



禅のこだま

# EKIZEN



NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI  
Inverno 2014 - n. 21 anno V



Statua di Ganjin Wajō sul basamento donato dal Rev. Matsuura Shunkai Kanshu,  
Abate del Tempio Mibudera di Kyoto.



**Il Centro Zen Firenze - Tempio Shinnyoji**  
**Augura a ciascuno di Voi**  
**Buon Anno 2015**



**Il senso non dimora nelle parole ma il momento decisivo lo disvela**

*The meaning does not reside in the words but a pivotal moment brings it forth*

意言に在らざれば来機亦おもむく

**TEMPIO ZEN FIRENZE SHINNYOJI**

## PELLEGRINAGGIO IN CINA



Nel periodo 26 ottobre – 2 novembre, Rev. Shinnyo Roshi si è recata in Cina in pellegrinaggio sulle orme di Ganjin Wajō. Di particolare rilevanza la visita al monastero di Tendōji, dove Dōgen Zenji ha incontrato il suo Maestro. Il Rev Shinnyo Roshi ha officiato una Cerimonia di Hōyō davanti alla stele del Fondatore di Daijōji, Tetsu Gikai Zenji. La stele fu donata e posata al monastero di Tendōji, dopo sette anni di contrattazioni con il governo cinese, dal Rev. Azuma Dochoroshi nel 2010.

## SEMINARIO ANNUALE SOKANBU



Il Rev. Shinnyo Roshi, accompagnata da Michele Novellini, si è recata al Tempio della Gendronniere in Francia per partecipare al Seminario Annuale Sokanbu e all'Assemblea Straordinaria dell'Associazione Buddhista Sōtō Zen Europa.



**Testimonianza di Michele Novellini.** “Arrivo alla Gendronniere e subito dopo l'iscrizione all'accoglienza, il ritiro delle lenzuola e la sistemazione in camera, insieme al Maestro andiamo dentro il Dojo per fare Sanpai: come se mi avesse letto nel pensiero...i Maestri hanno subito il meeting, io mi "butto" nella preparazione dei tavoli ed in Zazen. Il programma è serrato, la sveglia alle 6, la pratica (Zazen & Sutra) fino alle 7.40; il tempo di andare ai bagni e via a fare colazione. Comincia il seminario del prof. S. Heine della Florida University, un report che durerà tutti e tre i giorni sul suo viaggio in Cina.

Il pranzo, *le boulot à la vasseille*, per il quale mi ripropongo a tutti i pasti, con il *débarasser la table* praticamente sempre, se si esclude la domenica della partenza subito dopo pranzo. Il tutto alternato al seminario, allo Zazen che non vedevo l'ora di fare, mentre i Maestri sono in meeting...

Che fortuna! Proprio un bel week-end di sole con il cielo azzurro e la temperatura di 23°: non potevo mancare di farmi una bella passeggiata nel bosco ed al lago, mettendomi a mio agio, non potevo mancare di essere lì dov'ero, con il Maestro Jisō Forzani che nel seminario di sabato, al momento delle domande, spezza la monotonia cronologica, invitando il professore a spiegare l'importanza del pensiero del nostro fondatore, Dogen, riguardo al Sutra del Loto. Ha ragione il Maestro, "me l'hanno dedicato", dovevo essere lì, da nessun'altra parte. Il giorno

dopo, per la pratica della mattina (Zazen, Takkesa ge, Sutra) mi ritrovo "per caso" proprio accanto a Forzani nel Dojo.

Gasshō.

Michele.

## DONO A SHINNYOJI



Il Rev. Matsuura Shunkai Kanshu, Abate del Tempio Mibudera di Kyoto, ha restaurato e donato a Shinnyoji un basamento antico del suo Tempio a sostegno della statua di Ganjin Wajō.

La statua fu donata a Shinnyoji dal Tempio Toshodaiji di Nara in occasione della celebrazione del 1250° anniversario della morte di Ganjin.

Esprimiamo un vivo ringraziamento al Rev. Matsuura Shunkai Kanshu per la sua generosità e l'affetto dimostrato verso Shinnyoji



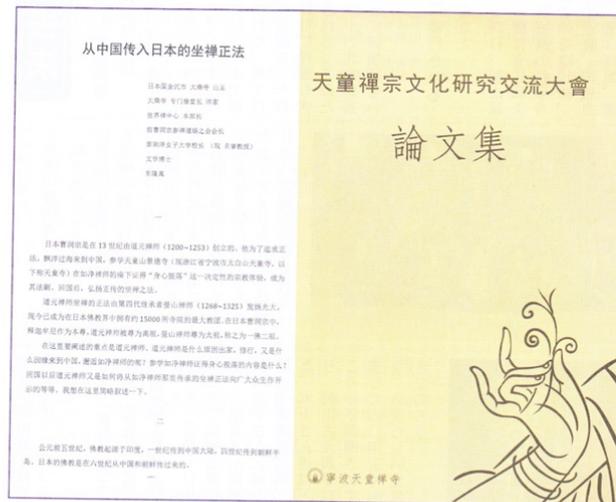
# CERIMONIA DI ORDINAZIONE - 28 Settembre 2014

Testo della testimonianze del Rev. Nakano Ryōkō, Gōdō Rōshi di Daijōji e abate del Tempio Tōzenji di Tokyo, e del Rev. Tamura Genryu del Tempio Beisenji di Nigata in occasione della Cerimonia di Ordinazione a Shinnyoji e pubblicate sul numero 119 del notiziario Daijōji Dayori.

(1) 大乘寺だより 第119号

平成27年1月1日

## 第1回「天童禪宗文化研究大会」



**大乘寺だより**

大乘寺を護る会・会報  
発行所 (〒921-8114)  
金沢市長坂町ル-10  
六藏寺  
TEL. 076-241-2680  
ホームページ  
<http://www.daijōji.or.jp/>  
Eメール  
[zazen@daijōji.or.jp](mailto:zazen@daijōji.or.jp)  
郵便振替口座 金沢  
00770-4-133

### 謹賀新年

昨年十月二八日、中国、浙江省、寧波市の天童禪寺に於て、第一回「天童禪宗文化研究交流大会」が開催され、約五百名が参加、山主老師も招聘された(あいにく先約予定のため不参)。

当日、その「論文集」(縦二八・五センチ、横二〇・五センチ 中国、日本、台湾、韓国、アメリカ、そのほか四七名の論文掲載、全五百頁)が中国全土に配布された。

掲載された山主老師の論文の題目は、「从中国传入日本的坐禅正法」(P 450〜P 461)である。従来の同種の論文とは趣きを異にするものとして早くから注目されていた。

### 滴滴録 (8)

#### 一は一仏 (3)

山主 東 隆眞

さらに添えておく。  
 第二。釈尊とは、どのような仏さまであるのか。  
 西紀前後、大乘仏教が成立し、また、仏さまについて、さまざま考え方が生れた。三身説、四身説ないし十身説など。よく知られているのは、法身(永遠不変の真理の当体)、報身(仏となるための修行を重ね、その結果として衆生を救う功德をそなえている)、応身(さまざまの人びとを救うために、それに応じて現われる)の三身説だ。  
 大日如来は法身、阿彌陀如来は報身、釈迦如来は応身。大日如来が最高の仏だなどといわれることもある。  
 わが宗門でも、本尊の釈尊について、それは、法身だとか、やれ応身だとか言う人があらわれた。また三身即一の釈尊だという人も出てきた。

私が大学で修学していたころ、衛藤即応先生は、宗門の本尊は三身未分の釈尊だといわれた。以後、この説が定着しているようである。  
 しかし、所詮、これらは大乘仏教で生れた観念論的な釈尊観の枠を超えるものではないといふべきではないか。  
 瑠山禪師の『伝光録』の示されるところによれば、只管打坐によって現世の苦惱を根本的に解決した若き釈尊は、ぼろごろもをまとい、弟子たちをつれて、裸足で、インド各地をくまなく行脚し、正法を説き、人びとに安らぎとよろこび、救いを与え、八十歳の老僧のすがたのまま、サーラ双樹のもとでお涅槃にお入りになったのである、と。

これが、その後のさまざまなる仏身論の原点である。人間釈尊である。しかし、ただの人間ではない。坐禅によって真実を自覚し、多くの人びとを救った仏陀釈尊なのである。この世の生き仏なのだ。この世の釈迦如来大和尚なのだ。

#### イタリア・フィレンツェ 真如寺で授戒会・得度式

後堂 中野良教

九月二十五日より三十日まで、イタリアの歴史豊かな都市フィレンツェにある真如寺の授戒会・得度式に東山主の代理として、田安居居の山村元隆師と随喜しました。  
 真如寺は平成十六年大乘寺別院として、山主の弟子、アーナマリア伊天真如師によって発足したフィレンツェ始めの坐禅の道場です。  
 授戒会について真如師は「式のもつ美しさと強さが失われることのないよう、出来るだけ正統に近く、省略せずに努力したい」と言うように大変真剣に行われていました。真如寺では授戒の希望者には次のような三段階の条件が示されています。

三宝帰依(一年間の修行：週二回の坐禅と月一回の参禅が必須)  
 在家得度(三宝帰依を受けた後、二年間の修行)  
 出家得度(在家得度から二、三年の修行と作法の会得)  
 三宝帰依はキリスト教の洗礼式のように仏道へ入ったことを自他共に宣言することであり、歴史的にも文化的にもキリスト教の強い影響下にある受容するひとつのかたちと言うことが出来ます。「キリスト教を捨てることなく、仏道に入ることを大人として自覚した上で行っている」と師も述べています。そして、在家得度から出家得度まで坐禅精進を進め、寺のコミュニティの一員として活動を深め、社会に貢献していくことになっていくのです。

#### 真如寺訪問

米泉寺徒 田村元隆

彼らの努力と精進に今後おいに期待したいところです。  
 平成二十三年以来、三年ぶりの訪問になりました。  
 真如寺では大乘寺での修行生活を基本とし、イタリアの生活スタイルに合わせる形で日々の修行が行われています。前回訪問時のアドバイスや確認事項などが確実に実行されており、大乘寺により近い形で修行がおこなわれていたことに嬉しさを覚えました。  
 今回の目的は真如寺での授戒会に随喜することです。授

戒会では家族友人に見守られながら、四名のイタリア人が仏教徒としての新たな道を歩み始めました。このような機会に立ち会えたことは無上の喜びです。  
 この度の仏縁をくださった東堂頭老師、同行させてもらった中野後堂老師、厚いもてなしをいただいた真如寺の皆様、全てに感謝をし、報告とさせていただきます。



#### 東日本大震災 義捐金中間報告 (9)

(日曜坐禅会 月例托鉢 特志浄財)

- 平成二十六年
- 七月 二九、一八円
- 八月 二一、八五三円
- 九月 二八、六五〇円
- 十月 一一、〇九〇円
- 十一月 二六、四七二円

### **Traduzione della testimonianza del Rev. Nakano Ryōkō, Gōdō Rōshi :**

Dal 25 al 30 settembre sono stato a Shinnyoji, in Firenze, una città ricca di cultura e storia, per essere presente alla Cerimonia di Jukai e alla Cerimonia di Tokudo come sostituto di Azuma Sanshu accompagnato dal fratello nel Dharma Tamura Genryū, ex praticante di Daijōji.

Shinnyoji è il primo Tempio Zen a Firenze, fondato come Daijōji Betsuin nel 2004, anno 16 di Heisei, dal Rev. Anna Maria Iten Shinnyo, allieva di Sanshu.

Il Rev. Shinnyo ha preparato molto seriamente la Cerimonia di Jukai, dicendo: "Vorrei avvicinarmi il più possibile al Rito Tradizionale senza omettere dettagli, perché non vada perduta la bellezza e la forza che ha mantenuto viva la Tradizione."

A Shinnyoji, a chi desidera un'Ordinazione, vengono proposti tre differenti livelli. Primo: Sanbōkie, dopo almeno un anno di Pratica, che consiste in Zazen due volte alla settimana e Sesshin una volta al mese. Secondo: Zaike Tokudo, dopo l'Ordinazione a Sanbōkie, con due anni di Pratica; terzo: Shukke Tokudo, successivamente all'Ordinazione a Zaike Tokudo, dopo due o tre anni di Pratica e dopo aver imparato il Rito.

Sanbōkie significa "Dichiarare a sé e agli altri l'ingresso nella Via del Buddha", come un Battesimo Cristiano. Questa è una forma di accoglienza del Buddhismo e dello Zen da parte di Italiani che vivono sotto un'influenza potente, sia storica che culturale, del Cristianesimo. Il Rev. Shinnyo dice: "Ordino quegli allievi che sono consapevoli, in quanto adulti, di entrare nella Via del Buddha, anche senza abbandonare la loro fede nel Cristianesimo." Coloro che sono intenzionati a richiedere l'Ordinazione Monastica, portano avanti con molto sforzo l'impegno in Zazen, dallo stadio di Zaike Tokudo a quello di Shukke Tokudo, approfondendo l'attività della Pratica, in quanto appartenenti alla Comunità del Tempio. Il loro impegno è anche al servizio della società italiana. Auguro che i loro sforzi e la loro Pratica siano sempre più fruttuosi.

### **Traduzione della testimonianza del Rev. Tamura Genryu:**

Dopo tre anni di assenza c'è stata una mia nuova visita a Shinnyoji.

Al Tempio Shinnyoji, basandosi sulla vita di Pratica di Daijōji, quotidianamente si pratica nella maniera più adatta allo stile di vita italiano, nella forma più vicina a quella di Daijōji.

Il primo intento di questa visita è stato di assistere alla Cerimonia di Jukai e Tokudo a Shinnyoji. Nella Cerimonia, quattro praticanti italiani hanno fatto un nuovo passo nella Via del Buddha, sotto gli occhi di amici e familiari. E' stata grande gioia essere presente in questa occasione. Ringrazio di cuore Azuma DochoRoshi, che mi ha donato il Butsu-en, il legame nel Buddha, che mi ha permesso di vivere questo momento e ringrazio Nakano Gōdō Rōshi, che mi ha portato con sé. Ringrazio anche Iten Shinnyo Rōshi ed il Sangha di Shinnyoji, che mi hanno accolto con calore.

Testimonianza del Ven. Maestro Aigo Seiga Castro, guida e Maestro del Centro Zen Abhirati "Tradición Budadharma Zen Soto" di Valencia in occasione della Cerimonia di Ordinazione del 28 settembre scorso. Il testo è riportato nella sua versione originale in inglese e nella traduzione in italiano.

## **Opening to the Light**

**By**  
**Rev. Aigo Seiga Castro**  
**(Centro Zen Abhirati, Valencia, Spain)**

Originally, Sakyamuni Buddha only used to transmit the Refuges and Precepts when he knew their disciples had got a deep experience of spiritual awakening after listening and practicing his teachings. These are the words usually spoken by the disciples to ask for Refuge, as they were recorded in the oldest teachings of the Pali Canon:

Magnificent, Master Gotama! Magnificent, Master Gotama! Master Gotama has made the Dharma clear in many ways, as though he were turning upright what had been overthrown, revealing what was hidden, showing the way to one who was lost, or holding up a lamp in the dark for those with eyesight to see forms. I go to Master Gotama for refuge and to the Dharma and to the Sangha of bhiksus. From today let Master Gotama remember me as a lay follower who has gone to him for refuge for life

...

[and in the case of those who wanted to receive the monastic ordination, they said] I would receive the going forth under Master Gotama, I would receive the full admission (*Majjhima Nikaya*, 5.35 and 7.21).

I have the firm intuition that was precisely what happened the 28<sup>th</sup> September of 2014 to those persons who got into the ceremony of receiving the precepts at Zen Temple Shinnyo-ji. Luigi Shinden Oldani who received Shukke Tokudo, Chiara Keishin Cetica who received Zaike Tokudo, Piergiorgio Masi and Cecilia Norcini, who both received Sanbōkie, where all able to opening to the light of the Three Treasures only after listening and practicing the enlightened words and practice of their Master, the Rev. Iten Shinnyo Roshi. From that very moment onwards, the best way those ordained persons have to manifest their gratefulness for the incommensurable gift they received from her, is to study, to practice, and to accomplish this wonderful Dharma transmitted by the Rev. Iten Shinnyo Roshi, until the end of their days.

I feel myself very elated for being a direct witness of this beautiful and uncommon event, and I deeply appreciate to the Rev. Iten Shinnyo Roshi for enjoy a warm and most generous welcome from her and, all the members of her attentive and kind Sangha.

Truly, in such auspicious day the flower of light of the Three Treasures flowered at the flowering Florence.

## Aprendosi alla luce.

All'inizio, Buddha Shakyamuni usava trasmettere la Presa di Rifugio e i Precetti solo quando riconosceva ai discepoli l'aver raggiunto una profonda esperienza di risveglio spirituale, dopo aver ascoltato e messo in pratica i suoi insegnamenti.

Queste le parole in uso nel linguaggio di richiesta di Rifugio da parte dei discepoli, così come sono state riportate negli antichi insegnamenti del Canone Pali:

“ Magnifico, Maestro Gotama! Magnifico, Maestro Gotama! Il Maestro Gotama ha chiarito il Dharma in molti modi, come se stesse raddrizzando ciò che si è rovesciato, rivelando ciò che era nascosto, indicando la Via a chi si era perso o squarciando l'oscurità con una lanterna per coloro che erano in grado di distinguere le forme. Io mi rivolgo per chiedere Rifugio al Maestro Gotama, al Dharma e al Sangha dei monaci. Da ora in poi, possa il Maestro Gotama ricordarsi di me come di un discepolo laico, che si è rivolto a lui per prendere Rifugio per la vita.

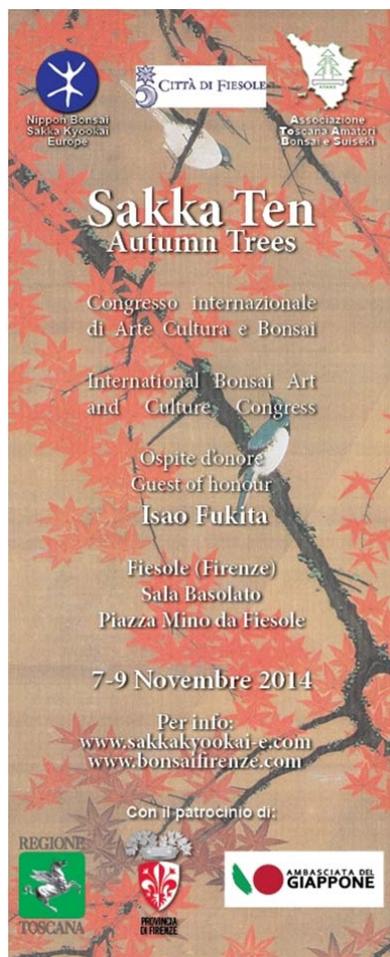
(...) e, nel caso di coloro che desideravano ricevere l'ordinazione monastica, venivano pronunciate le seguenti parole] “ Io mi incamminerò con il Maestro Gotama, io riceverò la piena accettazione. ” (Majjhima Nikaya, 5.35 and 7.21).

Ho avuto la ferma intuizione che precisamente questo è avvenuto il 28 Settembre del 2014 a coloro che hanno partecipato la Cerimonia del conferimento dei Precetti nel Tempio Zen Shinnyoji. Luigi Shinden Oldani, che ha ricevuto Shukke Tokudo, Chiara Keishin Cetica, che ha ricevuto Zaike Tokudo, Piergiorgio Masi e Cecilia Norcini, che entrambi hanno ricevuto Sanbōkie, essi hanno potuto aprirsi alla Luce dei Tre Tesori solo dopo aver ascoltato e messo in pratica le parole illuminate e la Pratica del loro Maestro il Rev. Iten Shinnyo Roshi. Da quel preciso momento in poi, il modo migliore che i neo-ordinati avranno per manifestare la loro gratitudine per l'incommensurabile dono da Lei ricevuto, sarà quello di studiare, praticare e realizzare fino alla fine dei loro giorni, questo magnifico Dharma trasmesso dal Rev. Iten Shinnyo Roshi.

Mi sono sentito pieno di gioia per essere diretto testimone di questo raro e bellissimo evento. Ringrazio profondamente il Rev. Iten Shinnyo Roshi per l'affettuosa e generosa accoglienza che mi è stata riservata da Lei e da tutti i membri del Suo numeroso e gentile Sangha. Invero, in questo giorno di grande auspicio, il fiore luminoso dei Tre Tesori è fiorito nella Firenze in Fiore.

Rev. Aigo Seiga Castro Roshi - Centro Zen Abhirati, Valencia, Spain  
Ottobre 2014

**Congresso Internazionale Arte, Cultura e Bonsai, "SAKKA TEN - AUTUMN TREES" - Fiesole, 7-9 novembre - Conferenza del Prof. Aldo Tollini, Università Cà Foscari di Venezia.**



La conferenza del prof. Aldo Tollini si è tenuta sabato 8 Novembre 2014 a Fiesole (Firenze) all'interno di "Sakka Ten" congresso internazionale di arte, cultura e bonsai con la partecipazione anche del Maestro di Bonsai Isao Fukita.

Il professore, in presenza di un pubblico molto attento che ha gremito la sala e anche del nostro Maestro Shinnyo Roshi accompagnata dal Rev. Shinden, ha iniziato tenendo una interessante dissertazione sulla concezione della natura nella cultura occidentale e orientale.

Il professore ha premesso che se oggi il Giappone moderno accoglie nella sua cultura anche parte di quella occidentale rimane indubbio che esso rimane pur sempre un paese che ha e mantiene una profonda cultura nipponica. In quest'ultima la natura e uomo non sono due entità separate, la natura non è oggettivabile, essa è una entità "così com'è", è la via che conduce al risveglio dello spirito. In Giappone infatti "lo spirito" è alla base del carattere nipponico, lo Shintoismo, religione di primaria importanza, è fondato sugli spiriti "Kami Sama", entità che possono essere piante, pietre, oggetti, che racchiudono uno spirito, per lo più benevolo, derivante anche dal culto degli antenati. Sempre per lo Shintoismo ci si deve porre con cuore puro nel rapportarsi alla natura, si deve accogliere la natura 'svuotando' il nostro essere e permettendo dunque di arricchirlo con la sensibilità o con quanto essa ci dona. Essendo questi i termini del rapporto uomo natura si

comprende quanto sia diversa la concezione occidentale in cui la natura fa parte di un trigono con al vertice Dio e poi l'uomo, la natura è separata dall'uomo dunque a seconda dei casi la domina o la interpreta, ma sempre come qualcosa di nettamente separato. In oriente l'uomo e la natura hanno una sorta di scambio attivo, l'uno può farsi l'altra, basti pensare, come è stato affermato, che lo spirito di un antenato può racchiudersi in un grande albero, riconosciuto da un sacerdote Shintoista o comunque venerato dalla famiglia stessa. L'uomo, dunque la natura possono ascendere al "mondo degli Dei".

Per quanto riguarda il Buddhismo, la natura può essere il luogo, la dimensione dell'illuminazione. Il professore sottolinea che Dōgen Zenji, Maestro Zen, tratta in alcuni suoi importanti scritti il rapporto con la natura ed afferma, tra le altre cose, che occorre sempre ascoltare con "cuore e mente puri" il "linguaggio muto" della natura.

Il professor Tollini ha affrontato poi il rapporto tra arte e natura, influenzato ovviamente dalla concezione di quest'ultima, infatti in Giappone una elaborazione artistica completamente al di fuori della natura è impensabile ed anche il Bonsai rappresenta una sorta di un lungo percorso di purificazione interiore sino a quando non si esprime la natura-arte che comunque mai sarà perfetta, perché a differenza che in occidente, l'arte-natura solo con l'imperfezione raggiunge la perfezione.

Naturalmente in Occidente prevale una visione dell'arte come elaborazione mentale dove l'uomo è al centro dell'attenzione, dell'universo. Ad esempio nei "giardini all'italiana" del Rinascimento, le espressioni dell'estro artistico nel giardinaggio sono spesso figure geometriche dove è evidente l'intervento dell'uomo. Cosa quest'ultima impensabile in oriente dove "la mano dell'uomo" non si vede e non si deve vedere. Secondo la concezione orientale infatti se non vi è "purezza di cuore e di mente", si avvertiranno sempre le "orme" dell'uomo. Ecco che asimmetria, naturalità, quiete intesa anche come espressione ed emanazione di purezza, non attaccamento, sono qualità-valori che esprimono la concezione giapponese che si avvale anche di un equilibrio tra spazio e vuoto, forma e non forma, dove la mancanza della forma permette alla forma di realizzarsi, spesso infatti il non espresso, il non visto può dar luogo a visioni e paesaggi di "altro", di un non completamente mostrato; se si offre e si dà tutto si "perde" tutto. Basti pensare all'arte anche visiva dove alcuni dipinti non mostrano tutto il soggetto ma lasciano a noi "il campo".



In tutto ciò, come affermano molti Maestri del Bonsai, sta l'artigianato di alto livello del Bonsai



e sta pure la grande maestria che devono esprimere coloro che "praticano Bonsai" per rimanere in sintonia con quello spirito di purezza, come ad esempio sapere comprendere dove un albero bonsai vuole "andare"...

Il professor Tollini termina la conferenza esprimendo l'osservazione che in un tale contesto si può essere, a pieno titolo, in presenza di una Via del Bonsai.

**Shinden**

## SPECIALE ROHATSU 2014



### Augurio Nuovo Anno di Pratica 2015 Veglia di Rohatsu

Eccoci all'inizio di un Nuovo Anno di Pratica: 8 dicembre, giorno in cui il Principe Siddharta Shakyamuni si è Illuminato ed è diventato il Buddha. In questo giorno si celebra la Cerimonia denominata Jōdō-e, cioè la Cerimonia "e" della "Jō", Realizzazione, "dō", della Via, cioè del realizzare la Via del Buddha e raggiungere l'Illuminazione. Mentre l'8 aprile, nel giorno di Hanamatsuri, si celebra la nascita di Shakyamuni, l'8 dicembre si celebra Shakyamuni che rinasce come Buddha, il Risvegliato.

Per estensione, potremmo dire che anche il Buddhismo, la Via insegnata dal Buddha Shakyamuni, celebra il suo Anniversario/Compleanno l'8 dicembre.

Nella Tradizione Sōtō Zen, fu il nostro Fondatore Dōgen Zenji ad introdurre dalla Cina la Celebrazione del Jōdō-e. In precedenza in Giappone venivano celebrati solamente l'8 aprile la nascita del Buddha e il 15 febbraio il Suo ingresso nel Nirvana.



Siamo dunque qui riuniti per celebrare l'Illuminazione del Buddha e, come da Tradizione di Shinnyoj, per dare inizio ad un Nuovo Anno di Pratica, all'indomani della Veglia di Rohatsu.

Nuove energie, nuovi ingressi, nuovi eventi significativi, nuovi ricambi hanno caratterizzato l'anno che stasera finisce. Sicuramente, negli ultimi due

anni, una maggiore strutturazione del nostro Sangha e del nostro Tempio, conseguente alla decisione presa in concerto con il mio Maestro, Reverendo Ryūshin Azuma Dochoroshi, di trasferire la mia iscrizione monastica dal Monastero di Daijōji al Sokanbu Europa. Questo trasferimento, affettivamente per me molto doloroso, è stato reso necessario al fine di poter registrare i monaci di Shinnyoji nell'albo dell'Ufficio amministrativo Sōtō Zen Shūmūchō a Tokyo e permettere loro, nel caso, l'ulteriore formazione secondo il Regolamento europeo, piuttosto che seguire d'obbligo l'iter formativo giapponese, che prevede anni di Pratica in Monasteri di addestramento in Giappone.

Da qui il riconoscimento ufficiale di Shinnyoji come Tempio Sōtō Zen, fuori dal Giappone, che seguiva la mia nomina a Kokusaifukyoshi, ossia Maestro autorizzato a diffondere il Buddhismo Sōtō Zen in Europa.

Ulteriore passo nella storia del nostro Tempio Shinnyoji in questo anno, è stata l'adesione all'Unione Buddhista Italiana, che dà un riconoscimento ufficiale di fronte allo Stato Italiano e dunque una possibilità concreta, per i Ministri di Culto, di ingresso come religiosi nelle carceri e negli ospedali.

Questo strutturarsi del nostro Tempio è stata un po' la raccolta di quelli che nel 2016 saranno 20 anni ininterrotti di Pratica. Pur non aggiungendo niente a ciò che da sempre siamo, da una parte tendono a donare una più facile identificazione per coloro che si affacciano per la prima volta al nostro Tempio, e dall'altra una legittimazione del nostro operato nel sociale. Tutto ciò, sono certa, non verrà minimamente ad intaccare quello spirito di libertà e di autonomia che da sempre contraddistingue la nostra Pratica e la nostra vita di Sangha.

Un anno che ha iscritto nel Sangha di Shinnyoji il secondo monaco, nella persona di Luigi Shinden, un nuovo bodhisattva, nella persona di Chiara Kei-shin, due nuovi Sanbo-kie: Piergiorgio e Cecilia.

Anche se, a fronte di nuovi ingressi, ci sono ogni anno nuove uscite di praticanti e Ordinati, ritengo che questo naturale, fisiologico, processo non sia a detrimento, ma vada a rafforzare e rinvigorire la struttura portante del nostro Tempio.

Shinnyoji attualmente ha un nucleo solido, affiatato e compassionevolmente impegnato nel sostegno e nella testimonianza del nostro Lignaggio e della nostra Tradizione. Un Sangha che procede fluido, capace di accogliere con forza le dinamiche dei partecipanti, un Sangha che si nutre di Armonia e di Spirito di Servizio. Questa è la percezione che riceve chiunque si affacci o interagisca con la vita di Pratica nel nostro Tempio, ed è la testimonianza e il dono della protezione del nostro Lignaggio e di tutti gli Antichi Patriarchi.

Un Sangha umile, compatto, che procede con dignitosa fermezza, sempre pronto ad accogliere chi va, chi viene, e chi ritorna, senza giudicarne l'operato, testimone di un modo di vivere, di una modalità dell'Essere sul Cammino.

Un Sangha che cresce insieme, testimoniando anche la leggerezza e la spensieratezza del vivere, unitamente allo sforzo, talvolta alla fatica, della Pratica.

Quest'anno che volge alla fine ha visto l'ingresso a Shinnyoji, in occasione delle Ordinazioni di settembre, del Rev. Ryōkyō Nakano GodoRoshi di Daijōji e la terza visita di Genryu Roshi. Abbiamo avuto l'onore di ospitare anche da Valencia il Rev. Taigo Seiga Castro Roshi, Kokusaifukyoshi Europa, unitamente al Prof. Aldo Tollini, al Professor Hiroo Nakajima e al Prof. Paolo Pagli, che hanno tenuto conferenze sullo Zen e su varie forme di Cultura collegata, contribuendo alla formazione dei nostri praticanti.

Da questo anno è iniziata una serie di incontri sulla Calligrafia, con i Maestri Nicola Piccioli e Paola Billi, che si svilupperanno il prossimo anno, a partire da gennaio e fino a giugno, in un corso di Calligrafia Zen, in esclusiva per l'Italia.

Abbiamo realizzato anche un laboratorio di Cucitura del Rakusu, con la Rev. Emanuela Dōsan Losi e incontrato in una Sesshin il Sangha finlandese della Scuola "Ordinary Mind", di Lammi.

Per quanto attiene al Tema di Pratica del Nuovo Anno, ancora per il 2015 lascio in essere *Mushin*: Cuore-Mente originariamente Puri. Rinnovo questo medesimo Tema, perché a mio avviso ancora abbisogna di maggiore approfondimento, riflessione, studio, e interiorizzazione. Se non si apre il cuore alla Purezza Originaria, a quella leggerezza e libertà di Spirito che possa permeare tutto il nostro quotidiano, la nostra Pratica rimarrà virtuosismo tecnico, arida, ego-referente, squisitamente individuale, che poco ha a che fare con l'Uno, con l'Universalità dell'Essere. Una Pratica che così agita non ricompensa le nostre fatiche e i nostri sforzi, negandoci il cammino di Liberazione dalle nostre paure, dai nostri attaccamenti, dalle nostre debolezze, fobie, avidità e fantasmi.

Una mente *Mushin*, scevra da giudizi, pregiudizi e algoritmi, ci permette finalmente di fare quel salto che, spiazzando e pulendo la nostra Mente Ordinaria, ci solleva da dubbi e ambascie, dalle paludi del ristagno e ci apre ad una nuova maniera del Vivere e dell'Essere. Contrariamente, rimarremo imbrigliati nelle reti del nostro Karma, ciechi alla *Realtà così com'è* e alla nostra reale posizione dharmica nel momento attuale, prigionieri della nostra mente duale.

E' indubbio che *Mushin* parte da un atto di "Fede Ardente": "*Daishin*", dove "*dai*" ha il significato di "ardente" e "*shin*" di Fede. Fede nel significato di Fiducia nella Via tracciata dal Buddha, il Risvegliato, il cui Risveglio proprio stanotte Celebriamo. Fiducia nella nostra Pratica, piuttosto che fiducia nella nostra mente analitica, che troppe volte ci inchioda, schiacciati da un'enorme zavorra spesso illusoria, alla griglia di partenza.

Concludo con un pensiero di immensa, profonda, gratitudine per il mio Maestro, Azuma DochoRoshi, seduto anch'Egli in questo momento in Zazen nella Osesshin di Rōhatsu nel Monastero di Daijōji e un pensiero di sostegno a tutti i monaci intorno a Lui.

Infine, proprio in questa Notte di Veglia dell'Illuminazione del Buddha, tributo la mia riconoscenza a tutto il Sangha vicino e lontano di Shinnyoji, che insieme a me porta avanti questo grande progetto di realizzare uno Zen Italiano alla Luce della Compassione e del Risveglio.

Gasshō

**Rev. Iten Shinnyo**



## Haiku della Veglia di Rohatsu 2014

### Matsuo Bashō (1644-1694)

Fitta nebbia:  
invisibile, e pur suggestivo  
il Fuji oggi.  
*Kiri shigure, Fuji o minu hi zo omoshiroki.*

Senza morire...  
dopo molte notti di viaggio  
in un tramonto d'autunno.  
*Shinimo senu tabine no hate yo, aki no kure.*

Luna veloce:  
le cime degli alberi  
sono impregnate di pioggia.  
*Tsuki hayashi, kozue wa ame o mochinagara.*

Sotto il fioco sole d'inverno,  
a dorso del cavallo  
mi si gela il profilo.  
*Fuyu no hi ya, bajō ni kōru kagebōshi.*

Ammalatomy in viaggio,  
il mio sogno corre ancora  
qua e là nei campi spogli.  
*Tabi ni yande, yume wa kareno o kakemeguru.*

“Viaggiatore” voglio essere chiamato,  
ora che cade  
il primo scorcio della stagione.  
*Tabibito to wagana yobaren, hatsu shigure.*

### **Yosa Buson (1716-1784)**

Sotto la luna fredda  
taglia sempre la sua legna  
il guardiano del Tempio!  
*Kangetsu ni ki o waru tera no otoko kana.*

Piantando l'ascia  
sorpreso da un tale profumo -  
il bosco d'inverno.  
*Ono irete ka ni odoroku ya fuyukodachi.*

Ah! Luna d'inverno -  
da questo Tempio senza porta  
quanto è alto il cielo.  
*Kangetsu ya mon naki tera no ten takashi.*

Tempio di montagna -  
ben presto sulla pietra da inchiostro  
giunge il promo gelo!  
*Yamadera no suzuri ni hayashi hatsugōri.*

Le voci si allontanano  
Lungo lo stretto sentiero -  
Sutra d'inverno.  
*Hosomichi ni nari-yuku koe ya kannembutsu.*

All'orlo del mio vestito  
e pure lontano dal mio cuore  
ah! il braciere.  
*Suso ni okite kokoro ni tōki hioke kana.*

Fiume d'inverno -  
fiori offerti al Buddha  
portati dall'acqua.  
*Fuyukawa ya hotoke no hana no nagarekuru.*

Bashō partito  
senza di lui d'ora in poi l'anno  
non avrà fine.  
*Bashō satte sono nochi imada toshi kurezu.*

### **Ryōkan (1758-1831)**

La mia porta di rami  
e una perla di rugiada  
di primo mattino.  
*Shiba no to ni tsuyu no tamari ya kesa no asa.*

L'autunno finisce -  
a chi potrei confidare  
la mia malinconia?  
*Yuku aki no aware o dare ni katara mashi.*

Tocco e rintocca  
come il momento prima  
la mia ciotola.  
*Hachi tataki mukashi mo ima mo hachi tataki.*

### **Ryūnosuke Akutagawa (1892-1927)**

Sole d'autunno  
china su un lato la cima  
di un olmo cinese.  
*Aki no hi ya enoki no ura no katanabiki.*

Notte di brina -  
il suo cappello di paglia  
sempre più lontano.  
*Shimo no furu yo wo sugekasa no yukue kana.*

Prima visita dell'anno  
al Tempio di Inari un braciere spento  
in mezzo alla pioggia.  
*Hatsuma no hokora tomarinu ame no naka.*

### **Kobayashi Issa (1763-1827)**

Che bello!  
da un buco degli shōji  
la Via Lattea.  
*Utsukushi ya Shōji no ana no ama no kawa.*

Lampi.  
Ad ogni bagliore  
il mondo si purifica.  
*Inazuma ya hitokire zutsu ni yo ga naoru.*



**Zazenkai di preparazione a Rohatsu - 22 novembre**

## **TESTIMONIANZE DI PRATICA e RINGRAZIAMENTI**

### **Daishin**

#### La Pratica del Sārāngi e la Mente Innocente

“Mushin”, la mente innocente, è il tema di pratica rinnovato nel corso di due anni per il Sangha di Shinnyoji, e probabilmente riconfermato per la terza volta da qui a poco, anche per il 2015. Osservandomi, in merito a questo tema, noto i mille ostacoli che la mente frapponne tra me e le mie azioni, una tenue ma tenace ragnatela di impulsi, giudizi e moti contraddittori che generano, fatalmente, effetti controproducenti, in un rapporto a volte tuttora dolente col flusso della mia vita.

Nell’illusione di controllare e governare le situazioni, spesso mi allontano dalla scintilla dell’intuizione, ritrovandomi dove, tagliato via da me stesso e dall’ attimo presente, vedo prodursi i ricorrenti ostacoli e le manifestazione oggettive del mio *karma* e delle mie tendenze.

Noto però un aumento progressivo di consapevolezza... il dono di un piccolo primo passo, seppur malfermo: l’occasione di poter osservare ed addestrare una mente più consapevole.

Sovviene di una certa meditazione chiamata “*Meditazione del Sārāngi*”, nome del violino ligneo indiano dal suono lamentoso e sensuale, volta a distendere lo spirito rilassando le tensioni del corpo, muscolo per muscolo, visualizzandoli come fossero le singole corde dello strumento: prima immaginando di allentarle, una ad una fino a farle pendere verso il suolo, per poi ritenderle fino alla giusta accordatura, senza sforzare corde e strumento oltre il giusto grado.

Il fine evidente, anche nella Tradizione alla quale questa meditazione appartiene, è l'ottenimento della consapevolezza, della fluidità e dell'abbandono, realizzando le giuste risonanze e la freschezza del nostro essere, e quindi manifestando il luogo figurato in cui sia possibile "lasciar cadere corpo e mente".

Disponendomi all'azione, la mia consapevolezza va aumentando attraverso un continuo alternarsi delle fasi di percezione degli ostacoli mentali con quelle della mia docilità.

- Le fasi consapevoli posso autodenunciarle avvertendo il sapore dell'ostacolo mentale ed ammettendo la mia tensione, e noto che posso ogni volta girare la chiave connessa alla corda scordata del mio *sārāngi*, e dare un nome al suono stonato, alla diarmonia, con sempre minor fatica. Un suono già nato non posso certo respingerlo o sfuggirlo, disconoscerlo, com'è per un'idea già partorita dal suo seme sito in un'immagine profonda.

Posso dire allo strumento: "ti ho toccato, sono responsabile di ciò che generi", e dire al suono trascorrente: "ti ho evocato, so che fai parte di me, che nasci dal bagaglio profondo che mi appartiene"; posso accogliere il gioco sonoro, esasperarne la *maya*, giocare col bischero scordando ed accordando, posso estremizzarne gli effetti su di me, dallo struggente fino al grottesco, dal comodo all'insostenibile, dall'armonico al cacofonico.

Alla fine della fase di tensione e denuncia, posso concludere: "sei suono, sei incorporeo, trascorrerai e volgerai in silenzio", e senza aver rinnegato nulla alla sua manifestazione, nemmeno la sua stessa valenza emozionale, posso riconoscerne la sostanziale natura di un mero gioco di proiezioni, di vuoto, ed infine far attivamente cedere la corda, per poi riportarla alla corretta e rispettosa tensione.

Diversamente, per agire in innocenza mentale, per evocare e poter incarnare *Mushin*, dovrei essere in grado di smaterializzare completamente il mio *sārāngi*, cioè l'insieme dei muscoli iperattivi e tesi del carattere irrisolto, o della troppo operosa tendenza collaborativa e compiacente, e per far questo non ho bischeri di sorta, tra le dita, da poter girare secondo la mia volontà.

Osservo di non poter cercare attivamente questo stato d'innocenza mentale: posso solo dimorarvi; scoprire di essere stato innocente avendovi dimorato, di non essermi ostacolato tra il seme dell'azione e la sua conseguenza, tra il cuore, la tecnica, il tocco della corda, ed il suono trascorrente.

Serve meno mente: più respiro ed azione diretta, entrambi fondati sulla calma della consapevolezza; ed anche più entusiasmo, inteso nella sua etimologia di "con Dio dentro"; un Cuore più fermo, ma sempre aperto al "Divino condiviso" che contiene.

Come non è generabile direttamente il vuoto mentale durante la meditazione, e si ricorre, per evocarlo, all'artificio di riportare la mente stessa su postura e respiro, così, per evocare la nascita spontanea di *Mushin*, dovunque necessiti la sua manifestazione, non vedo possibile nient'altro che praticare l'artificio di *Zazen*: meditare più possibile per scardinare l'orologeria tenace dell'ego: dementalizzare e deindividualizzare.

Sento di stare in *Zazen* troppo poco, rispetto alla tenacia del mio carattere e della mia compiacenza.

L'anno in corso ha offerte grandi occasioni professionali, relazionali, di pratica al Tempio, ed anche di salute, in cui poter esercitare la pratica della consapevolezza e della docilità, e non sono scontento di alcuni decorosi lavori fatti grazie mio *sārāngi* ed alle sue vecchie corde.

Ma la mia potenziale mente innocente riuchiede a gran voce più *Zazen*, che tuttora non riesco a donarmi.

Ringrazio con gratitudine profonda Ciò che è più grande di noi, Shinnyo Roshi, il Sangha del Tempio al quale appartengo, tutte le opportunità di pratica che ho ricevuto e la mia Vita quotidiana con Coloro che mi accompagnano.

Gasshō.

## Shinden

Saluto prima di tutto la Maestro Shinnyo Roshi, ringraziandola per aver accettato la mia richiesta di Voti a cui sono approdato-qualche mese fa- dopo anni di Pratica, talora intensa, talora con periodi di assenza dal Tempio, eppure mai è venuta meno la mia appartenenza a Shinnyoji e la sicurezza di seguire il Maestro che 'faceva per me'. La ringrazio per aver accolto la mia natura laico-religiosa e di aver così permesso che potessi 'abitare' questo Percorso rinnovato.

Sono passati dunque solo alcuni mesi dal giorno della Cerimonia e la mia tranquillità e felicità mai vengono offuscate da ansie o elucubrations di vario tipo, questo non significa che non abbia preoccupazioni attinenti allo studio della forma e del Rito, sarò quel che sarò, nel rispetto della Via e del Lignaggio- e del Maestro- di cui faccio parte. E devo dire che grande è la Protezione, grande è l'accoglienza che respiro e che emana ancora di più da tutto ciò che si 'genera' al Tempio, lo Zazen, le parole di Roshi, gli Abiti, i suoni e quel breve Rito che rimanda a un tempo passato e a un'origine che comunque vuole mantenere e ricordare...Essere adesso un Monaco Zen, e dico Zen perché è solo con lo Zen e con lo Zen di Shinnyoji che posso esserlo,



qui in questo Tempio con e solamente con il Maestro Shinnyo Roshi. Vivo l'essere Monaco anche come un approfondimento del Percorso di Bodhisattva, un Percorso che sempre ho trovato di una potenza e di una bellezza infiniti...

Il mio Percorso è e rimane laico- religioso, due ambiti che mi completano e che sono in continuo e profondo amalgama, sono la stessa cosa di un unico Luigi-Shinden, lungi da me ogni affettazione dogmatica, religiosa o intellettuale. Per me la vita quotidiana anche con i suoi limiti e dolori, ma anche con tante gioie è linfa generante il percorso religioso in cui attraverso altri sentieri conosciuti e sconosciuti, indicibili.

Vi è un continuo e profondo lavoro inteso come Servizio e come studio, su me stesso, sul mio divenire ma con semplicità, comprensione e accoglienza verso la mia indole che si trasforma e soprattutto verso gli altri, senza i quali non avrebbe senso il mio Percorso che non è certo un

'arrivare a una torre dorata dove rinchiudersi' in una sterile solitudine e arroganza. E quindi la ricerca e il dimorare in un cuore-mente puri è inverare il nostro percorso Zen, l'insegnamento Zen del Maestro Shinnyo Roshi che lo invera con le Sue parole e la Sua vita.

Mu Shin, dunque, un percorso a cui tendere costantemente, una dimora.

Ringrazio ancora il Maestro Shinnyo Roshi per la sua generosità direi completa.

Shinnyoji esiste grazie al fatto che Lei ha intrapreso il Suo Percorso sino ai massimi livelli e gradi della Via dello Zen, ed ora Roshi e Shinnyoji sono conosciuti e riconosciuti ovunque, senza retorica, a livello mondiale, Italia, Giappone, Europa, Cina...Shinnyo Roshi ha messo a disposizione i locali di questo Tempio e sostiene molti degli oneri che ne derivano. Al Tempio sono stati accolti molti Maestri Zen, in primis il Rev Azuma Docho Roshi. Al Tempio si tengono conferenze e corsi con Maestri e professori famosi a livello internazionale. Senza parlare del programma di Zazen annuale, dei ritiri di Pratica e tanto altro.

In questa notte di Rohatsu vorrei- e credo che tutti noi possiamo unirci coralmemente-ringraziare la Fondatrice di Shinnyoji: Rev, Shinnyo Roshi.

Grazie

## Yūshin

Sono di nuovo qui, in una macchina piena di scatole e qualche mobile, sono di nuovo in mezzo ad un trasloco. Ormai sono abituato, questo dovrebbe essere il sesto od il settimo, non ricordo con precisione. Eppure questa volta c'è qualcosa di diverso, non mi sono mai allontanato così tanto dalle mie abitudini, dalla mia vita ordinaria... mi fa un certo effetto. Questo è stato un anno importante, pieno di cambiamenti, quasi come quello che mi si para d'avanti: nuove prospettive, nuove possibilità, nuovi equilibri da trovare.

È proprio in questo momento che davanti agli occhi compare l'immagine del mio Zafu, del Maestro e del Sangha.

In questi anni, ma soprattutto in quest'ultimo, il silenzio dello Zazen è diventato una esperienza viva e vitale dentro di me. Nei momenti in cui mi siedo non esiste più un essere a casa o un essere fuori, non esiste più un posto da cercare o un posto dove andare, esiste solo un Silenzio che pazientemente tutto abbraccia e sostiene.

Per questo meraviglioso dono, reso oggi possibile dallo sforzo e dalla dedizione amorevole ed incondizionata del nostro Maestro, desidero ringraziare profondamente il Rev. Iten Shinnyo Roshi ed i Patriarchi e, per il sostegno ed il conforto che sempre vi trovo, tutto il Sangha di Shinnyoji.

Grazie  
Gasshō



## Tenshin

Questo anno di pratica è stato più come un'espansione che un passo avanti. La mia Via a volte è stata molto rocciosa e spesso mi sono stancata, ma con la fede nel Buddha e nei Patriarchi mi reggevo, e con il legame tra me, il Maestro e il Sangha di Shinnyoji, mantenevo l'equilibrio.

Uscire dai momenti di prova mi ha fatto più forte e mi ha insegnato ad aprirmi di più. Ogni giudizio, ogni malumore, ogni fastidio che incontro nel mio esterno è un'opportunità di aprirmi, di accogliere e di accettare.

I momenti di gioia e gratitudine mi rinforzano e li apprezzo con tutto il cuore, e li ricordo. Ho ricevuto i Voti di Bodhisattva due anni fa, è una responsabilità che permea il mio essere, nel senso che non lo considero una carica o una cosa che mi devo ricordare, ma ormai è entrato nella vita quotidiana.

E ne sono profondamente grata, grazie al Maestro per il suo insegnamento e pensiero a me che vivo all'estero e al Sangha che mi sostiene.

Vi voglio tanto bene, spero di rivedervi presto.

Grazie dal cuore

Gasshō



### Kei-Shin

Un anno di pratica e una rivoluzione nella mia vita. Il mio fare Zazen non è puntuale come potrebbe essere, ma il mio pensare, sentire e vivere diversamente da prima è molto frequente nel quotidiano. Qualcosa intuisco, molte cose non le capisco, ma sento che va bene anche così. Questa è una novità per me: non sapersi spiegare qualcosa, non riuscire a trovare le parole per raccontare, eppure proseguire sempre più convinta e sentire che qualcosa si sta radicando in me. Tutto è semplice, ovvio, naturale e talvolta la mia difficoltà è proprio nel riuscire a fidarsi di questa semplicità e viverla profondamente e totalmente. La mente macina pensieri in continuazione, si stanca incredibilmente e altrettanto inutilmente, ma in Zazen qualche attimo di requie riesco a ritrovarlo ed è un sentire tanto leggero quanto forte e potente. Come potenti sono le parole del nostro Maestro, anche quando è in silenzio, parole che toccano sempre e con precisione ciascuno di noi, il Sangha. Sangha composto da persone diverse sotto tanti aspetti, ma complementari l'un l'altro in questo cammino comune. Cammino che non ha una meta da raggiungere, ma che può essere solo percorso. E questo può dare solo un senso di grande libertà e tranquillità. Grazie Maestro, grazie Sangha e grazie a questo luogo, il nostro Tempio Shinnyoji.

Gasshō

### Michele G.



Con rispetto ringrazio l'intero Sangha per gli stimoli alla crescita ricevuti questo anno, ringrazio il Tutto per esser qui, in questo nuovo Rohatsu, a cercare la mia strada nella Via.

Gasshō

### Michele N.

Condensare un anno di pratica non lo si può fare tanto agevolmente, un anno travagliato, molto, fino alle lacrime, con la rinuncia all'Ordinazione, in cui è venuto fuori non solamente il praticare con spirito *musshin*, il porsi a servizio senza aspettarsi un ritorno di benefici o peggio, pretenderli, ma è anche venuto fuori il praticare con spirito *henzan*, l'esaurire il compito, i propri compiti sotto la guida di un Maestro e senza costruirsi "la propria praticetta"; conclusosi comunque con la conferma di ciò che avevo già realizzato interiormente l'anno passato, ma tant'è, c'era e c'è, bisogno di più tempo perché faccia un altro passo verso l'Ordinazione. Non è stato un retrocedere negativamente ma anzi, un passo indietro che a ben vedere è in avanti.

Gasshō.





## Piergiorgio

L'anno di Pratica appena trascorso mi ha aperto il cuore ed ha scacciato la paura. Meditando seduto, semplicemente seduto, mi sono reso conto che non bisogna aver paura di parlare, con mente aperta e cuore aperto. Si può parlare di tutto, con umiltà, ponendosi nella dimensione dell'ascolto silenzioso, e vincere la paura.

La retta parola ed il retto pensiero, l'assenza di giudizio, il discernimento mi sono spesso giunti attraverso la mente-cuore.

Il Maestro, impercettibilmente, in punta di piedi nella mia pratica, allarga la mente-cuore.

## Ei-shin

Non è facile dare una testimonianza di Pratica dopo un anno come quello che si sta concludendo. Il 2014 è stato per me un anno di profondo cambiamento, durante il quale ho chiuso tante cose importanti e ho intrapreso un nuovo percorso. Ma è stato anche un anno che visto tanto dolore travolgere persone a me molto care, un anno faticoso e soffocante, che mi ha messo duramente alla prova.

Stress, stachezza e confusione hanno facilmente avuto la meglio e la mia mente si è inaridita. Come si può trovare spazio per la Pratica se la mente è sopraffatta da tanta confusione, se si è schiacciati dal peso delle responsabilità, se il semplice atto di scrivere queste poche righe richiede un enorme sforzo? Sedersi, recitare un Sutra, agire in consapevolezza, tutto è diventato così poco attraente e faticoso. Dov'è finita la mia Pratica nelle notti insonni, nella cacofonia di mille parole e infinite discussioni, nei momenti di grande confusione?



Eppure, nell'apparente vuoto la Pratica non si è estinta, ma si è adattata e trasformata, assumendo forme e connotazioni completamente diverse. Affrontare con mente calma e serena una discussione carica di tensione e di incomprensioni è Pratica. Alzarsi ogni mattina e trovare la motivazione per affrontare un lavoro che ha perso molto della sua attrattiva è Pratica. Accompagnare con cuore leggero e mente serena una persona morente e spaventata è Pratica. Confortare e sostenere chi non può capire ed accettare certe scelte è Pratica.

In questi mesi ho capito molte cose sul valore della mia Pratica. Innanzitutto ho realizzato quanto sia radicata e presente nella mia mente, come agisce nel profondo adattandosi alle circostanze guidando i miei pensieri e le mie azioni. Ho percepito la forza e la saggezza in essa contenuta perchè ho sempre avuto una serena comprensione di tutto ciò che stava accadendo e del meccanismo che lo aveva messo in moto.

Tutto questo mi ha anche aiutato a guardare la Pratica stessa con occhi diversi. Tante cose si sono trasformate. Non tutto è finito, però. Non si può chiudere un periodo difficile semplicemente staccando una pagina di calendario. Il ciclo, piano, piano si sta esaurendo e il flusso karmico mi spinge inesorabilmente avanti. La Pratica tornerà a manifestarsi in tutte le sue forme, anche quelle sopite. Questa Pratica che poggia non solo su fondamenta interiori, ma che ha come colonne portanti i Grandi Maestri che l'hanno ricevuta dal Buddha, interiorizzata e trasmessa fino a noi incarnandosi in Shinnyoji. Shinnyoji che è Sangha, che è Iten Shinnyo, che è Via.

Gasshō

## Cecilia

Prima di tutto, grazie:

a Shinnyo Roshi, il nostro Maestro, che non si dà mai per vinta,  
a Shinden e a Yushin, che sono stati la mia guida,  
a Daishin, che sa essere sempre presente a se stesso per gli altri,  
a Keishin, che ha imparato a bussare,  
a Tenshin, che sa cosa vuol dire essere vicini,  
a Eishin, che con pazienza mi ha seguito passo passo nel mio primo pasto formale,  
a Zenshin, che mi ha portato a vedere il giardino,  
a Michele, che sa tirare fuori il lato buono di tutti,  
a Piergiorgio, per le sue premure.

Scusandomi con quelli che non conosco ancora, o che posso aver dimenticato.

Muro bianco. Che cos'è il muro? Che cosa se non un soffitto verticale? E che cos'è il soffitto se non l'unica porzione di cielo che sappiamo di poter toccare? Chiudo gli occhi, un solo battito. La prima volta che mi sono seduta, bianco intollerabile: una pagina da non riempire. La pagina che non sai, e no che non la volti. La mia grafia sbavata sul retro. Scopri che esistono gli altri intorno, e solo quando non li puoi vedere; il loro respiro, accordarsi. Centottanta gradi sono la differenza di questo momento. La fotografia che ti rimaneva dietro le spalle e che non hai scattato. Scattato. Inglese to shoot. Sarà banale, ma penso: invece di scattare, di scoccare, staccare. Staccare un volto dalla tela, il proprio volto dalla tela del giorno. Pellicola sottile tra te e il cielo: da bambini lo disegniamo con una striscia di pennarello, in cima al foglio. A volte lo graffiamo se l'inchiostro è poco, pur di disegnarlo. Ma tutto il bianco che rimane è quello che ti trovi davanti ora, seduto. Si siede anche il muro, ti siede di fronte. È bravo a non dare risposte, a non incalzarti con appigli e certezze. Ti lascia, semplicemente. Ti lascia, ma è sempre lì davanti. Lasciar cadere: sei già per terra. La forza di gravità non spinge, la colonna sono le vertebre una sull'altra. E la vertebra che di solito viene indicata come la prima, appena sotto il cranio, e che chiamano Atlante, a me ora pare l'ultima. Atlante come il titano condannato da Zeus a portare sulle sue spalle il peso dell'intera volta celeste, ironia degli anatomici. Mi pare l'ultima, dicevo, perché è l'unica che in questo momento deve credere: credere al filo del burattinaio che la tenga su. Hanno un'anima le marionette? Probabile di sì. Sanno le marionette in ogni loro nodo e giuntura, sanno che basta un soffio, e in questo sono sorelle delle candele. Noi no. Pensiamo di poterci curvare e decidere, inventiamo ombrelli per la pioggia e per il vento. Non ora, non qui. C'è il muro ora, e solo un filo da non disegnare.

Gasshō

## Marco V.

Ho conosciuto lo Zen dentro un esame. Fu una bomba, un grido, una valanga che mandò in pezzi la prigione entro cui ero rinchiuso. L'idea che si potesse afferrare l'esistente attraverso l'ordine del pensiero verbale, con le sue determinazioni e rigidità, andava in pezzi e con essa la dicotomia mezzi-fini su cui avevo fondato gran parte della mia vita e la fobia della malattia e della morte che invece era entrata insidiosa nel mio cuore in tempi più recenti. La fluidità del reale era oltre gli schemi, le etichette e i ruoli che assegnamo e ci assegnamo nella vita; ed era



atingibile solo direttamente nell'esperienza. Siedi, respira, vivi. Sedevo così per ore ogni giorno. Per anni avevo versato fiumi di parole su molti fronti, in molti modi. Cessai quasi del tutto di scrivere e anche il parlare si ridusse all'indispensabile. Vivevo in un luogo che era frastuono di rumori, odori, terrori, umanità, ma in me era sbocciato il silenzio.

Cambiarono le cose, cambiò la mia vita, tornai nel mondo. Lo Zen era con me, spesso solo brace, talvolta fuoco.

Poi, circa due anni e mezzo fa, Tempio e ho avuto il primo Maestro. Lo Zen allora si è tornato più vivo ma dentro un questo? Mi domandavo. Perché canto dei Sutra, le credenze, il no. All'origine l'amore potente determinato in me proprio antidogmatica. Non l'aveva Bodhidharma?! "Al di fuori dottrina/Indipendente dalla se non ci fossero stati i Templi, come avrei mai potuto Sostenere il Tempio significa di quello che mi ha dato e quell'incontro. Perché, come mi attraverso l'esempio del ordinati e monaci: un tramandato ha bisogno di una dimenticata solo se c'è.



mi sono affacciato qui al colloquio col nostro scosso la cenere di dosso; è conflitto. Perché tutto le tradizioni, le gerarchie, il Lignaggio? Ero attratto e per lo Zen era stato dalla sua carica forse annunciato proprio della Tradizione"? D'altra parte, i Lignaggi, la Tradizione incontrare lo Zen?! restituire allo Zen qualcosa rendere possibile per altri chiarivo sempre più Maestro e di praticanti, contenuto per essere forma e la forma può essere

Eppure il mio rapporto conflittuale col Tempio non era esauribile solo in quanto sin qui detto. C'era, e c'è, dell'altro: l'ultima grande illusione: quella dell'ego. La prima avvisaglia di ciò mi sovvenne da un'osservazione del Maestro in merito a poche righe che avevo scritto e nelle quali usavo la M maiuscola per descrivere un ipotetico Maestro dei tempi antichi e quella minuscola per parlare del nostro Maestro. Era facile inchinarsi al Maestro lontano e quindi intangibile ma difficile farlo con quello presente qui e ora. Un'altra volta Daishin mi stava dando lezione di forma e con mio grande stupore dalla bocca mi sortì un "so tutto" disarmante. Poi, non di rado, nei primi tempi, quando facevo Zazen al Tempio ero colpito dai pensieri che si affacciavano: il piccolo io manifestava tutta la sua personalità; lui la sapeva lunga sullo Zen. Possibile che no se ne accorgessero?! Davanti a queste manifestazioni cercavo di rispondere con rispettosa dedizione e perseveranza. Però, allora, mi sono anche chiesto se nel Buddismo in generale e nell'idea stessa di Via di liberazione non sia implicita una dimensione fortemente individuale tendente al rafforzamento dell'ego.

Il mio Zen, forse anche per le condizioni in cui si era prodotto, lo è stato certamente individuale. In uno dei primi colloqui il Maestro mi chiese: "E il Sangha?" Lo Zen della compassione e della vocazione del Bodhisattva l'ho conosciuto qui grazie al Maestro e a tutti voi.

Oggi amo venire al Tempio, sedere nello Zendo, fare Samu. Amo fare Gasshō e Sanpai; mi fa sentire più leggero.

In realtà il mio contributo alla vita del Tempio è molto piccolo e impallidisce davanti a ciò che fanno molti di voi. Ancor di più sento quanto sia piccola la mia fede rispetto alla vostra.

Gasshō

## Pierpaolo

Gasshō Shinnyo

Gasshō Shinnyoji

## Giada e Comandante.

Anche se noi siamo poco presenti, con il cuore siamo sempre vicini costantemente a Shinnyo ed al Tempo.

Molti anni sono passati da quando Shinnyo con il suo zaino in spalla pesantissimo quasi più grosso di lei, l'abbiamo accompagnata all'aeroporto per il suo primo viaggio di ricerca e di studi.

Sono seguiti anni pesantissimi, momenti di sorrisi e di lacrime; a volte voglia di lasciare tutto ma Shinnyo è come il giunco, nei momenti negativi si piega, poi torna su più forte che mai.

La sua continua ricerca, studio, determinazione ed una candela sempre accesa, l'hanno portato alla realtà di oggi.

Grazie per la tua presenza ed il costante impegno che diffonde certezze e rassicura ognuno di noi.

In questa notte di Rohatsu non potevamo mancare.

Un abbraccio grandissimo.

## Laura B.

Non ricordo quando mi sono seduta su uno di questi cuscini per la prima volta. Forse tre anni fa, forse due. Perché qui dentro sembra che i giorni non passino, il tempo piove su queste pareti dall'esterno senza attraversarle. Le persone però cambiano continuamente, e anch'io cambio. Mi piace immaginare che la mia vita si evolva e che Shinnyo-ji ne sia testimone.

La mia Pratica è stata poco costante: fatta di coinvolgimento totale oppure di lunghe assenze, senza mai la volontà di andarmene per davvero. Mi ha sempre colpita la gioia con cui vengo accolta, i sorrisi gratuiti che tutti mi restituiscono, una volta entrata. Mi colpisce la cura per questo luogo, l'attenzione ai dettagli e ai piccoli gesti. Mi colpisce il silenzio, così inusuale per la nostra epoca, eppure così pieno di comunicazione, perché le parole non servono.

All'inizio ho fatto l'errore di praticare per qualcosa. Per stare meglio, per rilassarmi, per fuggire dal resto che mi sommergeva. Ancora spesso mi lascio sedurre dal raggiungimento di un obiettivo e so che devo tenere alta la guardia per evitare di ricaderci. Devo anche impegnarmi per domare i pensieri, sempre troppi e troppo veloci, all'origine di un grande caos nella mia testa.



Sono felice di aver conosciuto il Maestro con cui sento di poter comunicare da lontano e di aver conosciuto gli altri praticanti che mi hanno fatta sentire a casa. Quando qualcuno mi chiede di preparare il tè, di portare l'incenso o semplicemente di aprire il portone, mi sento parte di un grande corpo. Porterò sempre nel cuore questo luogo.

### **Richard**

Sono arrivato a questo Tempio tre anni fa, ma il mio viaggio spirituale è iniziato due anni prima e mi ha portato qui.

All'inizio mi è stato detto che fare amicizia non era l'obiettivo ultimo ma ho imparato nel tempo, frequentando il Tempio che l'amicizia non è qualcuno con cui andare d'accordo ma qualcuno di cui ci si può fidare.



### **Eva Youshin**

Cara Maestro,  
come sta?

Le invio un pensiero affettuoso ed un augurio, a Lei e al Sangha, per una gioiosa Celebrazione di Rohatsu.

Con tutto il cuore  
Kuhai

### **Gregorio**

Caro Maestro,

Le scrivo un pensiero sulla pratica per l'otto dicembre, per Lei e tutto il Sangha

Ormai è un anno che sono lontano da casa e dal Tempio. La Pratica quotidiana e la frequentazione settimanale del Sangha erano da anni ormai un punto fermo, appuntamenti fissi che scandivano la mia vita. Direi che dipingere e praticare Zazen erano e sono le pratiche quotidiane che mi fanno essere vicino a me stesso. Nei periodi, anche molto brevi, in cui per qualche ragione trascuro l'una o l'altra mi sento lontano da me stesso.

In questo periodo che sono fisicamente lontano dal Tempio, trovare un equilibrio tra le due pratiche è più difficile.

Mi manca la vicinanza con il Maestro e il Sangha, l'intensità di sedere con voi e la frequentazione regolare del Tempio.

Ciò nonostante lo Zazen quotidiano e sentire il Maestro sempre vicino a me, mi hanno aiutato moltissimo in questo periodo di cambiamenti. Questa è una sensazione che ho avvertito forte fin da subito.

Spesso mi affiora alla mente una frase del Maestro ( e il Maestro mi perdoni se non cito alla lettera) che diceva" l'universo fa dei regali ai praticanti seri di Zazen". Ed anche questa è una sensazione, un'esperienza che ho avvertito e vissuto in questo ultimo anno: negli incontri che ho fatto e nelle situazioni che mi si sono presentate, che poi hanno dato un indirizzo alla mia nuova vita.

Non posso che ringraziare di cuore il Maestro, per essermi sempre vicino e tutto il Sangha che con grande sforzo( e successo!) permette che Shinnyoji esista

Con gratitudine e affetto  
Gasshō

## **Rossella**

Feste strappate nel tempo  
Spicchi di luce sui vetri madreperla  
riflettono brandelli di storie  
Il vuoto nella sfera li colma  
Soffioni di cristallo  
dove tintinna il vento. e batte  
Piange il bambino  
Inanella vertebre di ricordi  
Uno gnomo nascosto lo accoglie,  
sorridente

Gasshō

Carissimo Maestro Dami,

ancora un ringraziamento di cuore per il bellissimo momento che attraverso il dono delle Sue Improvvvisazioni al violoncello, abbiamo vissuto ieri sera in apertura della Veglia per celebrare l'Illuminazione del Buddha Shakyamuni.

La Sua musica, a tratti melodiosa sino al sublime, a tratti incalzante, ha messo in note il nostro sentire e la gioia e la solennità del momento.

Come sempre, attraverso il Suo strumento riesce a trasfondere nell'aria il sentire che anima i nostri cuori e la nostra Pratica.

Con profonda stima e riconoscenza per il Suo ininterrotto donare a Shinnyoji, un saluto ossequioso.

## **Anna Maria Shinnyo**

*Caro Reverendo, è una gioia per me essere con voi.*

*Vi ringrazio sia per l'invito.*

*L'altra sera credo di aver sentito una forza in più che mi ha aiutato . Andava e veniva...*

*Grazie ancora, per le belle emozioni.*

*Con affetto*

## **Volfango Dami**



## IMMAGINI DELLA VEGLIA







**Segue la traduzione:**

**Auguri per il Nuovo Anno 27° anno di Heisei, 2478° anno dopo Shakyamuni**

Vi giungano i miei più sinceri auguri per il Nuovo Anno. Che sia di prosperità e di salute.

L'anno scorso ho fatto il primo passo nelle attività del Sekai Zen Senta nei paesi esteri, tenendo la Conferenza sul tema "Il Dharma dello Zazen correttamente trasmesso dalla Cina al Giappone" all'Università di Jiunbutsu Gakuin in Cina, "Istituto di Formazione delle monache", del quale Seishin Roshi, l'Abate di Tendōji, è il Direttore. Mi sono commosso mentre le giovani monache mi ascoltavano con molta attenzione e concentrazione.

Anche nel Nuovo Anno desidero portare avanti i miei progetti.

Ringraziando di cuore per la vostra gentile collaborazione, vi prego di volermi dare sempre i vostri preziosi consigli.

Azuma Ryushin

Gasshō

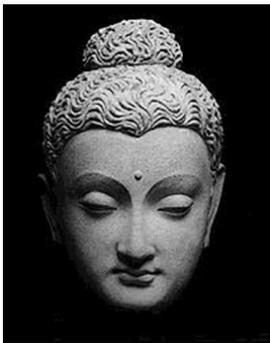
\*\*\*\*\*

**RITIRI DI PRATICA**

Zazenkai: 22 novembre

Veglia di Rohatsu – 7-8 dicembre

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



Fotografie di *Fabio Daishin*

Redazione a cura di *Ivano Ei-shin*

**Calendario degli incontri di Pratica:**

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

**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.