on the way, like a late bag :) Thank you You-Shin and Michele for assisting the extra zazen, and helping us with the transportation, like also Dai-Shin, Chiara and Shin-Den. Thank you Eshin for assisting in translations and everyone who made us feel at ease. We were taken care of. Many thanks also for the Tensho's for excellent meals and Master Shinnyo to her time, effort and teaching. This trip was a good reminder how the way is immeasurable and all pervading, and has infinite manifestations. It was wonderful to have two traditions to sit together, everyone at his or her place, each different and each as infinitely valuable and unique. We all wish you all everything good to your lives and practice, peace and love, freedom and compassion!
Perhaps we see you in Finland!
A Big hug for everyone
Anna, Ismo, Juha, Leena and Minna.

La visita del Sangha Ordinary Mind è stata qualcosa di speciale. Finalmente Ismo è tornato tra noi e ha portato anche alcuni dei suoi nuovi compagni di pratica. Lo Zendo era pieno di persone, un silenzio ricco ci circondava, mentre sedevamo insieme in Zazen. Anche il Tenzoryo a pranzo ha accolto un tavolo lungo e fitto di commensali, alle prese con le ciotole del pasto. Il Maestro allegramente ha fatto notare che non eravamo mai stati così tanti a Oryoki. Ed è stata una gioia poter mangiare tutti insieme e tanto vicini, anche se Oryoki non manca mai di farci notare i nostri piccoli errori e le distrazioni, dove siamo?
Dopo l'intensa giornata ho avuto la fortuna di incontrare Ismo e i suoi compagni sul bus che li portava nel centro della città per la cena in qualche locale tipico. E' stato bello avere il tempo per parlare con lui. Ho ascoltato attenta, tra gli scossoni del bus, il suo racconto appassionato della vita del Sangha Ordinary Mind, della quotidianità in Finlandia, della rinnovata gioia per lo Zazen, della famiglia, le figlie, gli studi. Di nuovo era l'amico, il compagno di sempre, anche se solo per breve tempo, poi un rapido saluto.
Caro Ismo, compagno di pratica, anche se sei lontano nel freddo, ormai in disgelo, della Finlandia, sei sempre vicino al nostro cuore.
Gasshō
Benshin

Un Brutto Anatroccolo ed altri Miti

Desolante, nei mesi trascorsi al Tempio, cercar di trarre dei suoni non dico eleganti, ma almeno decenti dalla tavola di legno del Moppan.
Inevitabile paragonarsi a chi ha avuto più fortuna con la sonorità legnosa dello strumento fin dai primi colpi. Il martello di legno, in mano, tradiva da subito insicurezza, esitazione e disattenzione, anche quando cercavo di proteggere e nascondere queste emozioni sotto uno strato di impeto marziale di colpi aggressivi ed importuni. Frustranti i tentativi di ricomporre, nel mio repertorio di colpi, un collage delle virtù percussionistiche altrui: strategie di un ego in cerca di consistenza.
Non parliamo poi del respiro, totalmente assente in questo tirocinio da batterista zen.
Un Brutto Anatroccolo sulle onde sonore di un lago agitato.
Eppure, via via, perdonandomi e respirando, sciogliendo le ginocchia in una postura più arresa, non più quella rigida e bugiarda del mio legnoso pinocchio interiore, il legno del Moppan ha cominciato a rispondere ed a risuonare maggiormente col mio cuore, e con quello del Sangha e del Tempio.
E tutt'oggi il suono si va ancora trasformando ed evolvendo, verso dove non so, ma sempre risuonando con l' essenza del momento che sto vivendo nel mondo attorno a me.
Oggi lo sento e lo riconosco, e mi fido di questa evoluzione.
Recentemente due nuove esperienze di pratica al Tempio mi hanno portato a rivivere il percorso interiore sperimentato col Moppan.
La prima è stata quella della Calligrafia, della quale conservo tuttora vivide sensazioni:
Paura, responsabilità ed inibizione dinanzi al foglio di carta intonso.
Tremito delle mani nel rapporto col pennello.
Rigidita' di postura e blocco del respiro nell' agire i movimenti.
Timidezza ed impaccio nel preparare l' inchiostro, annacquando così presenza ed energia sull' universo del foglio. Lo tsunami delle emozioni, compresso nel ventre e nel petto, tradito da un vibrato incontenibile del tratto dipinto. L'appiccicamento dell' inchiostro, talora addensato, al foglio di carta, ad ostacolare i cambi di direzione sulla via tracciata dal pennello.
Anche in questa Pratica, quante immagini di me stesso ho viste manifestarsi, quanti giudizi, quante voci interiori, per lo più negative, ho sentite risuonare.
Calimero il Pulcino Nero caduto nell' inchiostro, tutto testa e sentimenti di abbandono….
Ricordo, come adesso, cosa fare….

Mi appello all' esperienza del Moppan, e cerco di abbandonarmi al flusso dei cambiamenti, ad ammettere quante volte, da piccolo, non abbia saputo giocare entusiasticamente, e quanto poco, ancor oggi, mi conceda il lusso di contaminare o di dipingere il mondo a meno di intessere i miei agiti a penosi aneliti al perfezionismo. Sento che questa autocritica aumenta la mia fluidità e mi permette di osare, di tracciare dei segni piu' intimi, sulla carta, che somigliano ai modelli osservati ma al contempo esprimono maggior carattere ed energia.
Ennesimamente lasciare andare corpo e mente…..
Il primo chakra si radica al suolo per trovare il coraggio di apoggiare il pennello alla carta.
Il secondo si libera, espandendo l' emozione.
Il gesto del pennello mette in maggior accordo i lati di luce e d'ombra del terzo, avvicinando tra loro intenzione e movimento.
Il quarto risuona nel cuore per l' entusiasmo del sangha: giochiamo come bimbi osservando e lodando negli altri la straordinaria unicità da autoritratto dell' ideogramma tracciato da ognuno sul proprio foglio.
Il quinto, padrino dell'opera, riconosce la verità di quanto creato e ne assume responsabilità, verbale e materiale.
Barlumi di intuizione su piccoli particolari della calligrafia passano come frecce veloci attraverso l' occhio del sesto.
Una danza dei chakra; un gioco-lavoro che rivela.
Ogni volta sarà diverso. Certamente infinito. Una meditazione verso la disidentificazione, nel settimo chakra, al di la dell' ego, nel bianco del foglio.
Che dire, infine, dell' esperienza del cucito, di quanto la serie dei punti infissi con l' ago nel tessuto somigli alla imprecisione dei passi diseguali e disorientati che poggio lungo strada?
Di quanto non faccia mie le regole spiegate su come tracciare il punto, per carenza di ascolto, per fretta di agire e per mancanza di concentrazione?
Di quanta incostanza sia capace di secondo in secondo?
Di quanto mi punga e ferisca con gli strumenti che mi sono dati?
Ed in fine, Storie di Fantasmi Giapponesi, cosa vado scoprendo su di me e sui miei stessi sensi con questa ennesima potente meditazione rappresentata dal cucire da soli il proprio Rakusu??

Scopro che i miei occhi, lievemente astigmatici, generano la continua allucinazione di un filo doppio anziché singolo, che questa allucinazione distorce e rende insicuro il mio cucito, e che essa e' tanto più forte e fuorviante, quanto più chiaro e luminoso è il filo che mi hanno offerto rispetto al nero del tessuto sul quale opero.
Saprò mai essere diverso, nella mia vita quotidiana ed interiore, oppure resterò vittima di questa diplopia allucinatoria che elude l'unità delle cose?
Una volta di più, abbandonando aspettativa ed atteggiamento giudicante, accettando di essere privo di punti di riferimento certi, accogliendo l' imperfezione e lo smarrimento, respirando ed esercitandomi, lentamente la linea del cucito si e' meglio organizzata rispetto ai primi punti; soprattutto dopo aver aquisita consapevolezza di queste caratteristiche della mia vista.
Di nuovo, come per lo strumento "mente", lo strumento "vista", sperimentatane la imperfezione, resta comunque l' unico sul quale si possa far affidamento per cucire.
L' aspetto dharmico della pratica del cucito si affaccia timidamente alla percezione, offrendo l' opportunità di consolidarsi attraverso volontà, pazienza, attenzione e perseveranza.
Alla fine, curiosita' e fiducia verso queste pratiche, lasciano il desiderio di cimentarsi ancora con esse.
Gasshō
Daishin

ESSERE
Siamo soli, siamo tutto.
I nostri continuum mentali si intrecciano continuamente, si influenzano, si modificano ma non si fermano – non possono fissare le esperienze condivise, le sensazioni che abbiamo provocato.
In questa forma, in questa esistenza come nelle altre, ci evolviamo e ci sviluppiamo sulla base delle interazioni e della mutua dipendenza, ma non possiamo cristallizzare nulla.

Tutto è soggetto al sorgere dipendente e proprio per questo non è destinato a rimanere.
Lascia una traccia, un'impronta ma non la sua identità in quanto in perenne evoluzione. Infiniti sono i fiumi delle esistenze che confluiscono nell'oceano assoluto e lì, come acqua nell'acqua, scompaiono. Come acqua nell'acqua perdiamo la nostra presunta identità per diventare il tutto.
Ci sforziamo inutilmente di identificarci, di trovare in noi quelle differenze immutabili che ci renderebbero unici, che ci identificherebbero per sempre. Una volta "trovate" le usiamo per costruire la nostra realtà basata su di un sistema di interazioni regolate dalla nostra presunta unicità. Così facendo cerchiamo affannosamente di plasmare coloro con i quali interagiamo, di pilotare esperienze e di cristallizzare i risultati con lo scopo di creare una realtà, una logica esistenziale, un percorso evolutivo. L'obiettivo è di creare qualcosa da lasciare dietro, un testamento perpetuo del nostro passaggio attraverso questa esistenza. Dobbiamo per forza lasciare qualcosa: un figlio educato come noi desideriamo, un'impresa, una fortuna, un'opera immortale. Vogliamo disperatamente appartenere e vogliamo trovare qualcuno che ci appartenga.

Siamo soli, siamo tutto
Ei-shin

Apro gli occhi
Vedo – me - un salice
Piangente, foglie...
Shinden

Mio, il gatto dei nostri vicini, compagno delle nostre passeggiate in giardino

Una zanzara nello Zendo, con noi in Zazen

LO ZEN DI BODHIDHARMA

Capitolo IV - Il Sermone della Realizzazione (ultimo capitolo)

事云何一者淨水二者燒火三者澡豆四者楊枝五者
淨灰六者蘇膠七者內衣以此七法喻於七事一切眾
生由此七法沐浴莊嚴能除毒心無明垢穢其七法者
一者謂淨戒洗蕩僧非猶如淨水濯諸塵垢二者智慧
觀察內外猶如然火能溫淨水三者分別簡棄諸惡猶
如澡豆能淨垢膩四者眞實斷諸妄想如嚼楊枝能淨
口氣五者正信決定無疑猶如淨灰摩身能辟諸風六
者謂柔和忍辱猶如蘇膠通潤皮膚七者謂慚愧悔諸
惡業猶如內衣遮覆形體如上七法是經中秘密之義
如來當爾為諸大乘利根者說非為小智下劣凡夫所
以今人無能解悟其溫室者即身是也所以燃智慧火

[TAV16]

La prima di queste sette è la moralità, che lava via gli eccessi così come l'acqua limpida lava via la sporcizia. La seconda è la saggezza, che penetra soggetto e oggetto, così come il fuoco riscalda l'acqua. La terza è il discernimento, che libera dalle cattive pratiche, così come il sapone libera dallo sporco. La quarta è l'onestà, che purifica dalle illusioni, così come il masticare amenti di salice purifica l'alito. La quinta è la vera fede, che risolve tutti i dubbi, così come strofinare ceneri pure sul corpo previene le malattie. La sesta è la pazienza, che sconfigge resistenza e disgrazia, così come l'unguento ammorbidisce la pelle. E la settima è la vergogna, che ripara le cattive azioni, così come un indumento intimo nasconde un brutto corpo. Queste sette rappresentano il vero significato del Sutra. Quando pronunciò questo Sutra, il Tathagata parlava a seguaci lungimiranti del Mahayana, non a persone con mentalità ristretta e visione confusa. Non è sorprendente che le persone oggigiorno non comprendano.

溫淨戒澡沐浴身中眞如佛性受持七法以自莊嚴當
爾比丘聰明上智皆悟聖意如說修行功德成就俱登
聖果今時眾生莫測其事將世間水洗質礙身自謂依
經豈非誤也且眞如佛性非是凡形煩惱塵垢本來無
相豈可將質礙水洗無為身事不相應云何情道若欲
身得淨者當觀此身本因貪欲不淨所生臭穢骯髒內
外充滿若也洗此身求於淨者猶如塵垢盡方淨以此
喻之明知洗外非佛說也
問經說言至心念佛必得往生西方淨土以此一門即
應成佛何假觀心求於解脫答夫念佛者當須正念了
義為正不了義為邪正念必得往生邪念云何達彼佛

[TAV17]

La stanza da bagno è il corpo. Quando accendi il fuoco della saggezza, riscaldi la pura acqua dei Precetti e fai il bagno nella vera Natura di Buddha dentro di te. Confermando queste sette pratiche incrementi la tua virtù. I monaci di quell'epoca erano perspicaci. Comprendevano ciò che il Buddha intendeva. Seguivano il suo insegnamento, perfezionavano la loro virtù, e assaporavano il frutto della Buddhità. Ma le persone di oggigiorno non riescono a capire queste cose. Usano acqua comune per lavare il corpo fisico e pensano di seguire il Sutra. Ma si sbagliano.

La nostra Natura di Buddha non ha forma. E la polvere dell'afflizione non ha forma. Come si può usare acqua comune per lavare un corpo intangibile? Non funzionerà. Quando apriranno gli occhi? Per pulire un tale corpo lo devi osservare. Una volta che le impurità e la sporcizia sorgono dal desiderio, si moltiplicano finché non ti ricoprono internamente ed esternamente. Ma se cerchi di lavare questo tuo corpo, dovrai strofinarlo fin quasi a consumarlo prima che sia pulito. Da ciò dovresti realizzare che lavare qualcosa di esteriore non era ciò che il Buddha intendeva.

I Sutra dicono che chi invoca il Buddha con tutto il cuore è sicuro rinascerà sicuramente nel Paradiso Occidentale. (100) Dato che questa porta conduce alla Buddhità, perché cercare la Liberazione nella contemplazione della mente?

Se ti appresti ad invocare il Buddha, devi farlo nel modo corretto. Finché non comprendi ciò che significa invocare, lo farai nel modo sbagliato. E se lo fai nel modo sbagliato, non andrai mai da nessuna parte.

者覺也所謂覺察身心勿令起惡念者憶也所謂憶持
戒行不忘精進勤了如是義名爲念故知念在於心不
在於言固筌求魚得魚忘筌固言求意得意忘言既稱
念佛之名須知念佛之道若心無實口誦空名三毒內
燒八我煩惱將無明心不見佛徒啣費功且如誦之與
念義理悉殊在口曰誦在心曰念故知念從心起名爲
覺行之門誦在口中卽是音聲之相執相求理終無是
處故知過去諸聖所修皆非外說唯只推心卽心是衆
善之源卽心爲萬德之主涅槃常樂由息心生三界輪
迴亦從心起心是一世之門戶心是解脫之關津知門
戶者豈慮難成知關津者何憂不達竊見今時淺識唯

[TAV18]

Buddha significa consapevolezza, la consapevolezza di corpo e mente che impedisce al male di sorgere in entrambi. E invocare significa richiamare alla mente, richiamare costantemente alla mente le regole di disciplina e seguirle con tutte le tue forze. Questo è quello che si intende per invocazione. Invocare ha a che fare con il pensiero, non con il linguaggio. Se usi una rete per catturare un pesce, appena ci riesci ti puoi dimenticare della rete. E se usi il linguaggio per trovare il significato, una volta trovato ti puoi scordare il linguaggio.

Per invocare il nome del Buddha devi comprendere il Dharma dell'invocazione. Se non è presente nella tua mente, la tua bocca intonerà un nome vuoto. Fino a quando sarai turbato dai tre veleni o da pensieri su te stesso, la tua mente illusa ti impedirà di vedere il Buddha e starai solo sprecando il tuo sforzo. Canti e invocazioni sono mondi separati. Il canto proviene dalla bocca. L'invocazione proviene dalla mente. E siccome l'invocazione proviene dalla mente, è detta la porta della consapevolezza. Il canto è centrato nella bocca e si manifesta come suono. Se ti aggrappi alle apparenze mentre cerchi il significato, non troverai nulla. Perciò, i saggi del passato coltivavano l'introspezione e non il linguaggio.

Questa mente è la sorgente di tutte le virtù. E questa mente è il comandante di tutti i poteri. L'eterna beatitudine del Nirvana proviene dalla mente a riposo. La rinascita nei tre regni proviene anch'essa dalla mente. La mente è la porta verso ogni mondo e la mente è il guado verso l'altra sponda. Quelli che sanno dov'è la porta non si preoccupano di raggiungerla. Quelli che sanno dov'è il guado non si preoccupano di attraversarlo.

知事相爲功廣費財寶多傷水陸妄營像塔虛促人夫
積木疊泥圖青畫綠傾心盡力損己迷它未解慚愧何
曾覺知見有爲則勤勤愛著說無相則兀兀如迷且貪
現世之小慈豈覺當來之大苦此之修學徒自疲勞背
正歸邪誑言獲福但能攝心內照覺觀外明絕三毒永
使銷亡閉六賊不令侵擾自然恒沙功德種種莊嚴無
數法門一一成就超凡證聖目擧非遙悟在須臾何煩
皓首眞門幽秘寧可具陳略述觀心詳其少分

達磨大師破相論終

[TAV19]

Le persone che incontro oggigiorno sono superficiali. Pensano al merito come a qualcosa che ha forma. Sperperano la loro ricchezza e fanno scempio delle creature della terra e del mare. Scioccamente si preoccupano di erigere statue e Stupa, dicendo alla gente di accatastare legname e mattoni, di dipingere questo di blu e quello di verde. Logorano il corpo e la mente, danneggiando se stessi e fuorviando gli altri. E non sanno abbastanza per provare vergogna. Come potranno mai divenire illuminati? Vedono qualcosa di tangibile e istantaneamente vi si attaccano. Se parli con loro della non forma, si accasciano ammutoliti e confusi. Avidi delle piccole fortune di questo mondo, rimangono ciechi alla grande sofferenza a venire. Tali discepoli logorano se stessi inutilmente. Passando dal vero al falso, parlano di nient'altro che di benefici futuri.

Se tu potessi semplicemente concentrare la luce interiore della tua mente e vedere la sua illuminazione esterna, dissiperesti i tre veleni e scacceresti i sei ladri una volta per sempre. E senza sforzo guadagneresti il possesso di un numero infinito di virtù, di perfezioni, e di accessi alla verità. Vedere attraverso il mondano e testimoniare il sublime è meno distante di un batter d'occhio. La realizzazione è ora. Perché preoccuparsi dei capelli grigi? Ma la vera porta è nascosta e non può essere rivelata. Ho soltanto accennato alla contemplazione della mente.

Note

(100) Paradiso Occidentale. Chiamato anche la Terra Pura. Questa terra è presieduta da Amitabha, tra i cinque Dhyani Buddha quello associato all'ovest. L'invocazione con tutto il cuore di Amitabha assicura al devoto la rinascita nella sua Terra Pura, descritta come distante milioni di miglia e niente affatto lontana. Una volta rinati là, i devoti hanno poca difficoltà nel comprendere il Dharma e ottenere la liberazione.

Numeri

Oggi 20 marzo compio 51 anni.

26 anni fa la mia prima Sesshin.

19 anni di pratica senza guida.

7 anni fa l'incontro con Shinnyo Roshi.

Spero di camminare accanto al mio Maestro ancora per molti, molti anni.

Non importa con quale 'grado', non importa come e perché.

In silenzio, seduto sul mio zafu, "seduto con quello che c'è".

Testimone muto di un atto d'amore che si tramanda da generazioni.

Cercando di non dimostrare nulla e provando a "non lasciare orme".

Respiro dopo respiro, accogliendo e abbracciando ogni dolore e ogni sorriso, senza scegliere.

Con la fatica del mio karma, senza guardare indietro o avanti.

L'Adesso è tutto.

Gasshō
Shinkai

Ritiri di Pratica:

Zazenkai: 1 marzo; 16 marzo

Sesshin: 17-18-19 gennaio; 14-15-16 febbraio

Durante ogni Ritiro il nostro Maestro Shinnyo Roshi tiene un Teisho sui Precetti, in preparazione alle nuove Ordinazioni.

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

Fotografie di *Fabio Daishin*

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