



禅のこだま

# EKIZEN



NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI  
Primavera 2015 - n. 22 anno VI



Immagine del Barobodur a Jakarta, Isola di Giava, Indonesia.

## DONO A SHINNYOJI



Dopo molte settimane di viaggio e 9200 miglia percorse nella stiva della motonave Hong Kong Bridge, è arrivata a Shinnyoji la statua di Jizō che, insieme al tempietto Hokora, sono stati donati dal Rev. Matsuura Shunkai Kanshu, Abate del Tempio Mibudera di Kyōtō in occasione del 50° anniversario del gemellaggio tra le città di Firenze e Kyōtō.

Il tempietto è ora al sicuro nella foresteria di Shinnyoji dove verrà posizionato sull'apposito basamento in cemento realizzato nel giardino.

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

### La messa in posa di Hokora nel giardino di Shinnyoji.





寄贈する地蔵と同型のレプリカを前に、  
一層の友好交流に期待する松浦貫主  
(京都市中京区・壬生寺)

壬生寺

地蔵・ほこら  
仏教寺院に寄贈へ

# フィレンツェで地蔵盆を



壬生寺がフィレンツェの寺院に  
贈るほこらと仏具一式

イタリアの子どもた  
ちに地蔵盆を貸しんで  
もらおうと、京都市中  
京区の壬生寺がフィレ  
ンツェの姉妹都市に

ンツェの仏教寺院に地  
蔵とほこらを寄贈す  
る。今年、京都市とフ  
ィレンツェの姉妹都市  
提携50周年にあたり、  
同寺は「地蔵盆を通じ  
て両市の絆がさらに深  
まれば」と期待してい  
る。  
寄贈先は、イタリア  
人尼僧のアナリア  
・マツコアイさんが住  
んでいるという。

壬生寺の松浦俊海貫  
主(80)は「地蔵盆は  
近所の人々が輪にな  
り、一年の無事を祈る  
行事。カトリックのお  
祭りに、そうした京都  
の無形文化を届けたい  
とができてありがたい  
気持ちです」と話して  
いる。(清水裕也)

職を務める曹洞宗真如  
寺。マツコアイさんは  
十数年前に地蔵への関  
心から約3千体の石仏  
を寄贈する壬生寺を訪  
れ、以来、相互交流を  
深めている。同寺は6  
年前にも地蔵6体を贈  
っており、現地の人に  
より本格的な地蔵盆の  
雰囲気を感じてもら  
おうと、ほこらも寄贈  
することにした。

## TRADUZIONE ARTICOLO apparso sul quotidiano "Kyoto Shinbun", giovedì 22 gennaio 2015

### Titolo: Jizōbon andrà a Firenze

Verrà donata a un tempio buddhista la statua di Jizō con Hokora (tempietto).

Il tempio Mibudera del quartiere Chukyo-ku della Città di Kyoto lo dona al tempio buddhista a Firenze in maniera che i bambini italiani possano godere della festa di Jizōbon.

Questo anno si rinnova il 50° anniversario del gemellaggio tra Kyoto e Firenze e lo stesso Mibudera spera che il legame tra le due città si approfondisca ancora di più attraverso questa Tradizione.

Il destinatario della donazione è il tempio Shinnyoji della scuola Sōtōshū del quale Abate è una monaca italiana, Rev. Anna Maria Shinnyo Marradi. Rev. Marradi, per l'interesse verso i Jizō Bosatsu, ha visitato Mibudera, dove sono collocati più di 3000 statue di Jizō, più di 10 anni fa. Da questo momento i due templi hanno promosso scambi di amicizia. Il tempio Mibudera aveva donato anche 6 anni fa a Shinnyoji sei statue di Jizō e questa volta nell'intento di far sentire più intensamente alla gente di Firenze la tradizione del Jizōbon, festa tradizionale di

Kyoto, ha deciso di inviare anche uno Hokora, tempietto che custodisce la statua di Jizō Bosatsu.

La statua che verrà donata è la riproduzione di quella creata in epoca Muromachi (1392-1573), verranno inviati anche gli arredi di culto, come vasi da fiori, lanterne e portacandele. La donazione, partendo via mare a fine gennaio, è previsto che arrivi in Italia a marzo. Intanto a Firenze stanno preparando i festeggiamenti del 50° anniversario del gemellaggio tra Kyoto e Firenze in cui si parla dell' inserimento della festa di Jizōbon.

Matsuura Shunkai, Kanshu (Abate) del Mibudera dice: "Jizōbon è una festa religiosa in cui la gente di quartiere si riunisce pregando insieme per un anno sereno. Sono molto commosso di poter portare il patrimonio culturale immortale della nostra Tradizione a un luogo più vicino alla Santa Sede".

Didascalie delle foto:

sopra : Matsuura Kanshu del Mibudera con la stessa riproduzione della statua di Jizō che verrà donata a Shinnyoji: Dice: "Spero contribuisca ad approfondire gli scambi di amicizia tra le due città."

sotto : La statua di Jizō Bosatsu, Hokora (il tempietto), e una parte degli arredi che verranno donati al tempio Shinnyoji di Firenze dal Mibudera.

## TESTI ANTICHI

### I PURI PRINCIPI DI DOGEN PER LA COMUNITÀ ZEN.

#### UNA TRADUZIONE DELL'EHIEHI SHINGI

TAITAIKO GOGJARIHO

#### IL DHARMA NELL'INCONTRO CON FORMATORI ANZIANI CHE HANNO PERIODI DI PRATICA DI CINQUE ESTATI

- Quando incontri formatori anziani che hanno Praticato per periodi di cinque estati dovresti indossare l'okesa e portare lo zagu.<sup>1</sup>
- Non indossare l'okesa coprendo [entrambe] le spalle<sup>2</sup>. Un Sutra recita "Quando i monaci incontrano il Buddha, o altri monaci o anziani, essi non dovrebbero indossare l'okesa su entrambe le spalle. [Se lo fanno], quando moriranno entreranno nell'Inferno dei Ceppi di Ferro."

1

"Anziano" è *taiko* [più grande di sé]. "Formatore" è *ajari*, termine proveniente dal sanscrito acharya, e indica ogni monaco anziano qualificato per avere discepoli. Al tempo di Dōgen, i periodi di formazione di tre mesi erano tenuti ogni anno durante l'estate.

"Dharma" nel saggio indica l'"insegnamento" del corretto atteggiamento da avere nella Pratica verso gli altri, ma ovviamente esso denota le "maniere" e persino l'"etichetta" quando si incontrano gli anziani.

2 Nel Sōtō Zen moderno, l'okesa è generalmente indossato soltanto sopra la spalla sinistra, come fanno tutti i monaci buddhisti. Quando si conferisce l'ordinazione o durante la cerimonia di pentimento che avviene due volte al mese, il celebrante indossa l'okesa su entrambe le spalle. L'"anziano" qui e in altri posti di questo saggio è *joza*, termine che appare essere usato in maniera interscambiabile con *taiko*.

- Non stare di fronte all'anziano e non guardarlo mentre ti appoggi a qualcosa tenendo le gambe incrociate.
- Non stare di fronte all'anziano e non guardarlo con le braccia che penzolano.
- Non ridere mai con voce rauca senza vergogna o imbarazzo.
- Rimani eretto secondo i principi del “Dharma del Servizio al Maestro”<sup>3</sup>
- Se sei oggetto di ammonizione inchinati rispettosamente e ascolta e accettala, e, in accordo con il Dharma, contempla e rifletti su di essa.
- Risvegliati sempre con una mente umile.
- Non grattarti o spidocchiarti quando incontri un anziano.
- Non sputare davanti ad un anziano.
- Non masticare il tuo stuzzicadenti [yoji] o e non sciacquarti la bocca mentre sei di fronte ad un anziano.
- Se l'anziano non ti ha ancora chiesto di sederti [quando sei con lui], non sederti come vuoi.
- Quando sei seduto sullo stesso piano a fianco ad un anziano di cinque estati non urtarlo [accidentalmente].
- Non sedere nel posto dove un anziano di cinque estati generalmente siede o giace.
- Dovresti sapere che colui che ha fatto Pratica per un periodo di cinque anni o più ha il grado di *Ajari* [formatore]; colui che ha un periodo di dieci anni o più ha il grado di *Oshō* [alto prelato]. Questo non è altro che la dolce rugiada del Dharma immacolato.
- Quando una persona rispettabile che ha periodi di Pratica di cinque anni chiede di sederti, fai gasshō e inchinati, e quindi siediti. Siediti con garbo in posizione eretta, non appoggiarti ad un muro.
- Quando ti siedi non essere rude e non appoggiarti con indulgenza verso il mobilio.
- Se c'è una discussione in atto dovresti rimanere umile e non cercare di conquistare la posizione superiore.
- Non spalancare la bocca quando sbadigli, ma coprila con una mano.
- Quando sei di fronte ad un anziano non grattarti il volto, o la testa, e non giocare con le gambe o le braccia.
- Davanti ad un anziano non emettere grandi rumori di sospiro. Sii rispettoso in accordo con i principi del Dharma.
- Quando sei davanti ad un anziano tieni il tuo corpo eretto e stabile.
- Se vedi un anziano venire dove tu sei con un altro anziano dagli il tuo posto e inchina la testa, nell'attesa che quest'ultimo ti dia istruzioni.
- Se attraversi un passaggio che costeggia la parete della stanza di un anziano non ripetere le scritte a voce alta.
- A meno che non ti sia stato indicato non esporre il Dharma alle persone.
- Se un anziano ti interroga dovresti rispondere in maniera appropriata.
- Osserva sempre l'espressione dell'anziano e non causare all'anziano delusioni o grandi afflizioni.
- Quando ti trovi davanti ad un anziano non scambiare inchini con i tuoi pari.
- Di fronte ad un anziano non accettare prostrazioni da altri.

---

3 Il “Dharma del Servizio al Maestro” indica sia un testo attribuito al Patriarca indiano Ashvaghosha sia un altro testo avente lo stesso titolo di Daoxuan.

- Se c'è da fare qualcosa di gravoso nel posto dove si trova un anziano, fallo tu. Se c'è qualcosa di gioioso, offrilo all'anziano.
- Se incontri un anziano avente periodi di Pratica di cinque estati, devi riverirlo come un venerabile. Non perdere il tuo entusiasmo.
- Se sei in confidenza con anziani che hanno svolto periodi di Pratica di cinque o di dieci estati, dovresti (ancora) continuare a chiedere loro il significato dei Sutra e dei Precetti. Non divenire negligente o pigro.
- Quando vedi che un anziano è malato, dovresti accudirlo con rispetto e aiutarlo a guarire secondo i principi del Dharma.
- Quando sei di fronte ad un anziano o vicino alla sua stanza, non proferire discorsi privi di significato o che non recano beneficio.
- Quando sei davanti ad un anziano non discutere dei buoni e cattivi aspetti o della forza o debolezza di onorati maestri<sup>4</sup> di altri templi.
- Non dovresti ignorare un anziano e intrattenerti in discussioni o indagini senza senso.
- Non raderti il capo, tagliarti le unghie o cambiare le sottovesti di fronte ad un anziano.
- Se un anziano non dorme ancora non andare a dormire per primo.
- Se un anziano non ha ancora iniziato a mangiare non mangiare per primo.
- Se un anziano non ha ancora fatto il bagno non fare il bagno per primo.
- Se un anziano non si è ancora seduto non sederti per primo.
- Se incontri un anziano sul tuo cammino inchinati con tutto il corpo, e quindi seguilo. Se ricevi delle istruzioni dall'anziano, semplicemente obbediscigli e quindi torna [a ciò che stavi facendo].
- Se vedi che un anziano per errore ha dimenticato qualcosa faglielo notare con cortesia.
- Se vedi che un anziano commette un errore non ridere rumorosamente.
- Quando visiti la stanza di un anziano fai prima schioccare le dita per tre volte fuori della porta, prima di entrare.<sup>5</sup>
- Se entri nella stanza di un anziano entra da un lato dell'ingresso. Non entrare dal centro.
- Quanto entri o lasci la camera di un anziano, sia di cinque che di dieci estati, dovresti usare le scale di servizio, non le scale degli ospiti.<sup>6</sup>
- Se un anziano non ha ancora finito il suo pasto tu non finire il tuo.
- Se un anziano non si è ancora alzato tu non alzarti per primo.
- Se un anziano sta spiegando i Sutra ad un benefattore<sup>7</sup> siediti in maniera eretta ed ascolta con attenzione. Non alzarti e non andar via di scatto.
- Non redarguire qualcuno che pur dovresti redarguire quando sei di fronte ad un anziano.

4 Maestri onorati è *sonshuki* [venerabili anziani]

5 Le istruzioni per entrare nella stanza di un anziano richiamano le istruzioni per entrare nella sala dei monaci. Vedi il terzo paragrafo de "Il Dharma per Prendere il Cibo".

6 "Ospiti e scale per gli ospiti" è un'espressione oscura. Potrebbe riferirsi ai lati sinistro e destro delle scale per recarsi nella stanza di un anziano.

7 Benefattore è *danotsu*, che proviene dal sanscrito *danapati*. *Dana*, la generosità, è la prima delle sei perfezioni nel Buddhismo Mahayana. Il sistema dei sostenitori per i templi buddhisti giapponesi individuali è chiamato *danka* sin dal diciassettesimo secolo.

- Davanti ad un anziano, non chiamare a voce alta qualcuno che è distante.
- Non dispiegare il tuo okesa, ripiegalo e rimettilo a posto nella stanza di un anziano e quindi vai via.
- Quando un anziano sta dando lettura di un Sutra non correggere i suoi errori da una sedia posta più in basso.
- Davanti ad un anziano non sollevare le ginocchia e non tenerle tra le braccia.
- Se un anziano è in una posizione bassa e tu in una posizione alta non dovrete inchinarvi l'uno verso l'altro.
- Non inchinarti ad un anziano dal tuo posto.
- Se sei al tuo posto e vedi un anziano che sta in piedi, per terra, non inchinarti in shashu.
- Dovresti sempre sapere quando un anziano è presente.
- Se il discepolo di un anziano è presente dovresti sapere le abitudini e i modi del suo maestro e non disturbare l'anziano.
- Se un anziano incontra un altro anziano, essi non sono tenuti [a seguire l'un l'altro queste regole di incontro].
- Vedere anziani è inesauribile. Vediamo anziani durante il primo periodo di Pratica d'estate, vediamo anziani nel nostro ultimo adempimento<sup>8</sup>.

Il Dharma su descritto per l'incontro di un anziano di cinque o dieci periodi di Pratica è esattamente il corpo e la mente dei Buddha e dei Patriarchi. Non mancare di studiarlo. Se non lo studi, la Via degli antichi maestri degenererà, e la dolce rugiada del Dharma si estinguerà. Nel vasto cielo del regno del Dharma, ciò è difficile e raro da incontrare. Solo coloro che hanno sviluppato piene capacità attraverso vite precedenti possono ascoltare ciò. In verità, questo è il vertice massimo del Mahayana.

Insegnato all'assemblea nel secondo anno di Kangen [cioè 1244] , nel terzo mese, nel ventunesimo giorno, nel tempio Yoshimine<sup>9</sup> della provincia di Echizen.

**Traduzione dall'inglese di Piergiorgio Masi.**

## EVENTI

### HŌYŌ in ricordo di Luigi Sarti

**Castello di Sorci, Anghiari (AR) - Domenica 30 novembre 2014**

**Messaggio del Rev. Shinnyo Roshi in ricordo del Maestro Luigi Sarti.**

Mi è caro ricordare proprio in questo luogo il Maestro Luigi Sarti che gli amici con amorevolezza chiamavano Luigino.

Un'anima solare, comunicativa, aperta costantemente alla conoscenza e a tutto ciò che gli veniva incontro. Una volta conosciuto, impossibile dimenticarlo.

---

<sup>8</sup> L'ultimo adempimento è *gokuka* [risultato finale] che si riferisce al frutto della Pratica ed è equiparato alla buddhità.

<sup>9</sup> Il tempio Yoshimine è un piccolo tempio nei pressi di Eiheiji dove la comunità di Dōgen stette per circa un anno durante la costruzione di Eiheiji.

Ricordo il nostro primo incontro quando nel lontano ottobre 2007 fui presente a San Sepolcro nell'ambito di una manifestazione organizzata dall'Associazione Culturale AGAPE che mi aveva invitata per parlare della mia Pratica Zen. Allora non avevo ancora terminato il mio percorso monastico e annualmente andavo in Giappone dal mio Maestro per la formazione sino alla nomina a Maestro e Abate che ho conseguito nel 2008, l'anno successivo.

A fine della conferenza ricevetti una serie di domande e tra tutti in particolare il volto e il timbro della voce di Luigino aprirono un richiamo nel mio cuore. La mattina successiva mi venne a prendere all'albergo e mi guidò alla scoperta di San Sepolcro facendomi visitare tra l'altro il Museo Civico, detto, come anche lui diceva, Museo di Piero, dove commentò i vari quadri in special modo "La Resurrezione" di Piero della Francesca.

Ho da subito amato la luce nei suoi occhi chiari che si accendevano nell'entusiasmo dell'esposizione e nello scandagliare le ragioni più profonde di ciò che amava e di ciò che incontrava.

Da allora più volte sono ritornata qui al Castello di Sorci, come il 29 novembre 2008 per una seduta di Zazen e una introduzione alla Pratica e dove di nuovo ho incontrato il Maestro Luigino e ho parlato a lungo con lui, trovando punti di contatto tra la sua Ricerca e la nostra

Pratica.

E ancora, nel 2009 parlando di Zen e sedendo in Zazen insieme ad alcuni praticanti e conoscenti e raccontando poi durante il pasto conviviale al Castello gli episodi più salienti dei riti di Passaggio che avevo superato in Giappone, formulai l'invito al nostro Tempio a Firenze. Così avvenne, con immensa gioia la mattina del 26 settembre 2010, l'anno successivo,



quando il mio Maestro Azuma Roshi presiedette alla prima Ordinazione da me officiata, entrarono nello Zendo, la sala di Meditazione del nostro Tempio, il Maestro Luigi Sarti insieme a Giovanni Terrieri, a Enrico e Pietro Bini. La loro presenza voluta fortemente da Luigino chiuse alchimicamente un cerchio che si era aperto sin dal nostro primo incontro e che sigillò per questa e per tutte le altre nostre vite un contatto profondo.

Pochi mesi dopo nel novembre 2010, ritornai al Castello per una giornata di Pratica, accompagnata dall'amico Nomura Sensei professore di Storia dell'arte dell'Università di Storia dell'arte di Gifu, che ricordo ebbe un intenso scambio di vedute con il Maestro Sarti.

Di nuovo il 18 giugno 2011, accompagnata dal Rev. Tamura Genryu vice abate del Tempio Beisen-ji che era venuto in Italia per assistermi nella Cerimonia durante la quale ordinai Monaco Yushin, qui presente, ebbi la grande gioia di incontrare nuovamente Luigino, l'occasione di una nuova visita al Castello di Sorci era per officiare la Cerimonia funebre dell'amico Pietro Bini. In quel momento Luigino mi ricordò che nella conferenza di San Sepolcro, rispondendo alla domanda di Pietro sulla morte, gli promisi un libro che poi, causa l'aggravarsi del suo stato di salute, non ebbi modo di consegnargli.

Da quel momento non ho più avuto occasione di ritornare al Castello di Sorci e di incontrare i praticanti Zen, ma la buona sorte ha voluto che un'ultima volta incontrassi Luigino proprio a San Sepolcro dove l'avevo conosciuto.

Era la sera del 14 Febbraio 2013 ed ero appena arrivata a San Sepolcro per assistere alla performance di Bergonzoni al Teatro Dante.

Nel centro di San Sepolcro cercando il teatro incontrai il Maestro Sarti che mi abbracciò calorosamente invitandomi per un nuovo incontro al Castello e ricordandomi il libro che desiderava fosse consegnato alla vedova di Pietro. Fu splendido come sempre, di una generosità senza fine, il suo grande cuore lo portò a preoccuparsi anche che mangiassi qualcosa prima del teatro; mi condusse in una pizzeria, e quando a fine pasto chiesi il conto mi dissero che tutto era già stato pagato.

Ogni tanto ci guardavamo, un rapido colpo di sguardo e poi distoglievamo la vista per dimorare in uno stadio più sottile dove entrambi sapevamo essere stati già insieme, uniti indissolubilmente in una Pratica segreta comune.

In termini temporali il nostro ritrovarci in questa vita è stato breve ma il segno è rimasto profondo e il ricordo sopravvive indelebile nel mio cuore.

Un uomo molto amato, un uomo che sapeva stare in mezzo agli altri con calore, un uomo che riteneva che il suo Percorso fosse sempre in divenire, pronto a confrontarsi senza paura come tutti coloro che sono davvero addentro a un cammino e lo vivono in apertura di cuore-mente, consapevoli che l'accogliere e il donare fortificano la tempra del vero Ricercatore.

## **Poesia tratta da "Di Natura".**

**di Luigi Oldani**

Quest'autunno tanto felice  
e tanto triste, foglie dai colori  
mai visti, eppur anni sono che  
sono le foglie gialle al bosco, alberi,  
cammino al vento qui in tutte le strade  
di Firenze, Milano, Tokyo, Montpellier  
Parigi, Sain Lō...quest'autunno vicino  
ai miei amici, vicino alla foresta di Monte  
Senario, benedizioni, acqua sempre acqua  
onde sante che ci nominano uomini, polvere...  
quest'autunno cammino e mi guardo  
intorno e vedo come un gusto dell'occhio  
che ogni cosa mi persuade di dolce quotidiano  
un'ansia felice mi confonde o forse mi  
chiarisce e non so più chi è bosco chi  
i rami, tutti quegli anni e le stagioni e  
il freddo che sale e i tramonti col filo  
di fumo per non ghiacciare i campi a valle,  
mi commuovo quando avverto preciso e  
così struggente un senso di appartenenza  
un sostegno dal mondo intorno mentre  
l'umido dal legno mi sussurra che c'è un oltre  
ed è questa realtà, già qui...quest'autunno  
Anghiari, vallate serbano il castello di Sorci  
nelle antiche geometrie di una campagna  
gelosa e antica, colgo la rosa tra la sue mura



e il giardino riflette una vita perenne  
nascosta...quest'autunno cammino ed entro,  
entro nel paesaggio come non mai e mi vive  
addosso come casa a cui ritornare, nostra.

### **Discorso del Rev. Shinnyo Roshi - Castello di Sorci - 30 novembre 2014**

Poche parole sullo Zen, la cui etimologia deriva dal carattere cinese Chan, translitterazione fonetica del sanscrito Dyana, letteralmente significa meditazione, infatti la nostra Pratica Za-Zen, dove Za significa seduto, è la Pratica della meditazione seduta. Seduti in silenzio, abbandonando corpo e mente, semplicemente essere, questa è la Pratica su cui si basa la nostra Scuola Zen Sōtō, fondata da Dōgen Zenji nel 1227 al suo ritorno dalla Cina in Giappone. Oggi si fa un grande parlare di Zen, anche nelle varie Scuole Zen fuori dal Giappone, perché lo Zen, nato nel paese del Sol Levante, ha la caratteristica di forgiarsi in varie realtà, a seconda delle caratteristiche del Paese in cui si sviluppa. Abbiamo così uno Zen coreano, uno Zen vietnamita, uno Zen occidentale espresso in Zen americano piuttosto che in Zen europeo e nello specifico uno Zen italiano, che sta cercando una sua identità peculiare.

Ogni Maestro porta se stesso, così anche in Italia ci sono diverse realtà di pratica Zen da quella più osservante dei rituali giapponesi a quella dell'ultima generazione che trasforma lo Zen originario in Mindfull Zen. Lascio a voi se vi interessa scandagliare il panorama attuale, qui espongo a grandi linee i capisaldi che stiamo sviluppando nel nostro Tempio Shinnyoji di Firenze.

Premetto che la mia formazione si è svolta in Giappone, in un monastero di addestramento: Daijōji, patrimonio nazionale giapponese, che al suo interno ha un Butsuden, la Sala del Buddha dove la mattina i monaci svolgono la parte più riservata della recitazione dei testi, riconosciuto patrimonio dell'Unesco.

Pertanto lo Zen che porto, così come mi è stato compassionevolmente Trasmesso dal mio Maestro, Rev. Azuma Dochoroshi 72° Abate di Daijōji, è sicuramente uno Zen che rispetta le origini e tiene conto della Tradizione giapponese. Al tempo stesso esprimendo questa Pratica in Italia, nella città di Firenze, abbiamo necessariamente mediato gli Insegnamenti con la realtà in cui viviamo, pur nel rispetto della Tradizione.

Al di là e oltre questo, ciò che mi preme sottolineare è che, a mio avviso, lo Zen che pratichiamo è un cammino di Liberazione.

Un cammino che porti il praticante a risvegliarsi alla propria natura di Buddha, alla consapevolezza della propria natura, a riscoprirsi Buddha sul cammino del Risveglio. Dunque un uomo forte, temprato, coraggioso,

compassionevole, con ampia capacità di discernimento. In un mondo attuale che tende ad ottundere la mente umana e ad automatizzare le reazioni emotive, in una umanità che sta soggiacendo a sempre più serrati controlli, abdicando alla propria libertà in favore di una



millantata "sicurezza", prendere coscienza della propria vita e della propria realtà buddhica è un cammino non da poco.

Personalmente non credo che andremo incontro ad un periodo di maggior presa di coscienza della condizione umana e di maggior umanità nel comportamento. Come recitano anche gli antichi Veda siamo in tempo di "Kaliyuga", un momento oscuro, e non credo che ci sarà un'inversione di tendenza, anche in virtù dei corsi e ricorsi di Gianbattista Vico. Proprio per questo è ancora più importante che esistano persone che con il loro impegno e sforzo silenzioso testimonino una maniera di vivere a misura d'uomo, uomo libero, indipendente, timoniere della propria vita. Questo è il nostro cammino, questa è la nostra ricerca quotidiana in ogni attimo della nostra esistenza, come ricercatori spirituali nella Via che il Buddha ha tracciato. Se non si persegue e si testimonia fino alla morte il nostro credo, la nostra vita sarà sprecata, perché il nostro dolore non si trasformerà in sofferenza salvifica, in catarsi.

Ascoltavo l'altro giorno per radio che adesso a Milano ci sono dei taxi con a bordo una telecamera, che le assicurazioni delle auto danno un benefit su coloro che accettano di mettere una scatola nera sulla macchina, che fa la mappatura di ogni spostamento, in cambio di uno sconto sulla polizza furto e incendio. Sui servizi di linea di Brescia circolano vigilantes armati che controllano che non si creino risse.

Tutto questo sistema di protezione viene offerto per tutelare la nostra sicurezza, e tutti scelgono di essere tutelati, pronti a pagare, più o meno inconsapevoli, la perdita della propria libertà di azione, di privacy, perché c'è sempre più paura, c'è sempre meno fermezza e forza nell'individuo, per il bisogno di riempire un vuoto, un'ansia. Da qui nasce il bisogno di delegare a qualcun altro i termini della propria sicurezza morale e fisica.

L'ossessione di questa protezione da noi per primi delegata ad altri, continua apparentemente a proteggerci, di fatto ad indebolirci sempre più e a cercare continuamente grucce e appoggi all'esterno, in caduta libera della nostra autostima e fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità umane, schiavi di macchine e telecamere.

Il fenomeno dei telefonini ne è la riprova. Persone che non sanno più vivere da sole, che appena hanno un attimo di stop nei rapporti con gli altri si attaccano al telefono, come per strada dove la maggioranza cammina parlando, rifuggendo da un momento con se stessi, di osservazione dell'intorno.

Un mondo in cui nessuno si mette più in gioco, ma si cela dentro una realtà virtuale, appunto perché non c'è più il coraggio delle proprie azioni, il coraggio di mettersi veramente in gioco ed esprimere la propria emotività, la propria fragilità, i propri sentimenti, un pensiero proprio, che non segua stereotipi. Fragilità che non ci deve impaurire, ma che fa parte della nostra natura umana. Importante è divenire consapevoli della nostra specifica natura di Buddha e impegnarci in un percorso di trasformazione, se lo riteniamo opportuno.

Sedersi in Zazen per conoscerci e scoprire, insieme ai nostri punti deboli, anche i nostri punti di forza, e l'infinito potenziale che ciascuno di noi ha dentro se stesso.

Sedersi e abbracciare i propri limiti, accoglierli profondamente, riconoscere in se stessi la parte di luce e di ombra, toccare con mano come la nostra mente possa essere ingannevole, come le nostre paure inconsce ci depistino dal Risveglio della nostra dignità di Buddha.

Sedersi e riscoprire il sentimento di gratitudine e di riconoscenza verso l'intero universo per aver avuto l'opportunità di questo corpo e di questa mente in questa vita.

Sedersi e abbracciare il nostro dolore, lasciare che si trasformi nel silenzio dello Zazen in sofferenza, processo catartico del nostro Karma e del nostro destino.

Sedersi e riscoprirsi Buddha in cammino, indissolubilmente uniti a tutti gli esseri umani e senzienti intorno a noi.

Sedersi e riscoprire questo filo rosso che ci unisce e ci riconnette al divino, al sublime pulsante in ogni espressione dell'universo.

Sedersi e semplicemente essere, incontrarsi, conoscersi, riconoscersi e dimenticarsi in tutti gli esseri, come insegna il nostro Fondatore Dogen Zenji.

Infine sedersi con sforzo, impegno, determinazione e costanza, per progredire nella Via del Risveglio, non solo per se stessi, ma per il bene di tutti gli esseri.

Un cammino di ricerca e approfondimento spirituale è un cammino lento, operoso, dedito alla pazienza, alla concentrazione, alla perseveranza, all'ascolto degli altri, allo studio, alla presa di consapevolezza in ogni azione del quotidiano. Il Risveglio della nostra coscienza, della nostra Vera natura, della nostra natura Originaria, non varca oltre i confini del qui e ora e delle piccole azioni quotidiane. Il Risveglio alla nostra buddhità si opera nella nostra mente, la nostra mente ordinaria è la mente che ci conduce al Risveglio, non esiste una mente fuori da quella che abbiamo, che diventa all'improvviso la mente del Buddha. Così come la Verità ultima, secondo il nostro Insegnamento, è costantemente davanti ai nostri occhi. Siamo solo noi che non riusciamo a vederla. Così questo cammino si centra sui nostri sforzi e sul nostro impegno. Pulendo la mente nel silenzio dello Zazen riprendiamo contatto con la Sorgente che è dentro di noi, con la nostra mente Originariamente pura.

Da lì nasce un lento processo di trasformazione, di riacquisizione della serenità, che nasce dal riconoscerci Uno insieme all'intero universo, Uno insieme agli altri, capaci di migliorare la qualità della nostra vita nel momento in cui abbandoniamo il nostro egoismo ed egocentrismo, i nostri attaccamenti e soprattutto le nostre paure e abbattiamo le barriere che ci illudono fallacemente di tenerci al riparo dal dolore. Quando impariamo a dialogare con il nostro ego straripante, a relativizzarlo, quando ci rendiamo conto che la nostra forza è accogliere tutto ciò che ci viene incontro, piuttosto che combatterlo o vivisezionarlo in uno sterile mi piace, quindi lo accetto, o non mi piace quindi lo rifiuto, quando ci riscopriamo capaci di essere fluidi come l'acqua che scorre e che prende forma a seconda di dove è contenuta, senza per questo perdere le sue peculiarità, allora davvero siamo pronti a fare il grande salto.

Lo Zen non è fatto di parole e un cammino Zen non lo si può spiegare a parole. E' una Pratica al di là di scritti e detti, che viene trasmessa I Shin den Shin, da cuore/mente a cuore/mente da Maestro a discepolo, in una linea ininterrotta dal Buddha storico ai giorni nostri. Non possiamo spiegare cosa sia lo Zen, possiamo solo manifestarlo e testimoniare in ogni azione della nostra vita. Così è stato per me, cui il mio Maestro, attraverso 84 generazioni dal Buddha storico Shakyamuni, ha versato la sua ciotola nella mia.

In questi ultimi tre anni grandi passi:

- 1) iscrizione in Sokanbu Europa Soto Zen, dunque monaci riconosciuti in Giappone
- 2) Riconoscimento dal Suumicho Giappone come Tempio ufficiale fuori dal Giappone dunque nel mondo, in Europa, in Italia, nel mondo, autorizzato alla diffusione del Buddismo Sōtō Zen;
- 3) Iscrizione all'Ubi, dal 20 novembre, con riconoscimento dello Stato italiano, io ministro di culto, con accesso a carceri, scuole, ospedali.
- 4) Carica triennale di Kokusaifukyoshi per l'Europa, ovvero kyoshi missionario Zen con il compito di diffusione in Europa.

Rischi:

- 1) che diventiamo una nuova chiesa nell'accezione più derelitta del termine
- 2) che diventi NewAge perdendo la sua identità
- 3) che diventi pratica terapeutico-psicologica
- 4) che diventi altro dall'essere una pratica religiosa e salvifica, non finalizzata allo star bene e altro da una cura di benessere.

Nostro compito in primis è conservare, preservare e trasmettere il più fedelmente possibile nell'essenza, ciò che dal 1200 è stato Insegnato e Trasmesso, affinché non vada perduto o ancor peggio stravolto.

NOTA: Secondo l'interpretazione della maggior parte delle Sacre Scritture induiste, tra cui i Veda, il **Kaliyuga** (lett. "era del punteggio perdente"), è l'ultimo dei quattro *yuga*; si tratta di un'era oscura, caratterizzata da numerosi conflitti e da una diffusa ignoranza spirituale. Essa cominciò con la morte fisica di Krishna (avvenuta, secondo il *Surya Siddhanta*, il trattato astronomico che costituisce la base del calendario indù, alla mezzanotte del 18 febbraio 3102 a.C.) e durerà 432.000 anni, concludendosi nel 428.899 d.C.: Kalki, decimo e ultimo avatara di Viṣṇu, apparirà in quell'anno, a cavallo di un destriero bianco e con una spada fiammeggiante con cui dissiperà la malvagità. Il Kali Yuga è l'ultimo dei quattro Yuga, e alla sua fine il mondo ricomincerà con un nuovo Satya Yuga (o *Età dell'oro*); questo implica la fine del mondo così come lo conosciamo (più di ciò che accadde alla fine degli altri Yuga, perché la Storia cadrà nell'oblio) e il ritorno della Terra ad un paradiso terrestre.

## INCONTRO INTERRELIGIOSO

Messaggio del Rev. Shinnyo Roshi in occasione dell'incontro interreligioso : "**Insieme per la Pace**" che si è svolto presso il Convento delle Oblate a Firenze, il 13 gennaio.

Carissimi Amici.

Questa sera non ci è possibile essere fisicamente con Voi, ma lo siamo con tutto il nostro cuore.

A nome di tutto il Sangha del Tempio Zen Shinnyoji e mio personale, desidero esprimere la nostra più sentita partecipazione ai dolorosi eventi accaduti.

Quello che è successo a Parigi è, purtroppo, solo uno dei sempre più frequenti episodi di inaudita violenza in nome di un dio che di certo non è l'Essere di Amore e Compassione che accomuna tutti i credenti nelle differenti Fedi.

Il dolore e l'orrore di Parigi sono gli stessi dell'Iraq, della Siria, del Pakistan, della Nigeria e di infiniti altri luoghi ove la crudele follia cerca di prevalere.

Ci uniamo a Voi tutti, in preghiera, in Zazen, affinché le nostre menti e i nostri cuori catalizzino l'energia che scaturisce dalla Compassione e dall'Amore, irradiando pace e solidarietà laddove impera la cecità del lato oscuro dello Spirito.

Tutto ciò che accade, in qualsiasi luogo ha un effetto su di noi. Tutto è interconnesso e interdipendente, ogni singolo istante di Compassione e di disinteressato Amore mette in moto eventi che scaturiscono effetti di largo respiro: il nostro compito è mantenere vivo il cambiamento.

Un saluto fraterno a ciascuno di Voi

Rev. Anna Maria Shinnyo

#### 4° ANNIVERSARIO DEL TERREMOTO IN GIAPPONE.

11 Marzo 2015  
Cerimonia funebre in ricordo  
delle vittime del terremoto dell'Est  
del Giappone del 2011

Mercoledì 11 marzo, dalle 6:30 alle 8:00, si è tenuta la Cerimonia funebre di Hōyō in ricordo del terremoto dell'Est del Giappone del 2011. In onore delle vittime, alle ore 6.46, (ora esatta del sisma secondo il nostro fuso orario, come in tutti i Templi Sōtō Zen nel mondo, a Shinnyoji) è stata suonata la campana e recitati i Sutra, accompagnati dall'Augurio per la rapida rinascita della regione



## UN VIAGGIO IN SARDEGNA

Dal 6 all'8 febbraio ho accompagnato il Maestro in Sardegna a far visita al caro amico don Antonio Pinna.

Conosco un po' la Sardegna, ci sono stato diverse volte, ma l'occasione è stata propizia per vedere dei luoghi di cui avevo spesso sentito parlare.



Sono rimasto colpito dal colore verde del Sinis e della Marmilla: abituato a pensare alla Sardegna come una regione brulla, è stata una seducente sorpresa vedere distese di prati verdi sotto un

cielo azzurro; pareva di essere in Scozia o in Irlanda.

Nel segno dello sguardo abbiamo iniziato e proseguito il nostro viaggio; don Antonio ci ha guidati a Barumini infuocandoci di curiosità per le antichità nuragiche, i simboli, le



supposizioni sulle origini e le radici comuni di tutte le civiltà del mediterraneo.

Il suo sguardo si è assottigliato come il nostro nel museo dei giganti di pietra di Mont'e Prama e ci ha poi condotti al nuraghe Losa e alle spiagge del Sinis, con noi soltanto il rumore assordante del vento e

le nuvole bianche pesanti che sembra che cadano giù.

Il viaggio si è rivelato per me un'occasione di apprendimento e uno squarcio di luce sulla Via. La Pratica costante è lì, immanente, nell'ascolto e nella libertà dagli attaccamenti.

**Piergiorgio Masi**

## CORSO DI CALLIGRAFIA

Il 12 gennaio scorso, ha preso il via il corso di Calligrafia Zen che vede 5 praticanti di Shinnyoji cimentarsi in questa antica e difficile disciplina sotto la guida del maestro calligrafo Nicola Piccioli.

La calligrafia, o Shodō, nei monasteri Zen riveste un ruolo fondamentale quale forma di Pratica meditativa profonda, al pari dello Zazen stesso.

Il corso si articolerà su dodici incontri fino al 15 giugno. La partecipazione è aperta a tutti.

# Calligrafia Zen

da gennaio 2015

dodici appuntamenti in esclusiva per l'Italia  
con il Maestro **Nicola Huoyun Piccioli**  
**FeiMo Contemporary Calligraphy**



*La mente ordinaria è la Via*

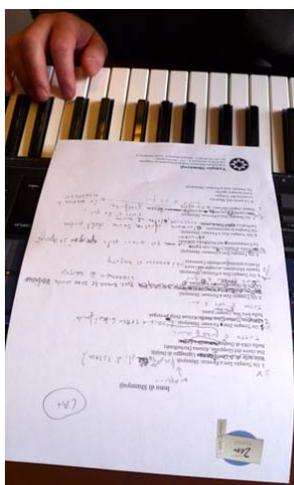
## **Calendario del Corso**

12 gennaio 26 gennaio 09 febbraio 23 febbraio  
09 marzo 23 marzo 13 aprile 27 aprile  
11 maggio 25 maggio 08 giugno 15 giugno  
dalle ore 18:00 alle ore 19:30

## **INNO DI SHINNYOJI**

Sabato 14 febbraio, il Maestro Volfgango Dami ha trascorso una giornata di intenso lavoro al Tempio realizzando la composizione della musica per l'Inno di Shinnyoji.

L'Inno, insieme al Sigillo suggellano l'identità di Shinnyoji quale realtà di Pratica con radici antiche e lontane, ma profondamente calate nel tessuto di Firenze e della civiltà occidentale.



## Inno di Shinnyoji

- 1. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
Volando sulle ali di Zazen, Lignaggio di Daijōji.  
Dal cuore del Giappone, Azuma DochoRoshi.  
Nella città di Dante  
Tutto è Uno e qui.*
- 2. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
L'Origine, Tettsu Gikai fondò, Keizan Zenji proseguì.  
Sulla loro Via possiamo i nostri passi.  
Tutto è Uno e qui.*
- 3. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
Del Buddha le orme vivide vediam, Lignaggio di Daijōji.  
Fiorisce luminosa la Via di Dōgen Zenji.  
Tutto è Uno qui.*

*4. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
Lo spazio silenzioso accoglie il cuor, Lignaggio di Daijōji.  
Pratica intensa, profonde l'armonia.  
Tutto è Uno e qui.*

*5. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
I Ten, il Ciel d'Italia, con rigor, sui gigli viola si aprirà  
La Compassion del Buddha nei cuori si diffonde.  
Tutto è Uno e qui.*

*6. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
Un Sangha in movimento d'armonia, fucina sacra dell'ardor.  
La Pratica costante, invera nel servizio.  
Tutto è Uno e qui.*

*7. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
Zazen regna sovrano a Shinnyoji, il Dharma si manifestò  
Candela sempre accesa, incenso che profuma.  
Tutto è Uno e qui.*

*8. Un Tempio Zen Firenze: Shinnyoji.  
L'eco della Via a Shinnyoji dalla valle risuonò  
Al tocco di chi approda, la porta si dischiude  
Il Dharma si disvela.  
Tutto è Uno e qui. Gedatsumon hiraku.*

*Musica del M. Volfango Dami*



**Sesshin 23-24 gennaio. Alla Sesshin non ha partecipato il Rev. Shinnyo Roshi.**



Sesshin 27-28 febbraio.

## POESIA

Ode di Mario Luzi, poeta ermetico e scrittore nato il 20 ottobre 1914 a Castello, in provincia di Firenze, e morto a Firenze il 28 febbraio 2005. In occasione del suo novantesimo compleanno fu nominato senatore a vita della Repubblica Italiana.

La poesia del 1949 è tratta dalla raccolta *"Primizie del deserto"*

*Anno*

*Provvidi ora, ma quieti  
si espongono graticci e vasi,  
si appende l'uva. L'altro è ignoto, l'altro  
era ed è chiuso in questo cielo opaco  
dove un lume vinato si rapprende  
e il grido del fringuello è già di gelo.*

*E' qui, è in queste opere miti  
e chiare che trascorre e brucia  
quel che non ho e che pure dovrò perdere.  
Tempo passato e prossimo si libra...  
Io, come sia, son qui venuto, avanzo  
da tempi inconoscibili, ardo, attendo;  
senza fine divengo quel che sono,  
trovo riposo in questa luce vuota.*

## TESTIMONIANZE DI PRATICA

### **Più amo la vita, la Via Zen.**

Potrei affermare che più pratico Zen più amo la vita, è una sorta di semplificazione che rende forse approssimativamente quello che cerco di esprimere.

La fede nella Via del Buddha, parlo di fede nel suo esprimere la ricerca di una 'Buddhità' in ognuno, per se stessi e per il bene di tutti gli esseri, ma non voglio usare frasi fatte o dogmi... Quale Via del Buddha? Quella credo si possa in sostanza attribuire al Suo sentire e al suo volere, alle origini intendo, senza le attribuzioni intellettualistiche e dogmatiche postume...Bella sfida, si potrebbe affermare, ed infatti lo è, ed è anche una ricerca che mi è difficile attuare, è una ricerca che per alcuni aspetti viene facilitata dal nostro Maestro Rev. Shinnyo Roshi grazie allo Zen che esprime e che insegna.

Quando mi alzo o quando mi corico e vedo lo zafuton, quando passo dal corridoio di casa e vedo l'altare piccolo con gli 'antenati' e i cari so che C'è. E Questo esserci mi conforta tutto il giorno, e questo conforto-protezione che mi viene donato talvolta egoisticamente lo accetto ringraziando, altre volte condivido e in un certo senso contribuisco alla forza che esprime facendo Zazen.

Ma mai per me è una costrizione o un 'dovuto', è parte della vita, senza giudizio e senza spirito snervante di ottenere qualcosa. E' direi se posso osare, felicità.

Per me è forte il 'sentimento di vita', che significa far parte della vita e non 'guardarla da fuori', significa vivere tutto ciò che la vita in questo momento è ed esprime. Ed il percorso Zen è presente in essa (la Vita) senza una separazione, C'è, ma non in modo affettato.

Infatti ho una naturale e istantanea non condivisione verso tutto ciò che esprime o pare esprimere una sorta di formalità eccessiva e una religiosità dogmatica. Questo aspetto può essere un limite o un pregio, dipende...Questo perché forse la mia natura o indole mi porta ad esprimermi meglio in modi più semplici, o almeno mi pare che così suoni senza affettazione che per me è sinonimo di non veridicità, ed il Vero-Onestà in un percorso spirituale è la base su cui costruire, è la radice che fa nascere frutti...E non posso immaginare talvolta quale frutti possano nascere senza queste qualità...

Ecco il mio attuale percorso, si sta situando in una ricerca di una Veridicità di quello che il Buddha ha detto (se così mi posso esprimere) e molti Sutra che esistono, in un forte sentire lo Zen come forza di vita e di liberazione e una accettazione della forma che nello Zen è parte integrante. In una espressione dello Zen che rispetti e tramandi gli Antichi e la nostra tradizione giapponese e una Via più italiana...

Come so dove sta la mia natura, so anche che la forma è essenziale perché essa stessa è meditazione, o meglio è un 'perdersi' in quel vuoto-esistenza caro tra l'altro anche a molti poeti e artisti, so che il perfezionarsi non dovrà essere sclerotico e arido ma fatto col cuore. Lo spero per me e per tutto il Sangha che vorrei aiutare e sostenere sempre di più, come già loro fanno da molto con la mia presenza.

In tutto questo ricevo di primaria importanza l'insegnamento del Rev. Shinnyo Roshi che mi è di esempio e che ringrazio ancora e ancora per tutto quello che ha fatto e che fa per lo Zen italiano ed europeo.

Gasshō  
**Shinden**

Credo che ogni Praticante abbia la propria via di accesso allo Zen. In questi anni di Pratica al Tempio ho scoperto la mia affinità con il rito e la Forma. Varcare la porta del Tempio provenendo dal mondo quotidiano richiede sempre una nuova centratura, un richiamo costante alla radice profonda del proprio sé. In questo la Forma mi è sempre venuta in soccorso, dall'indossare l'abito a fare lo offerte, a poco a poco la vita al di fuori del Tempio allenta la sua presa.

Ho sempre trovato molto eloquente, a questo riguardo, il suono della campana di inizio Zazen. Essa infatti "racconta" questo sforzo quotidiano di centratura, di continuità della pratica personale. Il suono che prima dello Zazen può essere contratto e acuto si trasforma durante la meditazione fino a divenire più ampio e rotondo al termine della seduta. Alcune volte io stesso mi accorgo di questo cambiamento, e nonostante gli anni passino non smetto di rimanerne colpito.

In questi anni ho imparato che coltivare la Forma significa avere rispetto delle piccole cose, curare i piccoli gesti. L'eleganza dei movimenti mostrano il rispetto verso ciò che si compie e la chiarezza della propria intenzione. Per questo vorrei condividere un passo che mi è capitato in questi giorni sotto mano:

Una mattina in cui il maestro Ekido era in Zazen, la campana aveva suonato. Alla fine della seduta di meditazione, il maestro chiamò l'intendente e gli chiese chi fosse salito sullo Shourou, la torre.

- Un novizio arrivato da poco.

L'abate lo mandò a cercare.

- Qual'era il tuo stato d'animo mentre suonavi la campana?

Temendo di aver male eseguito il suo compito, il giovane monaco balbettò:

- Non so, Maestro... era la prima volta...

- Non aver paura, non l'hai suonata male. Anzi, raramente ho sentito un suono così pieno e rotondo, una vibrazione così pura e penetrante.

- Il fatto è che nel mio monastero di prima avevo sentito dire che il suono della campana è come la voce del Buddha. Prima di ogni rintocco facevo un inchino cercando di concentrarmi, dopo di che battevo il colpo con tutto il cuore per essere degno di farla sentire.

- Così infatti mi era sembrato. Il tuo spirito era puro, eri presente con tutto te stesso e interamente dedito al tuo compito. Continua così in tutte le attività quotidiane. Il Buddha è ovunque. A poco a poco entrerai in risonanza con la voce di Brahma, il Suono Primordiale simboleggiato dalla campana. Tutto il tuo essere vi si intonerà e ogni tuo gesto, ogni tua parola sarà intonato alla Via.

Quel novizio sarebbe diventato il grande maestro Morita Goyou.

Gasshō

**Yūshin**

## **Lo Zen in città**

Questo periodo dopo il mio trasferimento a NYC mi ha donato una grande opportunità di vivere la mia pratica con tutto il cuore e mente. Ho lasciato una vita comoda a Seattle in cerca di crescita personale e per essere più vicina alla mia famiglia in Ohio. Ho anche seguito un amore, il cui rapporto è finito pochi giorni prima della mia partenza. Dopo avere risparmiato dei soldi e stabilito un posto letto con un'amica, ho spedito tutto ciò che possiedo via corriere e mi sono tuffata nella Grande Mela, un grande mondo sconosciuto. Ora sono qui a quasi 2 mesi, ho trovato lavoro a contratto determinato mentre cerco qualcosa di fisso. Questo periodo di incertezza mi ha fatto paura, ma anche tanta gioia- ogni momento mi apporta

un'opportunità di imparare qualcosa, di accogliere quello che mi viene, di non giudicare tra progresso e fallimento. Cerco il *Mushin*, cerco di essere sempre vuota, di muovermi con vacuità, essere presente ma vuota, in un costante stato di vulnerabilità, freschezza, e di calore umano. Mi noto di certe cose, forse a causa della mia pratica- la gente newyorkese, così malfamata di essere brusca e fredda, a me parla, si avvicina. Speso qualcuno parla con me sul metrò, o in fila al supermercato, o qualcuno mi chiede indicazioni di strada, questo mi fa sorridere.

Il Maestro e Shinnyoji mi manca tanto, sto sempre in cerca dell'opportunità di visitare più spesso. Vi penso, spesso vedo cose che mi fanno pensare a voi e la nostra pratica. NYC ha un modo particolare di esprimere lo Zen- nel suo flusso di centinaia di gente che scorre sui pavimenti, all'entrata e l'uscio del metrò, la folla di gente si muove come una pennellata della calligrafia (che vorrei tanto praticare assieme a voi), così improvvisa ma programmata allo stesso tempo.

Siete sempre nelle mie dediche. Mi dona tanta gioia e tranquillità quando traduco l'Ekizen, questo è la mia connessione con voi, è un filo prezioso e profondo tra noi, lo proteggo con amore e rispetto. *I Shin den Shin* tra noi è fondamentale per la mia Via, praticare da sola in America è difficile, mi siedo da sola ogni giorno. Vi chiedo della solidarietà, le vostre testimonianze mi rafforzano, nutrono il battere del mio cuore, rinfrescano il mio respiro mentre mi siedo in Zazen. Vi chiedo di non prendere per scontato la vostra fortuna di potere partecipare in persona a Shinnyoji: lezioni di forma, sentire le campane e moppan, sentire il fruscio dell'abito del Maestro quando vi passo dietro. Non vedo l'ora di sentire le vostre parole sulla pratica. Vi voglio tanto bene.

Gasshō

**Tenshin**

## **Madre**

Un frullato che riesce a mangiare, un sorriso, due parole, una stretta di mano ancora calda e nel rientro in bus un bambino in passeggino che risponde ai saluti, sorridendo con tanto di "manina". Posso anche spegnere tutto e finalmente dormire.

**Michele N.**

## **Il silenzio e l'ego.**

Silenzio e ego; sono queste le parole e le cose che ultimamente mi tengono impegnato. Guardo il mio passato, guardo le altre persone che parlano e sbuffano e si dimenano e guardo il mio -a volte eccessivo- silenzio.

L'esperienza del silenzio è l'esperienza del deserto; mi avventuro, ascolto i rumori e percepisco la brezza del vento. Nell'esperienza del silenzio mi piace anche ascoltare le parole degli altri; sono spesso dolci, rivelano stati d'animo complessi, disvelano la natura delle cose. Il mio silenzio diventa allora un modo per ricercare la verità delle cose, la natura delle cose. Per l'ultima veglia di Rohatsu ho parlato di verità e di coraggio: ecco, il silenzio è un modo delle mie cose di essere vere; il coraggio è quello di vedere in silenzio nella loro natura.

Specularmente, il mio ego. Si parla spesso dei nuovi *idola*: il denaro, il successo, il potere. In ambito religioso si aggiunge la fede vissuta come fanatismo, come apparenza, la fede farisaica (ma chissà perché, poi, questi poveri farisei debbano portare un peso così grande...).

Un mio amico mi ha fatto recentemente riflettere sull'idolo dell'ego. L'ego è lì dove meno ce lo aspettiamo, e – mi ha detto - *“vedrai che 5 minuti prima di morire, il nostro ego sarà ancora lì e ci dirà: no! tu non sei così, tu sei migliore di così, per questo, questo e quest'altro motivo!”*. Quest'esempio mi è piaciuto e la mia pratica l'ho accompagnata con queste riflessioni e in particolare con questo esempio. Scopro, in piccoli granelli, la presenza del mio ego ovunque. Che fare? Lo lascio correre, mi piace vedere come fa e disfà la realtà esterna. Mi piace accorgermene, e forse questa è per me una bella pratica. Non lo contrasto (la lotta sarebbe vana), ma, accorgendomene, lo incanalo nel flusso della mia pratica quotidiana.

E cosa c'è nel silenzio e oltre l'ego? Forse la vera natura delle cose. O forse questa è pura illusione: è un'altra piccola, dolce trappola che ci tende il nostro ego. Ma sappiamo bene che non c'è un traguardo da raggiungere. C'è una ricerca e l'esercizio di una pratica quotidiana in tutto ciò che facciamo.

Gasshō

**Piergiorgio Masi**

## **Aquiloni**

Ho letto in un libro, il cui nome ora non ricordo, che nella vita noi tutti inseguiamo un aquilone.

In realtà, dico io, noi non inseguiamo un aquilone bensì cerchiamo di attirarlo a noi tirando affannosamente il filo che ad esso ci lega. Cerchiamo di domarlo, di imprigionarlo, magari pensiamo di poterci salire sopra e spiccare il volo. Invece di farci guidare e trascinare dalla sua forza, cerchiamo di portarlo a terra.

Ci deve essere, lassù nel cielo infinito, un posto dove tutti gli aquiloni volteggiano senza meta apparente, compiendo evoluzioni erratiche strattonati in continuazione da terra dove noi ci agitiamo affannosamente nel tentativo di controllare ciò che non può e non deve essere controllato.

Questa immagine mi ricorda un gioco che facevamo da ragazzi. Catturavamo una libellula (allora se ne vedevano ancora molte in giro), le legavamo un filo di lana alla coda e poi la lasciavamo andare guardandola divertiti mentre cercava di volare via disegnando traiettorie innaturali e disperate.

Ecco, gli aquiloni sono come quelle povere libellule obbligate a volare nello spazio delimitato da un filo di lana stretto nelle mani di un crudele ragazzino. Se, invece, avessimo lasciato andare le libellule per poi seguirne il volo, chissà a quali posti meravigliosi ci avrebbero condotto.

A volte le funi che ci legano ai nostri aquiloni si intrecciano. Si annodano e si accorciano obbligando noi “zavorre” ad avvicinarci l'un l'altro accomunati dallo sforzo e dalla fatica. In quel momento ci sentiamo forti, felici di aver trovato qualcuno con il quale condividere questa impresa. Sembra quasi che i due aquiloni si siano uniti in un solo spirito muovendosi all'unisono verso un'unica destinazione.

Le funi si incrociano, si uniscono ma con la stessa facilità si sciogliono da quell'abbraccio improvvisato. Ecco, allora, che ci ritroviamo davanti a due aquiloni distinti, ognuno intento a cavalcare il proprio vento.

Noi, quaggiù, ci aggrappiamo nel vano tentativo di tenerli a bada ma poi alla fine ci stacciamo con dolore e rimpianto. Se, invece, cercassimo di seguire il nostro aquilone forse potremmo davvero imparare a volare. Non abbiamo idea di quale vento stia spingendo il nostro aquilone, nè da dove arrivi o dove stia cercando di portarci e questo ci spaventa. Facciamo resistenza, puntiamo i piedi, ci facciamo trascinare strattonando furiosamente la fune.

Alla fine della giornata tutte le libellule erano morte, soffocate dalla cordicella troppo stretta che ne bloccava la respirazione o che le strappava la coda. Se si spezza la fune l'aquilone ci lascerà per sempre quaggiù dove non soffia alcun vento, dove noi non possiamo resistere a lungo perchè tutti gli altri a poco a poco se ne andranno, trascinati via.

Può sembrare strano ma è proprio l'apparente disordine del loro volo a farci incontrare, a unirci e a farci crescere. Impariamo a seguirli senza troppe aspettative e senza troppa smania di controllo. Impariamo a volare! A tenere la testa alta e a goderci il panorama. Gli aquiloni sono lassù e nell'apparente caos si inseguono, si cercano, si trovano, si legano – anche solo per un istante.

Gasshō

**Ei-shin**

## **Fuori terra**

Da tanto che non scrivo, e proprio ora che premo sui tasti mi viene in mente la grafia sotto i miei temi alle elementari: “ottimo, ma fuori tema”. Oggi ho passato la giornata a fare l'inventario di armadio e librerie nella mia stanza. Ho riempito più di venti sacchetti della spazzatura, e che cos'è il fuori tema credo di non averlo ancora imparato.

La primavera dell'anno scorso mi ero comprata due vestiti identici, neri e semplici, abbottonati alla nuca, li portavo tutti i giorni e a uno solo dei due dopo qualche mese era andato via il bottone, gliene riattaccai uno un po' diverso e da allora lo riconoscevo quando lo



stendevo ed era diventato il mio preferito. E' stato quello che ho messo nella borsa la prima volta che sono venuta al Tempio a Luglio.

Mi ricordo il ticchettio dei miei passi in Via Vittorio Emanuele e il mio nome sul segnaposto che mi accolse sul cuscino.

Dopo un paio di volte che sedevo in zazen al Tempio, nella riunione che si fa dopo ogni seduta, il Maestro mi chiamò per nome e mi disse semplicemente di tenere la schiena dritta.

Durante l'estate ho continuato a praticare da sola, in maniera selvatica, sedevo e respiravo.

In un angolino, con la schiena dritta mi accorgevo di occupare il mio spazio, e dopo un po' mi sono resa conto che avevo fame. Per la prima volta sono ingrassata: ventitré chili fino a dicembre. Che cosa avevo nutrito fino ad allora per non sentire fame? Non avevo mai pensato che le illusioni avessero una pancia.

Le prime volte che mi sedevo a casa la gatta mi puntava le zampe sulle ginocchia e mi annusava circospetta, le ho dato un cuscino e ora ci sediamo insieme, dopo poco lei si addormenta. Credo che sogni di meditare.

Gasshō

**Cecilia**

Due sono i punti che più mi hanno fatto pensare in questo ultimo tempo di pratica. Il mio sedere in Zazen non mi riguarda in modo esclusivo. Quando io mi siedo in Zazen tutti ci sediamo in Zazen, anche coloro che non ci credono affatto. Tutti: quelli felici e quelli infelici, quelli consapevoli e quelli meno. La mia ricerca fa parte di quello che si sta muovendo nel mondo. Se non volessi sedermi in Zazen, per pigrizia o perchè “ho altro da fare”, perderei l'opportunità di partecipare io stessa o fare partecipe il mio prossimo a questo cammino. Altra riflessione riguarda i miei errori, i miei molti errori, le mie cadute, le mie mancanze quotidiane. Spesso ho fatto di tutto per non sbagliare, ma quello che mi spingeva era principalmente l'intenzione di non trovarmi a fare i conti con la mia coscienza o con il giudizio sia degli altri che mio. Ho imparato a voler bene ai miei sbagli, a trarre vantaggio da loro. E' impossibile non sbagliare, fa parte del gioco. E perchè non accettarlo? Anche gli errori sono un tesoro, che va messo sotto osservazione, va capito, bisogna scoprire o almeno ricercarne la fonte, e ben utilizzato può veramente diventare un ricco tesoro che accompagna. Ma il pensiero che più ricorre è il sentimento di gratitudine che sempre più forte mi prende. Gratitudine per aver avuto la possibilità di affacciarmi a questa Via, difficile da percorrere, ma che costantemente ripaga con abbondanza

Gasshō  
**Kei-shin**

Carissimo Maestro Shinnyo,

E 'stato molto bello sedersi con voi. Per sentire e tenere la nostra unicità e unità. Grazie per avermi permesso di venire come sono, di praticare insieme, giocare mokuguy e cantare con voi. Ecco una piccola immagine che mia moglie ha preso da casa mia altare, proprio dopo il nostro ritorno a casa, con bei ricordi e regali del nostro viaggio.



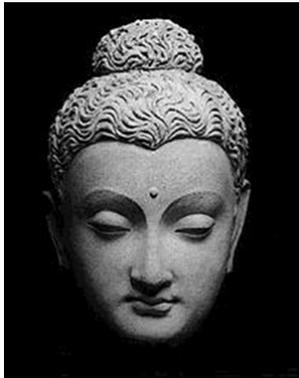
Sto scrivendo questo oggi in Finlandia, ascoltando di musica di Roberto Murolo, Renato Rascel e altri artisti Italiani dal 1950, e guarigione per mio desiderio di Firenze.

Abbracci per tutti,

Gasshō,  
**Ismo Puhakka**

\*\*\*\*\*

## RITIRI DI PRATICA



Sesshin 23-24 gennaio.

Sesshin: 27 febbraio – 1 marzo

Cerimonia di Hōyō per la Sig.ra Renata, madre del nostro praticante Michele N.: 27 febbraio

Cerimonia di Hōyō per commemorare il 4° anniversario del terremoto in Giappone: 11 marzo

Zazenkai per celebrare il Nehan-e di Shakyamuni Buddha: 16 marzo

Durante ogni Ritiro il nostro Maestro Shinnyo Roshi tiene un Teisho sui Precetti.

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.