

禅のこだま

EKIZEN







EDITORIALE

Che cos'è lo Zen?....

Che cos'è lo Zen? Lunedì scorso Aldo san, ossia il Professor Tollini, che ha pubblicato il libro "Lo Zen - Storia, scuole, testi", seduto con noi in Zazen a Shinnyoji, alla fine dell'incontro salutandoci ha detto: "Il significato di Zen non si può descrivere, è un qualcosa che non riesco ancora dopo anni e anni di Pratica e di studio a definire.". Tollini all'interno del suo libro definisce in ultima analisi lo Zen come una dottrina, non tanto come una religione o una filosofia: usa proprio questo termine, dottrina.

Molte persone, sia nei colloqui che negli incontri, mi chiedono cosa sia lo Zen. Lo straordinario è che la risposta, come il fluire della vita, muta continuamente a seconda dell'esperienza e della profondità della Pratica così che, via via che procede nel proprio cammino di crescita, anche ciascun praticante risponde in maniera diversa su come intende lo Zen che sta vivendo.

Il mio Maestro ripete sempre che lo Zen non si può definire come Zen, nel significato del termine traslitterato foneticamente della parola cinese Chan, Meditazione, che a sua volta proviene dal sanscrito *Dhyāna*. Non possiamo esprimere lo Zen limitandolo alla traduzione letterale, che comporta di per sé l'idea di una dottrina, di una filosofia, di una religione. Azuma Docho Roshi dichiara: "Lo Zen è Zazen.".

E allora: "Che cos'è Zazen?". Zazen è una parola che per fortuna almeno in italiano non è stata tradotta, anche se poi viene espresso letteralmente come "meditazione seduta".

Di fatto la parola è intraducibile: Zazen non lo si può definire, trascrivere, etichettare, ma solamente inverare con il proprio corpo. Stare seduti, rivolgere lo sguardo nel profondo di se stessi, contattare il proprio silenzio interiore, la propria Natura-Buddha e attingere a quella fonte per un cammino di Risveglio, è qualcosa che ciascuno individualmente e personalmente può solamente esprimere e sperimentare, il cui risultato, il cui vivere, è assolutamente al di là delle parole e degli scritti.

Ultimamente tentavo una empirica, approssimativa definizione di Zen, dicendo che è la vita di tutti i giorni, il vivere quotidiano nel qui e ora, totalmente presenti nel momento presente. Oggi sento di fare un'aggiunta, nel tentativo disperato e improbabile di rappresentare in qualche modo la nostra Pratica, inserendo l'espressione: in armonia con tutti gli esseri. Raffigurare in qualche modo lo Zen come il vivere quotidiano nel qui e ora in risonanza armonica con tutto ciò che ci circonda. E questa aggiunta, che non vuole essere un aggiungere, ma indicare una onnicomprensione, nasce dalla considerazione, dalla percezione, che l'essere qui e ora equivale al vivere quotidiano facendo semplicemente ciò che c'è da fare, al meglio che possiamo, in armonia con l'intero Universo. Dunque questo modo di essere equivale, si trasmuta, diviene naturalmente il fare ciò che c'è da fare, piuttosto che l'agire in base ad un ragionamento che ci allontana dal momento presente, che ci carica di un passato che non è più qui, che ci appesantisce di un futuro che deve ancora divenire.

Vero è che solo quando abbiamo la mente libera, vuota da sovrastrutture, scevra da giudizi e frustrazioni, solo allora, spontaneamente, siamo in grado di fare ciò che c'è da fare, niente di più e niente di meno. Solo in presenza di *mushin*, cuore-mente originariamente puri, comprendiamo esattamente cosa ci sia da fare, poiché come insegna Dōgen Zenji, il fondatore della nostra Scuola, ogni cosa canta se stessa, se solamente sappiamo ascoltarla.

Nella 'chiara visione' noi stessi siamo parte dell'Uno e dunque in armonia con ciò che è all'intorno, non andiamo contro a ciò che arriva, non creiamo barriere a ciò che non ci piace, non ostacoliamo ciò che è il fluire della nostra vita nel qui e ora, ciò che il nostro karma ci propone. Che ci piaccia o no dovremmo accettare la realtà che arriva, che va vissuta, che va

cavalcata - come sto sottolineando subita, e in questo padroni della propria un ego che tutto vuol vivisezionare e un semplicemente nel qui e ora, nostra Naturacon l'intero Universo.

Un ego che frappone o impone, direziona la nostra fluidità di rinnovarci ogni passo, nella che spesso e niente a che fare con pensato, aspettato, proiettato.

Per questo allorquando il velo di cadono le nostre cerchiamo di combattiamo la davanti ai nostri



Un Jizō del giardino di Daijōji.

dicendo e
ultimamente - e non
cavalcare ed essere
vita c'è il capitolare di
controllare,
giudicare, a favore di
essere ciò che siamo,
nell'espressione della

Buddha in risonanza

non si oppone, ma semplicemente vita, lasciandoci la ad ogni respiro, ad realtà del momento, volentieri non ha ciò che abbiamo immaginato o

talvolta accade che,
Maya si squarcia e
visioni confuse,
scappare o
realtà che si presenta
occhi, disconoscendola.

Eppure in questo mondo, come insegnano gli Antichi Patriarchi, niente manca e niente è in eccesso, tutto ha una sua ragione d'essere: siamo noi che nel nostro non risveglio non ce ne rendiamo conto e abbiamo una visione parziale di ciò che è la nostra esistenza. Non basta però prendere consapevolezza della parzialità della nostra vista, bisogna anche andare oltre e mai relegarsi in un angolo con il nostro cruccio del momento, rimanendo aperti senza giudizio, a ciò che la vita ci offre e ci mostra ad ogni respiro.

Non sappiamo perché certe cose accadono, ma il fatto che non conosciamo e non comprendiamo non invalida il loro accadere. Dunque è con questo 'qui e ora' che dobbiamo relazionarci e imparare a viverlo, affrontarlo e cavalcarlo, lasciando andare le nostre paure, le illusioni, gli attaccamenti.

Percorrere la Via del Buddha, *Butsudō*, è percorrere la Via del Risveglio alla nostra buddhità, alla nostra Natura-Buddha, per riscoprirci Uno con l'intero Universo. Per coloro che percorrono la Via dello Zen il cammino è manifesto: sedersi in Zazen, *Shin jin datsuraku*, lasciando cadere corpo e mente, e con umiltà, perseveranza, determinazione, pazienza, spirito di gratitudine e retto sforzo, proseguire con fede nella Via tracciata dal Buddha storico Shakyamuni, coltivando costantemente spirito del Risveglio e sentimento di gratitudine.

Rev. Iten Shinnyo Roshi

EVENTI

LA CERIMONIA DI HŌYŌ

24 luglio 2016



Preparazioni all'Altare per la Cerimonia di Hōyō.

Ogni anno a Shinnyoji si partecipa alla Cerimonia di Hōyō, la Cerimoniai funebre, in memoria di parenti e amici del Sangha di Shinnyoji.



Un Jizō del nostro giardino.



L'Altare di Tettsu Gikai Zenji.



Il Maestro seduta in Zazen.

ATTIVITA'

SESSHIN DI LUGLIO

22 - 24 luglio 2016



Il Sangha partecipante alla Sesshin di luglio.

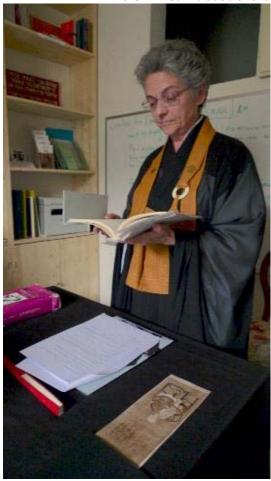
Ogni mese, il Sangha si trova a Shinnyoji per un weekend di Pratica intensa insieme. Le Sesshin si aprono sempre con lo Zazen del venerdí sera e si chiudono la domenica dopo pranzo.



La luce e l'ombra dello stesso fiore.



Keishin-san accede la candela all'altare del giardino.



Il Maestro tiene il Teisho sul Quinto Precetto.



Fiori dal giardino di Shinnyoji.



Praticanti ascoltano il Teisho e prendono appunti.



I praticanti indossano il Tenugui mentre lavorano

IL RITIRO DI PRATICA

3 - 11 settembre 2016

Una settimana di Pratica intense a Shinnyoji da domenica 4 a domenica 11 settembre, che prevende quotidianamente: tre sedute di Zazen, Samu e Studio, alloggiando nella Foresteria del Tempio. Il Ritiro comprende la Sesshin mensile da venerdì 9 sera a domenica 11.

3/9/16

Su progetto del nostro Maestro Iten Shinnyo Roshi, il Tempio è rimasto aperto all'inizio di settembre per una settimana di Pratica e accoglienza. È la prima volta che il Tempio rimane aperto per lungo tempo. Inizialmente questo ritiro era programmato per l'inizio di agosto ma abbiamo dovuto posticiparlo e abbiamo preso l'occasione dell'arrivo di Tenshin, dagli Stati Uniti, per svolgerlo insieme a lei. Stamattina è arrivato Daniel da Genova, accolto da Carlo, e a metà pomeriggio Keishin è andata a prendere Tenshin all'aeroporto. Dō-Shin nel pomeriggio ha fatto un salto al Tempio. Una cena leggera.

Si inizia domani. Presto.

4/9/16

Il programma della settimana si svolge attorno tre sedute di Zazen: alle 7.00, alle 12.00 e alle 20.00. Con la guida del nostro Maestro, nel resto del tempo ognuno di noi ha il suo incarico: Carlo è il Tenzo, Keishin aiuto Tenzo, Daniel alcuni lavori manuali necessari, Tenshin fa' il segretario del Maestro e diversi progetti sul computer. Durante i pasti, pratichiamo Ōryōki com'è nella nostra Tradizione Zen e trasmesso al Maestro dal Tempio di Daijōji in Giappone. Siamo in attesa di molte visite questa settimana da praticanti vicini e lontani, amici del Tempio, operai per la manutenzione generale del Tempio. Oggi Tenshin ha lavorato con Eishin per imparare come comporre Ekizen al computer. Con Eishin è venuta sua figlia Camilla che ha aiutato Carlo a raccogliere i fichi dall'albero in giardino. Daniel ha iniziato i lavori nel cantinello. Nel pomeriggio sono venuti al Tempio Ginevra e Andrea che sabato prossimo si sposeranno a Tirrenia e hanno chiesto al Maestro di officiare la Cerimonia. Due nuovi arrivati, Fabio e Alessio, sono passati per vedere il Tempio e fare un colloquio con il Maestro. Michele è venuto per lo Zazen della sera.

5/9/16

Il Tenzo ci ha fatto una buonissima torta con i fichi raccolti ieri in giardino. Questo Tenzo ci fa ricordare il Precetto di non cadere nella tentazione del desiderio. La seduta di Zazen della sera è stata molto partecipata. Sono finite le vacanze ora la gente è tornata per sedersi al Tempio. Dopo è arrivata Rossana con il suo amico Daniele che siede con noi per la prima volta. E' venuto anche un altro nuovo interessato allo Zen, Emanuele, arrivato da Brisighella, a quasi due ore di macchina da Shinnyoji. Ci sono stati Richard che ha fatto un buon lavoro a tagliare l'erba, Dō-Shin ha tenuto i tempi dello Zazen.

6/9/16

Tenshin, dopo il pranzo, ha approfittato del suo tempo in Italia per vedere amici che non frequentano il Tempio ed è tornata per lo Zazen della sera.

E' venuto Dō-Shin ma non ha potuto trattenersi per cena. Anche Gregorio è passato al Tempio per un saluto. C'è stato un cambio dell'aria e, con un po' di pioggia, un primo passo verso l'autunno e noi camminiamo tranquilli sulla nostra Via. Il Maestro stasera non dormirà al Tempio perché domani sarà impegnata per lavoro.

I pasti formali durante il Ritiro



Il tavolo sistemato per il pasto formale



Crepes e pane fatto con la macchina del riso.



Torta fatta con i fichi del nostro giardino.

7/9/16

Questa mattina e pomeriggio, il Sangha fa un lavoro armonioso e collaborativo per svolgere la giornata al Tempio mentre il Maestro è impegnata in un breve viaggio di lavoro. Keishin ha ripassato con Tenshin come si tengono i tempi dello Zazen con gli strumenti. E' passata Rossana con i suoi figli, nel pomeriggio tardi; hanno giocato nel giardino con Daniel mentre lei faceva Zazen. La sera abbiamo cenato informalmente, lasciando un piatto per il Maestro il cui ritorno era previsto per lo Zazen serale. E' tornata per il secondo tempo e abbiamo recitato il Sutra Hannya Shingyo. Keishin ha dovuto andare via, il Tenzo, Daniel e Tenshin hanno fatto compagnia al Maestro mentre cenava. Abbiamo concluso la giornata mangiando delle crepes alla marmellata, preparate amorevolmente dal Tenzo.

8/9/16

Abbiamo fatto Ōryōki a colazione, il Tenzo si è sbrigato per preparare il pranzo e la cena perché dovrà andare via nel pomeriggio. Tenshin ha iniziato un progetto per stabilire una pagina di Dajiōji e Shinnyoji su Wikipedia sia in italiano che in inglese. E' passato Marco per imbiancare il cantinello, concludendo questo lavoro. Abbiamo sentito tanti suoni del campanello – sono passati Shinden e Dō-Shin e tante entrate e uscite dei nostri amici operai. Rossana è venuta con i suoi due figli che hanno giocato con Rugus, la tartaruga, in giardino e sono poi rimasti per la cena informale al buffet con verdure, humus, crackers e frutta.

9/9/16

Sono tornati il Tenzo e Keishin stamani, presto. Daniel sta portando avanti la creazione della Stanza del Tè, mentre il Tenzo ha preparato un dolce con le mele. Alberto è venuto da Viareggio per conoscerci e si è seduto con noi allo Zazen di mezzogiorno. E' passato il M° Dami che ha parlato con il nostro Maestro in giardino. Ci siamo impegnati nel lavoro in ogni parte del Tempio: nel Tenzoryō, in giardino, e sui progetti online che si propagheranno in tutto il mondo. Abbiamo fatto una merenda deliziosa con tè bancha. E' arrivata Claudia da Ferrara per conoscerci e stare un po' con noi, Elena per prendere informazioni e sono poi arrivati amici che già conosciamo: Rossana, Daniele, Michele e Richard per lo Zazen della sera e dopo la Riunione del Sangha e la cena.



Daniel-san a lavoro.

10/9/16

Ci siamo svegliati per fare lo Zazen della mattina e abbiamo fatto la colazione informale. Abbiamo iniziato subito le preparazioni per il matrimonio di Ginevra e Andrea a Tirrenia. Abbiamo fatto delle prove e fatto una lista di tutti gli arredi da caricare sulle macchine per sistemare uno "Zen-mobile". Questa è la prima volta che facciamo una cerimonia di matrimonio, in più fuori dal Tempio..., quindi c'è stata grande organizzazione e idee su come allestire lo spazio rituale, ma alle fine il nostro Maestro, con il Sangha, ha escogitato un bel programma. Abbiamo salutato Daniel che ha dovuto tornare a Genova. Dopo una pasta veloce a pranzo, abbiamo fatto un'altra prova e abbiamo messo tutto in scatole e in due macchine siamo partiti per il mare! Poco più di un'ora dopo siamo arrivati e abbiamo ricostruito l'Altare all'aria aperta, sotto un gazebo bianco, sulla spiaggia. Gli sposi erano belli, radiosi e commossi. Il rito si è svolto con gioia, armonia e cura. Dopo la cerimonia, abbiamo dato i nostri migliori auguri ai novelli sposi e abbiamo ripreso la strada per rientrare a Shinnyoji, fermandoci a mangiare una pizza assieme. Ritornati al Tempio molto tardi, abbiamo messo tutto a posto e siamo crollati a letto.

11/9/2016

Ci siamo svegliati un po' più tardi questa mattina, avevamo bisogno di riposare. Dopo un porridge alla frutta, siamo tornati al samu. Tenshin ha trovato degli inciampi con il progetto su Wikipedia, quindi ci metterà più del previsto per mettere le voci su Daijōji e Shinyoji. Il Tenzo ha preparato un pranzo "svuota-frigo" per consumare tutto ciò che avevamo comprato per questa settimana.

Poi abbiamo fatto l'ultimo Zazen, dedicando il nostro ritiro alle vittime del terremoto in Centro Italia e ai loro familiari, e alle vittime delle stragi nel mondo, ricordando proprio oggi il 15° anniversario dell'attentato alle Torri Gemelle.

A pranzo abbiamo affrontato il tema su come poter ripetere in futuro questa bella e formativa esperienza. Vi informeremmo quando e come partecipare al prossimo ritiro.

Grazie!

Gasshō



"Rugus" la nostra tartaruga che gira il giardino.



Gli splendidi sposi.

UN MATRIMONIO A SHINNYOJI

10 settembre 2016

Non è semplice spiegare a qualcuno cosa si intende per "matrimonio con rito buddhista"- forse non lo so nemmeno io.

Di certo non rappresenta un Sacramento come è inteso nella tradizione cristiana – ovvero un segno tangibile della Grazia divina dispensato e amministrato dalla Chiesa terrena.

D'altro canto non è nemmeno una semplice benedizione ottenuta attraverso un rito diverso e folcloristico che evoca la spiritualità orientale.

Esso rappresenta il suggello di un impegno preso verso se stessi, verso il proprio compagno o compagna e verso tutti gli esseri senzienti. Un impegno di condurre la propria vita di coppia percorrendo un sentiero spirituale e attuando un progetto di vita insieme – un impegno a costruire e a vivere il "qui e ora" in un'ottica diversa.

Difficile da spiegare, non c'è dubbio, anche perché il rito varia tra le diverse tradizioni buddhiste e le aree geografiche dove si è sviluppato, assimilando tradizioni, usi e costumi.

Mentre si può parlare con una certa sicurezza di "matrimonio Zen giapponese", cosa possiamo dire a riguardo del "matrimonio Zen occidentale"? Con questi pensieri ci siamo adoperati per celebrare, sabato 10 settembre a Tirrenia (PI), l'unione di Andrea e Ginevra, nostri amici e Praticanti Zen. Il primo matrimonio celebrato a Shinnyoji, un evento storico. Roshi ha definito e guidato il Rito secondo la Tradizione, ma tutto il resto è stato stabilito sulla base di una consapevole improvvisazione.



La Ceremonia di Benedizione.



Gli sposi accendono le candele.



Tutti in Gasshō mentre Roshi si inchina all'altare centrale

A complicare, piacevolmente si intende, le cose è stato il fatto che il Rito non ha avuto luogo nel confortevole, sicuro e solenne ambiente del Tempio dove tutto è predisposto secondo una metodica di Pratica consolidata, ma bensì sotto un gazebo, in spiaggia, al tramonto.

Una spiaggia gremita di bagnanti che si apprestavano a tornare a casa, in netto contrasto con l'eleganza di sposi e ospiti, tutti radunati attorno a un gruppo di persone vestite in modo strano impegnate a fare cose all'apparenza mistiche. Il rischio che venisse interpretato come una specie di spettacolo era reale. La forza del Dharma e l'intenso coinvolgimento degli sposi e dei praticanti, hanno subito fatto calare un manto di solennità e di profonda spiritualità. Un grande silenzio ha avvolto parenti, amici, bagnanti e curiosi che hanno assistito assorti. L'energia che si sprigionava a ogni colpo di daikei e il fruscio del Okesa di Roshi erano palpabili, così come era l'emozione degli sposi e di Roshi stessa.

La cerimonia è durata poco più di mezz'ora, l'incantesimo si è sciolto con l'ultimo rintocco di Hinkin. Gli sposi hanno raggiunto gli ospiti e, nella splendida cornice del tramonto sul mare, la festa è incominciata.

Ginevra e Andrea hanno fatto a Roshi la promessa di un "arrivederci presto al Tempio" - il Sangha di Shinnyoji si arricchisce di due splendide persone.



La conclusione della Ceremonia.

Gasshō Eishin



SOTOSHU SHUMUCHO

ADMINISTRATIVE HEADQUARTERS OF SOTO ZEN BUDDHISM 5-2,SHIBA 2CHOME, MINATO-KU, TOKYO 105-8544 JAPAN TEL+81-3-3454-5411 FAX+81-3-3454-5423

Rev. Shinnyo Marradi

Shinnyo-ji

August 26, 2016

On behalf of Sotoshu, I wish to express my deepest condolences to the victims of the earthquake in central Italy on the 24th August, and also to express my sympathy to all who were affected.

I hope that you and your sangha members are all safe, and I pray for the quick recovery and restoration of the areas affected.

中村見自

Rev. Kenji Nakamura

Director of the Education and Dissemination Division

Il Rev. Kenji Nakamura ci ha scritto per esprimere le Sue condoglianze per le vittime del terremoto in Italia centrale il 24 agosto 2016.

Traduzione:

Rev. Shinnyo Marradi Shinnyo-ji 26 agosto 2016.

A nome della Sotoshu, desidero esprimere le mie più sentite condoglianze per le vittime del terremoto che ha colpito l'Italia centrale il 24 agosto. Desidero, inoltre esprimere la mia vicinanza a tutti coloro che sono stati toccati da questo evento.

Mi auguro che Lei e tutti i membri del suo Sangha stiano bene. Rivolgo le mie preghiere per una veloce ripresa e ricostruzione delle aree colpite.

Rev. Kenji Nakamura

Direttore delle Divisione Educazione e Diffusione.

POESIA

Scritta da Tomi Kontio, nato in Finlandia nel 1966, che attualmente vive a Helsinki, ha cinque figli ed è uno dei più apprezzati poeti della sua generazione. La sua prima collezione di poesie, Under the Ballroom Sky, risale al 1993. Scrive libri per bambini, anche in età pre-scolare, oltre a romanzi, raccolta di racconti e colonne sonore e testi di canzoni. Il titolo della poesia è:

DOVUNQUE VAI NON SCOMPARI

Dovunque vai, non scompari,

il sole, non è più lontano del mandarino dimenticato sul tavolo,

o della penna che si aggrappa al tuo nome

si sposta dal suo piedistallo.

Sono ritornato bambino,

ho lasciato cadere la mia cecità come un fazzoletto dalla finestra

e ho visto che non cade,

che l'universo non si espande,

che tra le stelle non c'è distanza,

che i vivi non sono più vicini dei morti,

che la Terra non è rotonda

e che tutto si concentra

in un solo punto: dove il carbone si trasforma

in diamante, il dolore in parola.

TESTIMONIANZE



Altare nella stanza di Roshi

Questa estate è stata lunga e abbastanza calda. I miei due figli adolescenti, come due rondinotti, sono usciti dal nido e stanno volando per i cieli della loro vita.

Mi sono occupato di uno dei miei due cani, Macchia, che è stata investita da un auto. Tutti mi dicevano di sopprimerla, ma io amo la vita e credo anche lei. Gli ho fatto operare il bacino che era rotto in più parti, ma con due placche è tornato a posto. Faceva la pipì solo con il catetere perché la vescica si era bloccata, ma con l'aiuto di farmaci, agopuntura e pazienza la vescica è tornata a funzionare autonomamente. Ora sta facendo riabilitazione per tornare a camminare. lo credo ce la possa fare.

Spero che questo settembre porti un po' di sereno nel campo del lavoro. Ho un bel lavoro, ma le cose non vanno quasi mai come noi vorremmo.

Luisella fa i suoi corsi di giardinaggio e chissà che un giorno non riesca a farne un lavoro, coronando i suoi sogni.

Ah non devo dimenticare i miei quattro meravigliosi gatti, ognuno con il suo carattere e le sue peculiarità. Sempre curiosi e affamati che continuano a girellare nell'aia intorno a casa alla ricerca di cibo, novità, posticini dove riposarsi e coccole.

Gasshō Shinkai

Normandia terra del silenzio

Questa è una terra del silenzio, è il primo dono che offre a chi percorre i suoi luoghi, a chi vi soggiorna. Una campagna dolce che spesso abbraccia il mare che pare sfuggirle con le intense maree attratte dall'orizzonte. La sera poi, le onde prendono il sopravvento e l'energia cambia, tutto intorno l'acqua emana un forte potere dall'antico sentore. Il silenzio ascoltando bene, comprende anche questo ritmo ossessivo e potente delle onde. Un faro svetta con i suoi colori

o con le possenti pietre, annunciando che il mondo cambia, visto la sua apparente nuova inutilità, non come una volta, ma è proprio la sua presenza ostinata di oggi a dirci della testimonianza e della tradizione più antica che continua, malgrado tutto,

che forse vuole essere riconosciuta e compresa in questo caos, rispettata. Perché qui il mare è antico e forte, non richiama orde di turisti al sole.

Le spiagge immense, infinite nel loro golfo arcobaleno, immenso di sabbia, sono quasi deserte, ventose, talvolta fredde. Inaccoglienti per il comune senso vacanziero, ed è qui che la difficoltà iniziale diventa poi, se superata, un'occasione per dimorare in un luogo speciale, non solo fisico.

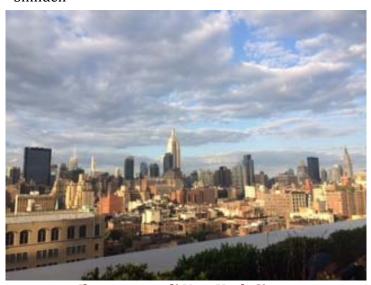
La campagna da cui paiono spuntare mucche ovunque, pacifiche, in rilassato dormiveglia e stese nella loro interminabile colazione sull'erba.

Una miriade di paesini in stile anglo-normanno con cascate di fiori i cui colori aprono alla gioia nel deserto delle strade.

La notte tutto è ancora più silenzio...che copre tutto.

Gli abitanti ci sono, molto amici della terra, e la mano pesante dell'uomo pare sentirsi meno. Quando cammino in alcuni luoghi so dove sono, certo, ma poi è come un trovarsi al posto giusto, un errare leggero e dissolto in un giorno, felice di accogliere e offrire la propria discreta minuscola presenza.

Gasshō Shinden



Il panorama di New York City.

Testimonianza da Tenshin da New York City

Sono contenta di tornare a Shinnyoji, specialmente dopo la visita a Daijoji. Da quando abbiamo avuto la conversazione della verita' chiarezza della nostra Pratica, il tema del Teisho di giugno che purtroppo non mi sono organizzata per sentire direttamente su Skype, cerco di applicarla alla mia vita. La sua richiesta di fermarci e guardare cosa c'è nel nostro cuore, di riconoscere quello che lo potrebbe offuscare mi ha risuonato nel cuore. Quella sera dopo la nostra conversazione, sono

tornata a casa e ho pulito il mio altare, zafu e zafuton. Ho cambiato i fiori e pulito tutta la mia stanza da letto, dove faccio Zazen. Fare attenzione al mio altare, pulendolo e spolverandolo, mi dà una sensazione pura e mi fa sentire più vicina al nostro Lignaggio.

Solo noi sappiamo quello che c'è nel cuore, ne dobbiamo stare attenti, guardarlo con attenzione e cura. Senza questa chiarezza e purezza nella nostra Pratica, brutte cose possono saltare fuori, possono sembrare di cadere dalla nulla, ma queste cose ci sono sempre, bisogna fare attenzione.

Gasshō Tenshin Il "posto" ti chiama. Con le Offerte che "vogliono" essere offerte. Nella luce, nei suoni, nell'offrire l'incenso, con rinnovata convinzione, nel primo respiro profondo e nel raccogliersi nel silenzio, esce fuori il Sutra, spontaneamente; esce fuori la Pratica dinamica, esce fuori la Fede. Inspiegabile. E tutto "viaggia" in un'altra dimensione.

Gasshō Dō-Shin.

Non ho memoria di un mio rientro dalle vacanze così faticoso come quello di quest'anno! Al lavoro il tempo non mi passava più. Il miraggio del prossimo periodo di riposo era veramente troppo distante per potermi dare sollievo. Cercando una scappatoia a questa pesantezza riflettevo: ho la fortuna di avere un lavoro, è un lavoro che mi piace, è un lavoro dinamico e vario, ecc. ecc. Ma non riuscivo a farmene una ragione. Il mio unico desiderio era arrivare in fondo alla giornata lavorativa per potermi dedicare alle "mie cose". Sentivo di perdere del tempo prezioso. Sapevo benissimo che era un atteggiamento sbagliato e che non mi avrebbe portato da nessuna parte. Una mattina, in un momento di pausa, seduta sulla panchina del giardinetto, ho capito quanto stessi sbagliando. Il tempo è "veramente" prezioso, ovunque io sia, qualunque cosa stia facendo. Sta a me renderlo prezioso e non lasciarlo solo passare. Inoltre ho compreso anche che, per quanto la realtà vada bene comunque, c'è modo e modo di vederla e viverla. Talvolta è sufficiente guardare il problema con altri occhi per farlo diventare un occasione speciale e utile.

Sono consapevole che è scontato il malessere da "rientro dalle vacanze" e che la mia "scoperta" sia veramente banale, ma è stata una occasione per mettere in pratica quello che spesso per me rimane pura teoria.

Gasshō Kei-shin

"Prendersi cura di un luogo è prendersi cura di chi lo abita e di chi lo abiterà"
E quindi prima bisogna farlo sopravvivere... ognuno secondo le proprie possibilità, ma tutti. "mal comune mezzo gaudio"

Gasshō. Dō-Shin.



I teneri petali del fiore.

Testimonianza di Margherita dalla Scozia

Buongiorno Maestro,

come sta? Come vanno le cose?

Io sono tornata dal Giappone qualche giorno fa, ho avuto problemi con il jet lag, ma finalmente ho ripreso i miei soliti ritmi.

E' stato un viaggio molto bello (e stressante a volte) e che spero di poter rifare in futuro. Sono molto contenta di aver visitato, anche se brevemente, Daijo-ji. Alla fine non mi sono fermata a

meditare, ma ho acceso l'incenso per lei, lasciato la mia offerta e visitato il tempio. E' bellissimo e molto silenzioso, la prossima volta ritornerò per meditare.

Grazie Maestro, la pazienza non è una delle mie doti, ma ci sto provando! L'ego invece è una brutta bestia. Sento di aver bisogno di riprendere contatto con la meditazione e la spiritualità, con silenzio. Parlo troppo!

Stamattina ho letto il verbale e sono rimasta piacevolmente sorpresa dal fatto che Tenshin Lisa prenderà i volti monastici, sono molto contenta per lei!

Spero che il Sangha abbia superato questo momento difficile, un Sangha unito è stupendo, me ne sono resa conto quando sono tornata al Tempio per lo Zazen, davvero un Sangha unito sostiene, supporta tantissimo.

Spero di poter tornare presto a sedere con voi, magari per la notte di Rohatsu.

La abbraccio e le auguro ogni bene, Marghe



Uccelli in armonia.

Riflettevo recentemente su alcune difficoltà incontrate da noi ordinati al Tempio, che, secondo il mio punto di osservazione, potrebbero dipendere da due equivoci di fondo.

Il primo equivoco è inerente le finalità e le aspirazioni con le quali ci si può approcciare alla pratica al Tempio; cioè se la nostra istanza di base sia stata o sia tuttora una istanza puramente meditativa, quindi prettamente laica o laico-spirituale, oppure sia quella di aspirare ad integrarsi all'interno di ben precisi lignaggi tradizionali o religiosi.

In questo senso una cosa è meditare individualmente, e giá un'altra cosa è meditare presso un tempio, magari ritirandosi presso un eremo od un monastero italiano francescano o benedettino che sia, per un periodo di tempo, od anche esservi ospiti e soltanto poter osservare i privilegi, ma anche i pesanti oneri tributati dai religiosi locali alla loro vita monastica.

Già di per se' una tale esperienza potrebbe farci impattare in regole, ritmi, fatiche, rigidità ed obblighi formali, tutte situazioni, queste, foriere di attriti con noi stessi oggettivamente ben maggiori di quelli che certe volte sembriamo proprio non sopportare al Tempio.

Un'altra cosa ancora, è chiedere ed aver ottenuto Voti che inquadrano in un lignaggio tradizionale, antico, comportante Regole tradizionali , forme e rituali tutti ben codificati. Trascurando la presa di Rifugio, passo sostanzialmente laico, questo livello assunto contempla ineluttabilmente di ambire ad una attitudine religiosa, non certo teista, ma, almeno quell'attitudine religiosa intesa dal senso di "religere", cioè "raccogliere" in noi e, tramite noi stessi vivificare, preservare e saper poi consegnare in mani future, un gioiello che abbiamo

intravisto, riconosciuto, onorato, lasciato crescere nello sforzo e nel tempo, con devozione, nell' attitudine alla disponibilità ed al servizio.

Il secondo equivoco potrebbe essere invece inerente ad un fraintendimento della reiterata dichiarazione di intenti di Shinnyo Roshi, circa la fondazione di una Via italiana allo Zen. In questo senso mi soccorrono lo studio e le osservazioni maturate lungo decenni di pellegrinaggi e soggiorni tra tanti templi e monasteri, seguendo le tracce, tra India, Indocina, Sri Lanka, Indonesia, comprensorio himalayano del Tibet indiano e del Nepal, sulle direttrici lungo le quali il Buddhismo si è diffuso nei secoli. Prima da oriente, verso il sud ed il nord, ed infine verso l' ovest, direzione verso la quale è attualmente in via di più vivace propagazione. Questa diffusione e' stata al contempo una trasformazione; da ciò che oggi chiamiamo il Theravada, al Mahayana con il Chan e lo Zen, al Vajrayana Tibetano, fino alle forme più articolate ed esoteriche dei Tantrismi tibetani, cashmiri, cinesi e giapponesi dello Shingon. Tutte queste occasioni di contatto hanno sempre visto il Lievito fondamentale buddhista incorporare ed amalgamare altri fermenti ed ideologie locali compatibili precedenti, producendo, ogni volta, gioielli di inestimabile valore religioso, spirituale, psicologico, umanistico ed artistico senza peraltro mai



Il Tempietto nel giardino di Shinnyoji.

diluire o perdere la visione dharmica fondamentale costituita dai Tre Gioielli.

Credo che si possa generare un equivoco ogni volta che, ascoltando la sincera ed evidente realtà contenuta nelle parole del Maestro circa la realizzazione di una Via allo Zen italiana, si possa immaginare di vederla realizzata nel giro di mesi od anni sotto i nostri occhi, con una cambiamento drastico, imposto, riformato, con un salto di forme, riti, tradizioni ed osservanze, che hanno invece richiesto svariati secoli o millenni in una lentissima danza di quasi impercettibile osmosi con il luoghi e con le tradizioni locali via via che il buddhismo si propagava geograficamente e nei secoli. Si è trattato di una sorta di "evoluzionismo religioso darwiniano", assimilabile in tutto e per tutto alla lenta evoluzione della specie umana che ha premiato, innocentemente faticosamente e spesso dolorosamente, nel tempo, solo i migliori frutti tra tutte le mutazioni generatesi via via spontaneamente.

L'aspettativa di poter osservare bruschi scarti rispetto alle tradizioni codificate lungo il corso dei lignaggi storici può essere null'altro che una nostra mera aspettativa, specialmente se pensiamo di vederla realizzata fuori da

noi stessi. Non è per niente diverso dall'aspettarsi di aver l'occasione di osservare in diretta la nascita di una galassia od il collasso di una stella, oppure la trasformazione di una montagna in sabbia, osservandoli svagatamente dalla soglia di casa. La corretta visione di ciò che effettivamente è nelle nostre mani qui ed ora, è forse che...... le mani ci siano, che siano innocenti, che in purezza e non aspettativa accolgono le tradizioni e che il cuore le sappia trasformare via via nel tempo. A noi sta soltanto il compito difficile di saper commisurare le nostre energie, quelle che davvero sentiamo di poter dedicare a questa potenzialità, e che lo si faccia con pazienza e senza spirito di personale ottenimento.

Gasshō Daishin Come sapere che una cosa ha fatto il suo tempo? Che, per esempio, è ora di cambiare idea, o di cambiare prospettiva?

Oggi la determinazione è considerata una grande virtù, è importante procedere sul cammino che si è scelto per raggiungere il proprio obiettivo. Questo è considerato un grande pregio. Chi segue l'insegnamento del Buddha sa invece che tutto muta, e dunque anche le nostre convinzioni devono cambiare con il mutare delle situazioni. Ma come si fa a sapere qual è il momento giusto? Potremmo pensare che siano i fatti, le cose che concretamente accadono, che possono darci una risposta. Tuttavia oggi si dice che gli stessi fatti sono pieni di teoria. Non si tratta qui dei soliti pregiudizi che alterano la nostra capacità di giudizio, è lo stesso mondo che noi vediamo ad essere influenzato dal nostro particolare punto di vista, dal nostro passato e dalle nostre esperienze, e che anticipatamente, e inconsciamente, già condizionano non tanto le nostre risposte quanto le nostre stesse domande su ciò che ci accade. Come fare allora a disfarcene per vedere il mondo con occhio nuovo? Come si fa a individuare quella sottile linea tra determinazione e testardaggine? Come possiamo smettere di preoccuparci delle risposte per interessarci nuovamente alle domande?

Gasshō Yūshin



L'altare vivente.

INDICE

EDITORIALE	2
SESSHIN DI LUGLIO	6
IL RITIRO DI PRATICA	
UN MATRIMONIO A SHINNYOJI	13
POESIA	
TESTIMONIANZE	18

RITIRI DI PRATICA

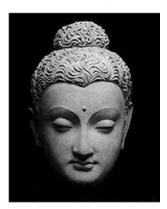
Cerimonia di Hōyō: 22 Luglio Sesshin: 22-23-24 luglio. Sesshin: 9-10-11 settembre.

Ritiro di Pratica: 04-12 Settembre

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

Fotografie di Fabio Daishin, Riccardo Giaccari Redazione a cura di Lisa Tenshin, Ivano Eishin

Calendario degli incontri di Pratica:



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

Zazen – ogni martedì mattina dalle 06.30 alle 07.30

Zazen – ogni **gioved**ì pomeriggio dalle 17.30 alle 18.10

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.

Ritiri di Pratica - la prima settimana di marzo e settembre per 7 giorni