



禅のこだま

EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI

Primavera 2017 - n. 30 anno VIII



Tempio Sōtō Zen Shinnyoji

Sede Italiana del Monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa in Giappone
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze
tel. +39 339 8826023 info@zenfirenze.it www.zenfirenze.it

INDICE

EDITORIALE

Conferenza *“Custodiamo la Terra insieme”* 3

POESIA

Primizie del deserto - 1952 6

ATTIVITÀ

Incontro Spinea 7

Sesshin di gennaio 11

Celebrazione dell'Anniversario del Nehan-e 11

Da Roma a Firenze 12

Sesshin di febbraio 12

Conferenza del Prof. Tollini 13

Assemblea UBI 14

Da Firenze a Roma: Un incontro Zen al Tora Kan Dōjō 14

Settimana di Pratica Zen 16

Testimonianza dei praticanti 18

KUSEN 22

PENSIERI E PAROLE

Un giardino Zen gigante 23

Testimonianza di Tenshin 23

BiciZen 24

EDITORIALE

Conferenza “Custodiamo la Terra insieme”

Intervento del Rev. Iten Shinnyo Roshi alla conferenza del 13 dicembre 2016:

“Custodiamo la terra insieme” -

La cooperazione interreligiosa a protezione della vita nel pianeta.

“ Buona sera a tutti e un benvenuto a ciascuno di voi a questo incontro, con l’augurio che dopo aver sentito parlare di questo tema “Custodiamo la Terra insieme”, caro a tutti gli esseri viventi, qualche attenzione in più e qualche nuova riflessione, possa sbocciare nella nostra mente, non perché ci sia qualcosa che non fosse già presente, ma perché qualcosa in più si è risvegliato a livello di presa di coscienza e di consapevolezza.

Ringrazio anche per essere stata invitata a questo incontro, anche se dello Zen, che è l’ultima frangia del Buddhismo, l’espressione più spoglia e più sintetica, si dice che non si può rappresentare a parole, perché non è qualcosa che si può spiegare attraverso scritti e discorsi, ma che semplicemente va vissuto nell’esperienza quotidiana.

E’ un’ottica di approccio alla vita e all’esistenza dov’è contemplato e ricercato il riconoscimento di ogni essere senziente, dunque animato e non animato, come facente parte di un unico grande corpo, dell’unico Uno.

Ogni manifestazione nell’Universo, è considerata come un colore, una parte, della medesima Natura Buddha, e la Grande Mente del Buddha, comprende tutte le cose, pertanto, partendo da questo principio, sono fondamentali sia il riconoscere l’interconnessione e l’interdipendenza di tutti gli esseri, sia il rispetto e la gratitudine per tutto ciò che è manifesto nell’intero Universo.

Il nostro compito è di essere al servizio degli altri nell’ascolto compassionevole della loro sofferenza e aiutarli a superarla.

Il nostro cammino è quello di approfondire la conoscenza della nostra mente per risvegliarci alla Natura Buddha, per superare la barriera della mente duale che ci porta continuamente al giudizio, alla discriminazione, e a sentire l’altro diverso da se stessi, per dimorare poi nell’Assoluto, dove non c’è separazione.

Dal momento che riconosciamo tutto facente parte di un unico Uno, nasce spontaneo il rispetto, la gentilezza e la collaborazione con tutti gli esseri e il muoversi ricercando un’armonia, una corrispondenza costante che rispetti tutto ciò che è all’intorno, da cui si sviluppa lo spirito di gratitudine verso tutti coloro che concorrono alla nostra stessa esistenza.

Oggi siamo qui presenti in un incontro interreligioso. Noi riteniamo che ogni Via, ogni percorso, se agito con cuore puro, sia ugualmente valido, che non ci sia un percorso privilegiato, migliore di un altro, ma che semplicemente ciascuno di noi, per il suo specifico modo di essere, per il colore, la tonalità della sua stessa Natura, senta risuonare nel proprio cuore un linguaggio, un’affinità, una modalità di comprensione e di spiegazione, piuttosto che un’altra.

Chiunque può praticare Zen, indipendentemente dalla propria fede religiosa, dal proprio convincimento politico, dalla propria tendenza sessuale. Il nostro è un cammino di Risveglio, alla conoscenza della nostra mente e della nostra natura umana, per andare oltre la sofferenza.

Quanto al tema specifico di questo incontro le comunità religiose, le guide spirituali, sicuramente hanno il compito di diffondere semi di pace e messaggi di salvaguardia della nostra terra. Soprattutto attualmente, in un momento storico così critico e complesso, ciascuna nel

proprio ambito, deve necessariamente contribuire a coltivare lo spirito di fratellanza tra tutti gli uomini, a prescindere dalla loro appartenenza. Siamo tutti viaggiatori nella medesima terra.

Se ciascuno di noi nel suo piccolo si educa ad una vita che si apra al rispetto dell'altro, del diverso, che secondo la nostra Tradizione Zen, non è altro da noi, ma semplicemente una diversa manifestazione dello stesso Uno, allora possiamo contribuire attivamente ad una prospettiva di pace e di benessere.

Necessario è sottolineare e porre l'attenzione sulla responsabilità e sull'impegno individuale, che ha poi risvolti a cascata nel collettivo. Sento spesso dire, cosa può la mia singola azione propositiva, compassionevole, al confronto del degrado in cui stiamo vivendo, sicuramente non ha alcuna rilevanza.

Vivere nell'illusione che il nostro piccolo contributo non abbia rilevanza diventa semplicemente un alibi per la nostra pigrizia, il nostro egoismo e disimpegno.

Ultimamente di nuovo, dopo lunghi anni in cui era stato debellato, è riapparso particolarmente virulento nella nostra Toscana, ma anche in altre parti di Italia, il virus della meningite. Virus pericoloso, fino ad essere letale, comunque contagioso.

Come i virus sono dannosi e contaminano la collettività, allo stesso modo anche i meriti delle piccole singole azioni si propagano nel mondo e contribuiscono alla salvezza di tutti gli esseri.

Nella nostra Scuola diciamo: "Fai semplicemente ciò che c'è da fare, senza preoccuparti di ottenere riconoscimento o del risultato che ne conseguirà."

Ogni vita umana è degna di rispetto e sono certa che per quante siano le Vie da percorrere, tutte portano alla medesima vetta.

Dobbiamo imparare a non aver paura del diverso, e certamente un buon modo è andarlo a conoscere, incontrarlo da vicino, così da realizzare che non fa così paura, che non è poi così diverso da noi, anche se appartiene ad un'altra fede religiosa: c'è posto per tutti in questo mondo.

Se il mio cuore rimane aperto alla comprensione e alla compassione amorevole, in qualunque disciplina operi, qualunque fede professi, mi adopererò per coltivare semi di pace, promuovendo la crescita personale sulle basi di un agire con una coscienza universale, piuttosto che reagire seguendo impulsi vindici o di sopraffazione.

Dobbiamo aprire la nostra mente all'universale piuttosto che all'individuale, per attivare una visione altruistica, non miope o settaria.

Siamo tutti di passaggio su questa meravigliosa terra e abbiamo ricevuto il grande dono di questa esistenza, di cui possiamo gioire e che possiamo mettere a frutto non solamente per il bene nostro, ma di tutti gli esseri.

Dico sempre: "Quando sentite qualcuno irato che urla e inveisce, non ascoltate solo la sua voce e le sue parole, ma ponete compassionevolmente l'orecchio anche al grido di dolore che vi si cela dietro."

Dovremmo sempre essere grati a Dio, a Allah, a Yahweh, agli dei, all'universo o a chi riteniamo, per il dono prezioso che abbiamo ricevuto di questa vita e coltivare ininterrottamente questo spirito di gratitudine.

Dopo le stragi dei jihadisti, così come dopo la morte dei 25 fedeli nella chiesa copto-ortodossa al Cairo di domenica, al Tempio Zen di Firenze abbiamo dedicato la nostra Meditazione non solo alle vittime ed alle loro famiglie, ma anche agli autori delle stragi ed ai loro familiari. Così a tutte le vittime e agli aggressori delle guerre in corso alle loro famiglie.

Quanto alla salvaguardia del pianeta porto un esempio concreto, perché lungi da me fare sterile demagogia.

C'è sempre grande polemica sullo smaltimento differenziato dei rifiuti, perché la certezza che la differenziazione che con cura operiamo nelle nostre case venga poi rispettata al momento decisivo, è spesso, anche a ragione, messa in dubbio. Non per questo il nostro impegno sociale

deve venir meno. E' educandoci al rispetto del nostro pianeta e tenendo fede ai principi di conservazione che lentamente la coscienza comune crescerà e diventerà naturale sentirsi parte attiva, partecipi della tutela.

Così, anche individualmente, l'impiego oculato della carta, a partire dall'uso di quella riciclata laddove sia possibile, al non indulgere nello stampare documenti della cui versione cartacea possiamo tranquillamente fare a meno, diventa un altro esempio tangibile del nostro sforzo a tutela degli alberi, che oltre a trasformare l'anidride carbonica in ossigeno, preservano dagli smottamenti del terreno, oltre a donare fiori e frutti e frescura e ricovero per gli uccelli.

E' importante non dimenticare, con umiltà, non certo con velleità di protagonismo, che ciascuno di noi, per la sua parte, è artefice fattivo nella conservazione in salute della nostra terra, senza pensare di demandare ad altri il nostro contributo e la nostra partecipazione. La sopravvivenza del pianeta è qualcosa che riguarda ciascuno di noi in prima persona, così come il mantenere la pace tra i popoli e scoraggiare l'odio e il rancore.

Questo soprattutto oggi penso sia un nodo cruciale da sciogliere. Con la tecnologia che avanza e con il mondo virtuale che sempre più si sovrappone al nostro meraviglioso travaglio di esseri umani, è facile perdere il senso del contatto, del concreto, anche con il nostro essere produttivi, parte attiva, in questo mondo e con la realtà tangibile dell'interdipendenza di tutti gli esseri.

Quando interconnessione e interdipendenza ci sembrano postulati da teorici della spiritualità, proviamo semplicemente a riflettere e prendere coscienza su quante persone ed su quante cose concorrono nella produzione di una fetta di pane. Il pane è costituito dalla farina, che ha avuto origine dal chicco di grano seminato e curato dal contadino, alimentato dal sole, dall'acqua e dall'humus del terreno. C'è stato poi il lavoro della mietitura, l'operazione dell'impasto, della cottura, della distribuzione, fino ad arrivare sulla nostra tavola.

Quando pensiamo di essere soli e che la nostra vita abbia un valore di per sé, intrinseco assoluto, indipendente da qualunque altra condizione, proviamo a riflettere sul portato di una fetta di pane e tocchiamo con mano attraverso la nostra mente razionale quanto sia forte il legame che ci congiunge ad ogni fenomeno nell'intero universo e a quanto sia superficiale considerare il nostro sé avulso, scisso, da tutti gli altri. Da qui, riflettiamo sul nostro comportamento rispettoso verso madre terra, e attiviamo lo spirito di gratitudine verso tutti coloro che si adoperano per la nostra stessa esistenza e sussistenza. E' importante porre attenzione al nostro muoverci sulla terra, rispettando ogni essere nel nostro incedere quotidiano, seminando semi di pace e accettazione, e ricordare che siamo una maglia di un'unica grande rete.

Potremo così contribuire alla realizzazione di un mondo migliore, collaborando insieme a tutti gli esseri alla custodia della pace tra i popoli e alla tutela del nostro pianeta e dell'intero universo, senza schierarci in pro e contro, semplicemente operando al meglio che è nelle nostre facoltà, scevri da egoismo, attaccamenti, arroganza e illusioni. ”



POESIA

Primizie del deserto - 1952

Scritta da Mario Luzi, poeta nato il 20 ottobre 1914 a Castello, in provincia di Firenze, e morto il 28 febbraio del 2005 a Firenze. Oltre alla complessa produzione poetica, Luzi ha svolto anche un'intensa attività saggistica. Nel 1997 ha ricevuto la Legione d'Onore dal Presidente della Repubblica Francese. In occasione dei suoi 90 anni il 14 ottobre del 2004, è stato nominato Senatore a vita dallo stesso Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi.

*È incredibile ch'io ti cerchi in questo
o in altro luogo della terra dove
è molto se possiamo riconoscerci.
Ma è ancora un'età, la mia,
che s'aspetta dagli altri
quello che è in noi oppure non esiste.
L'amore aiuta a vivere, a durare,
l'amore annulla e dà principio. E quando
chi soffre o langue spera, se anche spera,
che un soccorso s'annunci di lontano,
è in lui, un soffio basta a suscitarlo.
Questo ho imparato e dimenticato mille volte,
ora da te mi torna fatto chiaro,
ora prende vivezza e verità.
La mia pena è durare oltre quest'attimo.*



ATTIVITÀ

Incontro Spinea



A.S.D. Budo Yama-Arashi



Tempio Sōtō Zen Shinnyoji

Conosci lo Zen?

Un incontro per conoscerlo e praticarlo

SABATO 21 e DOMENICA 22 GENNAIO 2017
A.S.D. Budo Yama-Arashi
VIA BENNATI, 13 - SPINEA (VENEZIA)

Anna Maria Shinnyo Marradi: Maestro del Tempio Zen Shinnyoji di Firenze, allieva diretta di Ryūshin Azuma Rōshi 72° Abate del Monastero di Dajōji a Kanazawa in Giappone, *Fokussai Fūkyōshi* insegnante missionario incaricato dalla Scuola buddhista Sōtō Zen per la diffusione del Dharma in Europa.

Silvio Fortunato Sensei: Insegnante del Budo Yama Harashi Dojo di Spinea (VE), allievo della Shihan Renata Carlon 8° Dan della Scuola di Aikido Ki No Kenkyukai attualmente diretta dal Doshu Kenjiro Yoshigasaki.

Sabato 21 gennaio 2017
17:00 - 19:00 *Incontro con lo Zen*

Domenica 22 gennaio 2017
9:30 - 12:00 *Incontro con lo Zen*

Prenotazione necessaria: 393.0515483 (Fortunato Sensei)
Per posti sui tatami portare cuscino proprio o zafu.

Dalla collaborazione fra Silvio Fortunato Sensei e Shinnyo Marradi Rōshi è nata l'idea e la volontà di promuovere un'occasione per incontrare la Pratica Zen.

L'incontro vuole essere un primo approccio alla realtà dello Zen e dello Zazen (meditazione seduta), aperto a tutti coloro che desiderino entrare in contatto, o approfondirne l'esperienza.

Le tematiche affrontate sono volte a chiarire cosa è e cosa *non* è lo Zen e a descrivere **Zen come vita quotidiana**, in un'unità che trova la sua manifestazione nel linguaggio e nell'azione di tutti i giorni.

Sarà illustrata la storia della **Trasmissione dello Zen** attraverso il tempo, *al di là delle parole e delle Scritture*, in una dinamica interiore che si rivolge alla più autentica e profonda natura dell'essere umano.



Il 21 gennaio Shinnyoji ha di nuovo preso la strada stavolta per il Veneto al Budo Yama-Arashi Dōjō a Spinea per un seminario di Zen con Silvio Fortunato Sensei e Daniele Sensei e con i loro allievi e ospiti.

Il sabato sera il Maestro ha tenuto una conferenza per introdurre i presenti allo Zen e poi abbiamo praticato tutti insieme Zazen.

Ospitati generosamente da Fortunato Sensei nel suo B'n'B abbiamo passato la notte a Spinea. La mattina dopo il Maestro ha parlato della nostra Tradizione Zen questa volta con alcuni nuovi arrivati. Alla fine del suo discorso abbiamo praticato insieme Zazen, cui è seguita una piccola cerimonia terminata con la recitazione dell'Hannya Shingyo.

Con l'auspicio di aver interessato qualcuno a Spinea nella Pratica Zen, siamo saliti in macchina per tornare a Firenze.



Il Maestro parla agli ospiti



Il Maestro e Daishin parlano dell'incontro



Il Maestro si inchina all'altare



Il Passaggio del Dharma



Il Maestro aiuta nella postura



Tutti in Kin-Hin

“ Quello che mi ha dato questo incontro: la consapevolezza di quanto sia pesante il fardello dei pensieri. Quanto costi fatica liberarsi dagli ostacoli della mente che vaga superficiale senza realmente fissarsi su nulla, generando un consumo di energia che toglie ossigeno alla comprensione. Comprensione di me stessa, delle persone che mi vivono accanto, del mondo che mi circonda. Accettazione dei miei limiti e di quelli altrui. Essermi fermata per poco, durante la meditazione, dalla corsa e rincorsa di minuti programmati a dovere, avere per un momento lasciato che il silenzio entrasse rimbombando nella mente è stata un'esperienza insolita, affascinante seppur nella mia totale ignoranza del significato profondo della meditazione. E la cosa che più mi ha stupito è stata che questa pausa che ho preso da me stessa, anziché togliere qualcosa facendo della mente una pagina bianca, mi ha fatto entrare in quella pagina. Come se in quel momento, davanti a tanto bianco, io potessi scrivere una nuova me stessa. Mi piace e spaventa al tempo stesso, la consapevolezza procura una vertigine da accettare.

Lucia ”



Tutti i partecipanti del sabato



Carlo mette via gli strumenti



Tutti i partecipanti della domenica

“ Gentilissimo Maestro,

con la presente vorrei ringraziarLa per le due belle giornate che abbiamo passato insieme presso il dōjō di Sensei Silvio.

E' stata un'esperienza ricca di novità e sorprese, che ha lasciato nel mio cuore un'inaspettata serenità e allo stesso tempo una leggera eccitazione.

Le Sue dolci parole hanno risvegliato in me nuovi pensieri e acceso speranze per un mondo migliore.

Molte sono le analogie che mi sembra di scorgere con la pratica del ki-aikido, il percorso che sto seguendo, e aver avuto l'occasione di poter guardare questa strada attraverso altri occhi è stato un dono di cui Le sono profondamente grato.

*Con immensa stima,
Piergiorgio Ciavatta ”*

*“ Carissimo Sensei,
un grazie di cuore per l'Incontro di sabato e domenica. Il mio e nostro ringraziamento a Lei non solo per l'organizzazione impeccabile, ma anche per il calore dell'accoglienza. La prego di porgere i miei ringraziamenti anche a Daniele Sensei e a sua moglie Morgana Sensei. Abbiamo avuto un buon viaggio di rientro e alle 16.30 eravamo di nuovo a Firenze a Shinnyoji. L'augurio è che i piccoli semi piantati insieme possano germogliare nei cuori dei partecipanti per il bene loro e di tutti gli esseri.
A presto.
Con stima e affetto
Shinnyo
Gasshō ”*

*Conosci lo Zen?
Un incontro per conoscerlo e praticarlo*



SABATO 21 e DOMENICA 22 GENNAIO 2017

A.S.D. Budo Yama-Arashii
VIA BENNATI, 13 - SPINEA (VENEZIA)

*“ Grazie Maestro,
l'occasione di ascoltare delle persone speciali è purtroppo rarissima e sabato e domenica molte persone hanno avuto questa opportunità. So bene che l'impegno che Le ho chiesto nel venire da noi non è così banale e sono amareggiato perché avrei voluto contraccambiare con molto di più. Ascoltarla è stato un grande dono, molte cose sono rimaste in me e le custodirò con gratitudine. Alla fine comunque è andato tutto bene, e ne sono sollevato.*

Mi auguro che gli allievi, giovani o meno giovani abbiamo potuto dare un scorcio nella vastità dello Zen, e chissà che un domani possano trarne un aiuto per la loro vita.

Le mando un grande saluto ed un arrivederci alla prossima.

Con deferente stima,

Silvio Fortunato ”



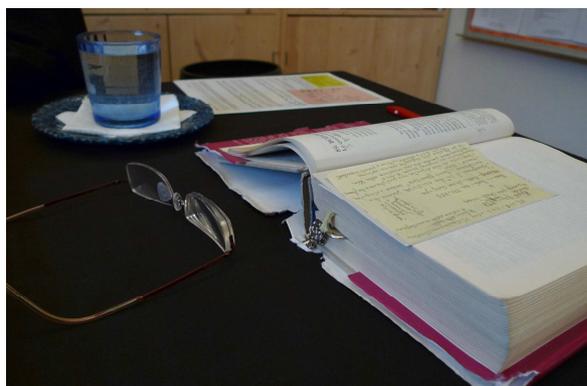
Sesshin di gennaio



All'inizio del Sesshin



Il Maestro tiene un Teisho



Appunti del Maestro



Alla fine del Sesshin



Celebrazione dell'Anniversario del Nehan-e

Come ogni anno a Shinnyoji il 13 febbraio abbiamo celebrato il Nehan-e, l'anniversario dell'ingresso nel Nirvana di Shakyamuni Buddha.



Da Roma a Firenze

Un venerdì in gennaio Taigō Spongia sensei con alcuni suoi allievi è venuto da Roma a condividere la Pratica con noi legando così Roma e Firenze.



Taigō Spongia sensei



Tutti in Kin-Hin



Alla fine dello Zazen



Sesshin di febbraio



All'inizio del Sesshin



Il Maestro entra nello Zendo con l'incenso



Alla fine del Sesshin

“Dire l’Illuminazione: lingua e assoluto nel capitolo *Dōtoku* di Dōgen”



真如寺
Tempio Sōtō Zen Shinnyoji di Firenze
Sede Italiana Monastero Daijōji a Kanazawa in Giappone
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze
info@zenfirenze.it - www.zenfirenze.it - tel. 399.8826023

*“Dire l’Illuminazione: lingua e assoluto
nel capitolo ‘Dōtoku’ di Dōgen”*

Sabato 18 febbraio 2017 ore 16:00 - Tempio Zen Shinnyoji
Conferenza aperta al pubblico tenuta dal Prof. Aldo Tollini

Aldo Tollini Professore Associato di Lingua Giapponese Classica Università
Ca' Foscari di Venezia - Dipartimento di Studi sull'Asia Orientale.

Dōtoku - Parlare della Via

*Nel capitolo dello Shōbōgenzō Dōgen Zenji tratta della capacità di
“parlare della Via” attraverso l’uso delle parole, del silenzio, della
Pratica, dello Zazen. Il Maestro Dōgen svolge il suo insegnamento
commentando le parole espresse dal Maestro Jōshū e dal Maestro Seppō.*



Prenotazione necessaria
via mail info@zenfirenze.it o telefono 399.8826023
Ingresso a offerta libera

Sabato 18 febbraio si è tenuta l’annuale conferenza del prof. Aldo Tollini davanti ad un folto pubblico che ha gremito la Sala Studi del Tempio. Espressione di una consolidata collaborazione, l’intervento si è svolto al termine del consueto Sesshin mensile che ha visto coinvolto lo stesso prof. Tollini. Il tema di quest’anno, “Dire l’Illuminazione: lingua e assoluto nel capitolo *Dōtoku* di Dōgen”, è stato introdotto dall’Abate del Tempio, il Maestro Shinnyo Roshi, che ha sottolineato l’importanza, ma anche l’estrema difficoltà, di come sia possibile esprimere l’inesprimibile, il parlare della Via (ciò che letteralmente significa *Dōtoku*). Tale tema in una realtà come quella Occidentale, che ricerca la quasi esclusiva comprensione intellettuale svincolata dalla Pratica, ricopre una posizione centrale per il praticante che, essendo distante nel tempo e nello spazio dalle parole del Patriarca, necessita di questi strumenti per il proprio percorso. Il prof. Tollini ha dunque esposto come il Maestro Dōgen utilizzi nelle sue opere il linguaggio, i silenzi e le metafore per

comunicare ai propri discepoli la Via: un Illuminato non comunica ma *esprime* l’Illuminazione, questo è il concetto cardine espresso da Tollini a conclusione del suo importante intervento. Al termine della conferenza molte domande sono state poste al Professore, segno del vivo interesse e del coinvolgimento che il tema ha suscitato nei praticanti e in chi praticante non è, ma ha comunque interesse nella Via, ulteriore riprova dell’ampia portata del tema affrontato.



Durante la conferenza



Assemblea UBI

Il nostro Maestro Shinnyo Roshi accompagnata da Chiara Keishin ha partecipato sabato 25 febbraio 2017 all'Assemblea dei Centri associati all'Unione Buddhista Italiana, presso la nuova sede dell'UBI in Roma, vicolo dei Serpenti 4/A.

Tra gli altri punti all'ordine del giorno: l'approvazione del verbale della riunione precedente, le comunicazioni del Presidente, il preventivo per l'anno 2017 e l'aggiornamento dei lavori della Commissione strategica OPM. Durante l'Assemblea infatti è stato presentato il documento di "Stato avanzamento lavori" preparato dal Comitato Strategico.

L'Assemblea si è chiusa con una discussione e definizione sui requisiti dei Ministri di Culto e degli Assistenti.

La Riunione si era aperta con una preghiera dei monaci di tradizione Theravada del monastero Santacittarama, in provincia di Rieti, come benedizione augurale per l'inaugurazione della nuova sede romana dell'UBI.



Da Firenze a Roma: Un incontro Zen a Tora Kan Dōjō

“ Dall'incontro con Taigō sensei e i suoi allievi del Tora Kan Dōjō fiorisce sempre un'intimità e un silenzio provenienti da una medesima Radice e da una medesima Pratica atemporale che ci unisce sulla Via del Buddha. Grande Rispetto, grande Cuore, grande Fede.

*Gasshō
Rev. Shinnyo Roshi ”*

Tora Kan Dōjō
Sezione di Studio e Pratica Zen

Zen

**Incontro con il Maestro
Jten Shinnyo**

Abate del Tempio Shinnyoji di Firenze
Sabato 25 Febbraio 2017

ore 18:00 Zazen, Cerimonia
e incontro col Maestro Shinnyo

Si prega di arrivare non più tardi delle ore 17:45.
Introduzione principianti Ore 17:30
L'incontro avrà termine alle ore 20:00

Comunicare la propria partecipazione
telefonando allo 06-61550149
oppure via e-mail: segreteria@torakanzenodojo.org
entro le ore 21:00 del 22 Febbraio.

Contributo di partecipazione 10 Euro
Le quote raccolte verranno interamente devolute al Tempio Shinnyoji

“ Rev. Shinnyo Roshi,

Sono certo che consolidare e attualizzare il legame tra Shinnyoji e il Tora Kan Dojo non potrà che portare preziosi frutti e sarà occasione di maturazione e maggiore presa di coscienza della loro Pratica da parte degli allievi del Tora Kan Dojo.

Sento intimamente che siamo parte di una sola famiglia con un medesimo orizzonte.

Come ti ho più volte espresso, nutro un profondo rispetto e ammirazione per Te, per la tua Pratica e Missione. Spero che anche per te e Shinnyoji il legame col Tora Kan Dojo possa essere fruttuoso e di sostegno.

Taigō ”

“ Ogni volta che vedo il Maestro Shinnyo è una grande emozione... può una persona esprimere allo stesso tempo così tanta dolcezza e fermezza, determinazione, nello sguardo, nel sorriso, nel modo in cui si pone? Ogni volta che la incontro è una piacevole riscoperta di questo spirito. Grazie di cuore per quest'altra preziosa occasione di pratica. Spero che ce ne possano essere ancora molte altre.

*Gasshō
Alessandro ”*

“ Maestro, non ho avuto modo di poterla ringraziare a parole ieri... con le parole ci faccio poco, praticamente da sempre.

Un incontro, una vita. È proprio così...

è meraviglioso poter vivere direttamente il vostro legame, mi commuove profondamente, mi riscalda il cuore... Ci unisce tutti e ci ri-guarda da vicino, segretamente...

ieri, durante l'incontro ho dovuto trattenere le lacrime dalla gioia, dalla devozione... il potere di un sorriso e due occhi sinceri non hanno prezzo...

Un semplice Grazie da parte mia non è abbastanza...

Mi chiedo spesso se merito davvero di vivere tutto questo. Merito davvero così tanta gioia? Mi rispondo puntualmente così: sono una persona molto

fortunata...e vorrei dirlo a chiunque mi ritrovo di fronte... è più forte di me.

Ho 'trovato' la chiave di un tesoro prezioso... la chiave del cuore del mondo.

Grazie a lei, al Maestro Shinnyo, al Sangha. Grazie infinite... ancora una volta.

Monica ”



Settimana di Pratica Zen

Questo marzo si è svolto a Shinnyoji la prima Settimana di Pratica Zen Primavera. Una settimana di approfondimento nella nostra Pratica, praticando insieme in armonia.

Shinnyoji è stato aperto 24 ore su 24, salvo poche ore di sonno, con lo scopo di prassi di accogliere chiunque entrasse nel Tempio a trascorrere tempo prezioso della propria vita.

Durante la settimana abbiamo ricevuto vecchi praticanti, praticanti spariti, praticanti attuali, praticanti di Firenze, praticanti d'altrove, e come sempre nuovi arrivati.

La settimana è iniziata in calma e tranquillità e con un Teishō importante e di valore. Con un Programma intenso e rigoroso davanti a noi non c'era nient'altro da fare che tuffarci profondamente nella Pratica.

La Pratica vigorosa ha inizio. Sveglia alle 06:30 per lo Zazen alle 07:00. Uno Zazen di mezzogiorno seguito da Ōryōki a pranzo. Qualche ora di Samu e poi ci si rifocilla con una cena comunitaria aperta a tutti. Zazen della sera insieme ai nuovi arrivati e vecchi praticanti. Un tè. Riposo alle 22:30. Il programma si ripete nei giorni successivi.

Gasshō
Carlo.



Tempio Sotō Zen Shinnyoji di Firenze
Sede Italiana Monastero Daijōji a Kanazawa in Giappone
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze
info@zenfirenze.it - www.zenfirenze.it - tel. 339.8826023

5-11 Marzo 2017 Settimana di Pratica Zen

Il Ritiro prevede il soggiorno per una settimana nella Foresteria del Tempio ed è APERTO A TUTTI, con il prerequisite di un colloquio con il Maestro, da prenotarsi telefonicamente o via mail. Nei medesimi giorni il Tempio rimane aperto anche per visite e informazioni.

	ATTIVITA' PARTECIPANTI AL RITIRO	ATTIVITA' APERTA A TUTTI
PRATICA INTRODUTTIVA Domenica	domenica dalle 9:00 alle 22:00 lunedì dalle 6:30 alle 22:30 - lezioni di Forma - - istruzioni sulle modalità di Pratica - - pasti informali -	domenica dalle 16:00 alle 18:00 - Teishō (insegnamento di Dharma) del Maestro Iken Shinnyo - - Zazen -
Lunedì	PRATICA COMUNITARIA (lunedì) dalle 18:30 alle 22:00 - cena informale - - Zazen della sera -	(dal lunedì al venerdì) ZAZEN mattina - ore 07:00 mezzogiorno - ore 12:00 sera - ore 20:00
PRATICA IN SILENZIO Martedì	dalle 06:30 alle 22:30 - Zazen - - Ōryōki (pasto formale) - - Samu (lavoro) - - Studio -	PRATICA COMUNITARIA dalle 18:30 alle 22:00 - cena informale - - Zazen della sera -
Mercoledì Giovedì Venerdì	PRATICA COMUNITARIA dalle 18:30 alle 22:00 - cena informale - - Zazen della sera -	<i>E' necessaria la prenotazione della cena almeno 24h prima</i> ZAZEN mattina - ore 07:00 mezzogiorno - ore 12:00 - pranzo informale su prenotazione -
PRATICA CONCLUSIVA Sabato	dalle 06:30 alle 14:00 - Zazen - - pasti informali - - riordino generale -	ZAZEN mattina - ore 07:00 mezzogiorno - ore 12:00 - pranzo informale su prenotazione -

Offerta minima 120 € per l'intero Ritiro oppure 20 € al giorno con l'obbligo di partecipazione ai due giorni di Pratica Introduttiva

Offerta libera di partecipazione

Per maggiori info consultare il nostro sito: <http://www.zenfirenze.it/zen-ritiri-di-pratica.asp>



Ascoltando il Teishō tenuto dal Maestro prendendo appunti



All'inizio della Settimana di Pratica



Il Tenzo suona l'umpa



Sutra di Ōryōki



In Ōryōki



Prendendo le misure per gli abiti monastici



Due dei futuri monaci, Shinkai e Keishin



Un ultimo sforzo di lavoro verso la fine della Settimana



Un concerto dato dal Maestro e da Carlo

Testimonianza dei praticanti

Keishin

“ Ieri si è conclusa la settimana primaverile di ritiro. Quando a settembre scorso fu deciso di mettere in programma un'altra settimana di ritiro, più che altro fu una scommessa. Oggi possiamo dire che la scommessa è stata vinta! E' stata una settimana intensa, sotto tanti punti di vista e oggi me ne rendo conto ancor di più. Oggi non sono al Tempio, sono a casa mia e non voglio dire che mi manchi qualcosa, ma posso dire che qualcosa mi è rimasto dentro. Le mura che mi circondano sono altre, ma sento ancora dentro di me l'aria del Tempio. E' stato faticoso alzarsi la mattina alle 6,30 sotto lo scampanello di Daishin o di Carlo. Ho lavato più piatti e pentole in questa settimana che in un anno di vita. Se ci avessero dato un euro ogni volta che facevamo quelle scale a quest'ora saremmo ricchi. Fatica tanta! Ma sui visi stanchi sempre il sorriso. L'atmosfera è stata davvero serena e piacevole e non sono mancati momenti d'ilarità spinta fino alle lacrime. In tanti hanno varcato la porta del Tempio e in diversi sono tornati più volte durante la settimana. Il Tenzo inizialmente aveva fatto un programma delle presenze ai pasti, ma più delle volte avevamo delle improvvise e piacevoli varianti, ma il nostro Tenzo, con spirito inglese e cuore italiano, non si è mai scomposto. Che dire dell'opportunità di stare accanto al nostro Maestro per una settimana intera? Il suo esempio, la sua forza, le sue parole, il suo affetto per il Sangha sono stati con noi, presenti e non, durante tutto il ritiro. Solo grazie a lei e alla sua determinazione siamo arrivati in fondo a quello che poteva rimanere solo un' idea. Grazie Maestro per tutto quello che fa e che dona a noi tutti. Grazie!

Gasshō ”

Shinkai

*“ La settimana di pratica è stata molto importante per me.
Purtroppo ho potuto partecipare solo ad una parte.
In questo periodo vivo tutto molto intensamente e ogni momento è importante.
Il fatto di ricevere a breve i voti a monaco senz'altro acuisce ogni mio istante.
Non passa giorno che io non pensi al 20 maggio.
Gli altri praticanti hanno contribuito enormemente a dare valore alla mia pratica e li ringrazio dal profondo di me.
Non posso tralasciare il mio Maestro che mi onora di avermi accettato come suo allievo.
E' una gioia praticare con Lei. La sua presenza ferma, forte, attenta è sempre un insegnamento forte. Con Lei ho fatto un cammino di crescita personale e spirituale intenso e determinante. Non finirò mai di ringraziarla per la sua pazienza e amorevolezza. Lei è per me sempre uno stimolo a migliorarmi per il bene di ogni essere.
Ogni istante vissuto a Shinnyoji è un richiamo costante alla presenza mentale, al rendersi conto della nostra Natura di Buddha. Qui tutto questo non sono parole, ma è qualcosa che si vive.*

*Gasshō
Shinkai ”*

Richard

“ My time at the Temple was one of the few times I felt a sense of belonging without looking for it and the sense of connection and belonging I felt took on a life of its own. ”

“ [Il mio tempo passato al Tempio è stato uno dei pochi in cui sentivo un senso di appartenenza senza cercarlo e il senso di connessione e appartenenza che ho provato ha assunto una vita propria.] ”

Carlo

“ Praticare seriamente non vuol dire non ridere. Abbiamo buttato giù una marea di risate certo tutte in buona fede e tutte in serietà. È possibile ridere seriamente? Certo che lo è! Che settimana. Veramente intenso. Intenso nel senso di pieno. Pieno di Pratica. Dalla svegliarsi fino all'andare a letto. Il Programma diceva “22:30 riposo”. Non è mai successo. Ho lavorato un sacco. Ma non solo da solo; con il Maestro, con il fukuten-tenzo. Abbiamo tutti lavorato un sacco insieme. Che gioia. E con poche ore di riposo, di sonno, non sentivo per niente la stanchezza di voler non continuare.

Abbiamo ridato vita a un ōryōki purtroppo stato un po' allontanato da Shinnyoji. Che bellezza; una danza a tavola con dei versi bellissimi che si ricorda che non siamo da soli in questo mondo. Ma che siamo un insieme dipendente da uno all'altro.

Sono stato al Tempio dall'inizio fino alla fine. Un'esperienza potente. Sono grato per potermi dedicare alla settimana intera. Tosto ma non privo di piacere. Ero serio nella Pratica in questa settimana ma con una leggerezza fantastica. Talvolta prendiamo la vita troppo sul serio e dimentichiamo di vivere. Ma come ho detto, abbiamo seriamente riso .

Gasshō ”

Daishin

“ Durante la recente settimana di ritiro e pratica intensa che ha avuto luogo al Tempio dal 5 marzo ad oggi 11 marzo compresi, ho potuto partecipare in soltanto parzialmente a causa dei miei impegni di lavoro.

Sono stato presente integralmente alle due giornate di apertura e chiusura della Sesshin ed anche alla pratica di Zazen e Sutra del primo mattino di tutte le giornate di pratica salvo una.

Ho vissuti momenti di serenità ed intensità di pratica. Una pratica particolarmente luminosa e gioiosa. Arrivare al Tempio poco dopo l' alba ed integrarsi nel silenzio rispettoso e nella successiva nitidezza e concretezza delle azioni da compiere scorrevolmente, è stato sempre un rientrare a casa.

La gratitudine sperimentata nel riconoscere i gesti ed i passi dei riti del mattino come qualcosa di proprio e di prezioso, l' entrare e l' uscire dalla sfera senza spazio e tempo della meditazione sentendomi sempre in armonia ed in fortunata connessione di cuore e di azioni con il Tempio, con il Maestro e col Sangha, sono stati un dono semplice e prezioso.

I pochissimi momenti di frammentazione rispetto a me stesso ed ai miei compiti di ordinato, sono avvenuti unicamente in rapporto al mio andare e venire tra il Tempio ed il mondo esterno cittadino, con le sue responsabilità nei confronti del lavoro e delle relazioni personali esterne.

E' Stata una bella, profonda ed utile esperienza di pratica, senza dubbio da ripetere e possibilmente da organizzare in futuro con una partecipazione più continuativa ed ordinata.

Gasshō Daishin ”

Elena

“ E' solo di recente che la pratica zen è entrata a far parte della mia vita, nel momento "giusto", nel momento cioè in cui ero pronta e alla ricerca di una pratica severa, rigorosa, alla ricerca di disciplina, silenzio, confronto diretto con me stessa e con un Maestro che quella pratica rappresenta.

Ho partecipato alla settimana di Ritiro non in modo continuativo, ma, inaspettatamente, si è rivelata un'esperienza molto intensa, un viaggio che per me ha avuto un inizio ben preciso, un'evoluzione e una chiusura molto particolare e analogicamente rappresentativa.

Il protagonista è un libro.

Parto proprio da qui, da un libro di poesie di Carducci che il Maestro teneva in mano durante il Teisho di domenica 5 marzo e a Lei molto caro.

Ma i miei occhi di restauratrice di libri non potevano non essere colpiti dallo stato di conservazione precario dello stesso, non posso farci niente, ciascuno ha la sua deformazione professionale.

Per il momento con il libro finisce qui, o meglio apre ad un susseguirsi di eventi e stati d'animo sicuramente intensi.

Mi sento molto forte quando arrivo al Tempio domenica ma un colloquio con il Maestro arriva come una folata improvvisa che mi sposta e mi costringe a confrontarmi con una parte di me molto precisa e che chiaramente non incontro volentieri.

Non mi lascio scoraggiare, stringo i denti e proseguo e il Maestro è lì, presente e giusta.

Il giorno successivo mi chiama e mi consegna proprio il libro di poesie appartenuto ai suoi genitori, chiedendomi di restaurarlo. Ecco che quel libro ritorna come opportunità, portando con sé una grande lezione di pratica e umana.

Quel libro entrato in un modo il primo giorno e uscitone l'ultimo giorno trasformato diventa veicolo di consapevolezza, lezione di Umiltà e di Pratica. Meraviglioso!

Un grazie di cuore al Maestro e a tutto il Sangha. ”



Yūshin

“ Sono felice di aver potuto partecipare ad alcune delle giornate di ritiro. La Pratica infatti, con i tempi più lunghi e distesi, si è potuta integrare maggiormente con la vita di Sangha, stringendo i legami di collaborazione e conoscenza tra i Praticanti. Questo evento ha rappresentato per me un "mezzo opportuno" che mi ha permesso di sentire il Maestro, il Tempio ed il Sangha più vicini in un momento che mi vede costretto ad essere distante fisicamente.

*Gasshō
Yūshin ”*

Alessandro

“ Buonasera, mi sento ovviamente di offrire anch'io una piccola riflessione su quella che è stata la mia seppur breve esperienza di questi giorni di pratica. Come ci dice spesso anche il nostro Maestro sono importanti queste occasioni, perchè entrando in quei ritmi, in quello spirito comunitario e di concentrazione, si può davvero entrare a fondo nella pratica e percepirne tutta la bellezza e la profondità. Vi ringrazio di cuore per l'ospitalità e anche per i tanti insegnamenti che mi sono stati donati da ognuno pur essendo rimasto per poco tempo, in particolare sicuramente Shinnyo Sensei e il Tenzō, con cui ho avuto modo in piccolo di cogliere un po' più da vicino lo spirito e la responsabilità che comporta un ruolo così importante. Ancora grazie e a presto, Gasshō ”

Michele

“ Settimana di ritiro di Pratica, faccio visita al Tempio, negli occhi del Maestro, Keishin e Carlo sforzo e gioia della Pratica. ”



Alla fine della Settimana di Pratica



KUSEN

“ Questa settimana di Pratica sta terminando. E’ stata una grande esperienza per il nostro Tempio. E’ stata una sfida. Una sfida supportata dalla nostra Grande Fede, DaiShin. Ogni volta che apriamo il cuore e facciamo un salto, gli innumerevoli meriti del Budda fioriscono intorno a noi. Una settimana in cui abbiamo approfondito, e stiamo approfondendo, lo studio di Ōryōki. C’è tutta una lunga storia su Ōryōki a Shinnyoji. Il mio Maestro quando mi ha dato il compito di crescere allievi mi ha detto: “Trasmetti Ōryōki in Italia”. Ma gli anziani di Pratica sanno quanta resistenza ha trovato Ōryōki nel nostro Sangha: “Perchè dobbiamo mangiare con hashi? Noi siamo europei dobbiamo mangiare con la forchetta. I giapponesi mangiano riso, come noi dobbiamo mangiare pasta! Cos’è tutto questo cerimoniale complicatissimo che ci stressa?”. Praticanti che hanno abbandonato la Pratica, per evitare Ōryōki. Persone che non fanno i Sesshin per non praticare Ōryōki. Durante questo ritiro è stata una benedizione approfondire lo studio, traducendo e confrontando i testi dal giapponese all’inglese, con l’aiuto di Carlo madrelingua, e scoprire la bellezza dei Sutra del pasto. Praticare Ōryōki è come entrare nel cuore della Pratica, profondamente, intimamente. E’ abbandonare il proprio ego, non dividere. Recita lo Shin jin mei: “La Via non è difficile da raggiungere per coloro che non fanno discriminazioni”. Quando apri il cuore e la mente, Shin kokoro, e apri alla Compassione del Buddha dove tutto è Uno e tutto è ugualmente importante e ha una sua ragione di essere, allora come recita il Sandōkai: “La Via non ha Patriarchi settentrionali o meridionali”, non c’è un rito giapponese o uno italiano. C’è semplicemente Ichigyō-Zanmai, concentrarsi su una sola Pratica, Uno con l’azione che stiamo facendo, senza giudizio, senza separazione. Allora tutto sorge, tutto ci viene incontro e possiamo capire e possiamo rispondere all’appello del Kannō Dōkō, l’interazione tra i Buddha e gli uomini, appello e risposta che si incontrano subitaneamente, ma anche la comunicazione tra Maestro e discepolo. Allora sappiamo cosa dobbiamo fare. Possiamo muoverci con leggerezza nell’energia del momento, fluire nell’impermanenza del divenire, senza dubbi, senza tentennamenti, senza ora sì, ora no, forse, chissà. Come apriamo le ciotole di Ōryōki così nella nostra Pratica dobbiamo aprire il nostro cuore, mushin. Poche cose da fare, con umiltà, costantemente. Solo così le barriere si abbattono e nuovi solchi si formano nella nostra mente nella Via della Compassione e della Saggia del Buddha. ”

Rev. Iten Shinnyo Roshi
10 marzo 2017



PENSIERI E PAROLE

Un giardino Zen gigante



Nonostante che Tenshin non fosse con noi a Firenze durante il ritiro, lei era sempre con noi nello spirito.

Durante la settimana di Pratica ci ha mandato una foto di una mostra tenuta al Grand Central Station, New York, di un giardino Zen in mezzo alla stazione.

Che meraviglia!



Testimonianza di Tenshin

“ La Via del Buddha è lunga e lenta, a volte ci cammino con grazia e consapevolezza, altre volte mi inceppo e non riesco a muovermi, ma sono sempre sulla Via. Tra pochi mesi divento monaco, e’ un dono che verrà protetto e nutrito con amore e rispetto.

Vivo in una città piena di distrazioni e faccio tanti lavori e attività, Ci vuole tanta concentrazione e dedizione per rimanere sulla Via in mezzo alla follia del movimento, gente e accadimenti politici. Sono anni che mi preparo per ricevere i voti a monaco, sono arrivata al punto di maturità della mia Pratica e condizione personale da ricevere questa responsabilità’.

*Ringrazio il Maestro che mi segue sempre e il Sangha che lavora a Shinnyoji.
Ci vediamo a maggio!*

*Gasshō
Tenshin ”*



BiciZen

BiciZen è un sito di informazione, aggiornamenti, contenuti pratici e facilmente accessibili sul mondo della bici. Si rivolge a tutti quelli che amano le due ruote, a chi vuole iniziare a pedalare, a chi lo fa già o desidera farlo con un approccio “Zen”, ossia in un modo più meditativo, più rilassato, più gioioso.

Commento di Pierluigi, un socio che “vive in bici”

« Andare in *BiciZen* significa poter scegliere di abbandonare tutti i pensieri inutili e ritrovare se stessi, il proprio cuore che batte, [...]. »

“ ma dove, in un cassonetto!?”

« Essere *BiciZen* significa andare in *bicicletta* per il solo gusto di godere appieno dell’esperienza e del piacere di farlo, senza fretta, senza nessuna particolare meta da raggiungere o un particolare risultato da ottenere... un po’ come si faceva quando si era bambini. »

“ A me da bambino piaceva correre, ma li hai presente i bambini, ma di che parla questo?”

« *BiciZen* si propone come una casa, la più accogliente possibile, in cui ci si possa sentire a proprio agio. »

“ Vallo a dire a quelli di “lotta per la casa” o con uno sfratto esecutivo...”



INCONTRI DI PRATICA

Zazen, Kin-Hin, Zazen, Sutra - lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e venerdì dalle 20.00 alle 21.30

Zazen, Sutra - martedì dalle 07.00 alle 07.50

Zazen - giovedì dalle 17:30 alle 18:10

Sesshin o Zazenkai - una volta al mese

Settimana di Pratica Zen - marzo e settembre

Durante ogni Ritiro il Maestro Shinnyo tiene un Teishō

Apertura della Biblioteca - secondo sabato del mese dalle 10.00 alle 14.00

Fotografie: *Fabio Daishin Portera, Chiara Keishin Cetica, Lisa Tenshin Saunders, Carlo Ippolito*

Redazione: *Carlo Ippolito*