



禅のこだま

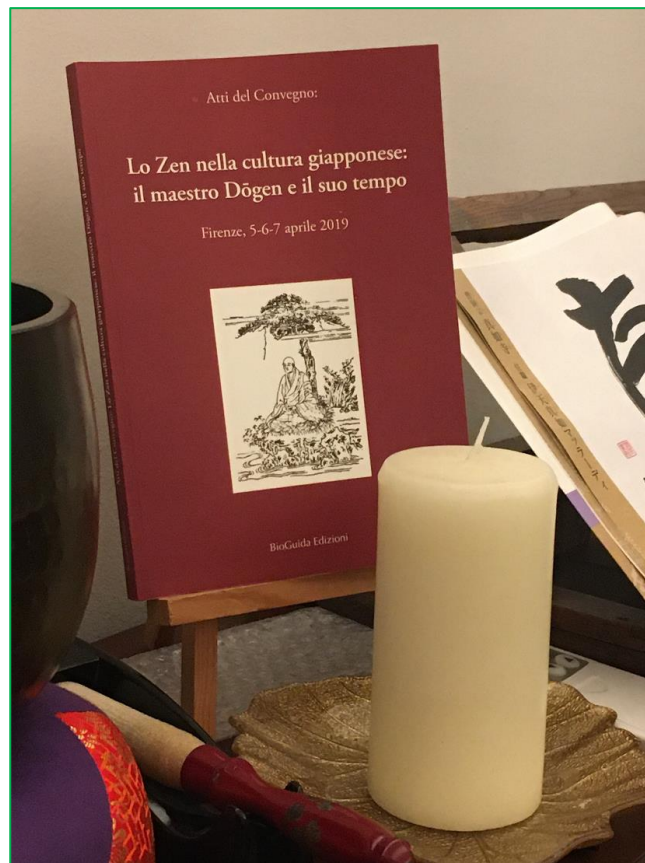


# EKIZEN

**NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI (真如寺)**

**SHINNYOJI SANGHA NEWSLETTER**

**PRIMAVERA SPRING 2020**



*n. 42 anno year XI*

真如寺

[www.zenfirenze.it](http://www.zenfirenze.it)

## SOMMARIO SUMMARY

### EDITORIALE EDITORIAL

Dedica Dedication	2
Coronavirus, Comunicato di Shinnyoji	2
Coronavirus, Announcement by Shinnyoji	5
Report Shinnyoji Tempio Virtuale Report for the Shinnyoji Virtual Temple	5
Messaggio del Maestro Master's Message	6
Testimonianze Testimonies	7

### ATTIVITÀ A SHINNYOJI ACTIVITIES AT SHINNYOJI

Sesshin di gennaio January's Sesshin	10
Galleria Gallery	10
Seminario Storia dello Zen History of Zen Seminar	11
Testimonianza di un praticante Testimony of a Practitioner	12
Galleria Gallery	13
Corso Zen Principianti Beginner's Zen Course	14
Sesshin di febbraio February's Sesshin	16
Galleria Gallery	18
Visita a Shinnyoji del Dott. Paolo Caldesi Mr. Paolo Caldesi Visits Shinnyoji	19
Dharma Talk del Rev. Shōhaku Okumura Rōshi	19
Dharma Talk by Rev. Shōhaku Okumura Rōshi	19
Testimonianza del Rev. Doryu Cappelli Testimony by Rev. Doryu Cappelli	27
Galleria Gallery	27

### ATTIVITÀ FUORI SHINNYOJI ACTIVITIES OUTSIDE SHINNYOJI

Cerimonia di Consacrazione e Deposizione delle Reliquie del Buddha	29
Consecration Ceremony and the Depositing of the Buddha Relics	29
Cerimonia di Deposizione The Depositing Ceremony	31
Galleria Gallery	31

### DIARIO DEL SANGHA SANGHA DIARY

Rev. Ōno Rōshi in India Rev. Ōno Rōshi in India	32
Lisa Tenshin in Kimono Lisa Tenshin in a Kimono	33
Michele Dōshin, Pagina Diario Spirituale	34
Michele Dōshin, a Page from the Spiritual Diary	34
Lorenzo in montagna Lorenzo in the Mountains	36
Daniel Kaku-Shin, Tavolo restaurato Daniel Kaku-Shin, Table Restored	36
Paradiso e Reincarnazione Paradise and Reincarnation	37

### INCONTRI DI PRATICA MEETINGS OF PRACTICE

Prossimamente Coming up	39
-------------------------	----

# EDITORIALE EDITORIAL

## Dedica "tre minuti di silenzio dedicati a coloro che se ne sono andati" Dedicate "three minutes of silence dedicated to those who are gone"

Tre minuti di silenzio dedicati a coloro che se ne sono andati, a tutti coloro che soffrono nel mondo per il coronavirus, dedicati anche a tutti coloro che con spirito di abnegazione e sacrificio stanno operando per salvare vite umane, e a tutti coloro che con il loro lavoro ci permettono di rimanere a casa in stato di protezione.

*Three minutes of silence dedicated to those who are gone, to all those who suffer in the world from coronavirus, dedicated also to all those who with a spirit of abnegation and sacrifice are working to save human lives, and to all those who with their work allow us to stay at home in a protected state.*

### "CORONAVIRUS, COMUNICATO DI SHINNYOJI"

#### COMUNICAZIONE APERTURA TEMPIO SHINNYOJI VIRTUALE

In ottemperanza alle direttive governative il Tempio Shinnyoji è attualmente chiuso. Vista l'impossibilità di una frequentazione reale **abbiamo costituito un "Tempio Shinnyoji virtuale"** per poter continuare a praticare insieme, darci sostegno a vicenda in un momento così difficile, e sentire in maniera più tangibile la nostra connessione nel Dharma per il bene di tutti gli esseri. **Ogni giorno** ci sediamo insieme in Zazen per una durata di tempo a propria discrezione in modalità *flash mob* alle ore **08:00** e alle ore **20:00** e il **giovedì** anche alle ore **18:00**. **Una volta alla settimana** attraverso la **piattaforma Zoom** ci colleghiamo per un "Incontro di Dharma". Per ulteriori informazioni **consultate gli eventi nella sezione Incontri** del nostro sito. L'invito forte rivolto al Sangha è ad unirsi tutti insieme negli orari di Pratica per far sentire, oltre all'impegno e alla prassi individuale, lo sforzo collettivo, l'essere Uno come Comunità a sostegno di tutti coloro che, in questo terribile momento, soffrono nel mondo a causa del COVID-19. Non siamo soli, gli altri non sono soli, tutti siamo interconnessi: insieme, sostenendoci l'un l'altro, ce la faremo ad accogliere ciò che arriva in questo doloroso periodo, riscoprendo nuova chiarezza nel buio dell'incertezza dell'oggi.

### COMUNICATI UBI, UNIONE BUDDHISTA ITALIANA

#### 6 aprile 2020 – CORONAVIRUS: 90 LE ORGANIZZAZIONI DEL TERZO SETTORE CHE SARANNO SOSTENUTE DALL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA CON 1.5 MILIONI DI EURO

Il fondo emergenza destinato a chi è impegnato a contrastare la diffusione del Covid19 ma anche al sostegno dei soggetti più fragili nella fase post emergenziale.

**Milano, 6 aprile 2020** – Sono 90 le organizzazioni del Terzo Settore che sono state ammesse alla parte di fondo speciale di 1.5 milioni di euro, stanziato dall'Unione Buddhista Italiana per sostenere chi è impegnato a contrastare la diffusione del Covid19. Le organizzazioni Non profit rappresentano un presidio di socialità a fianco di chi soffre. Perciò l'impegno dei buddhisti italiani guarda anche alla fase del post emergenza quando sarà fondamentale sostenere chi opera a favore soprattutto dei soggetti più fragili.

L'elenco delle organizzazioni ammesse al Fondo emergenza è consultabile in home page sul sito dell'UBI all'indirizzo: [www.buddhismo.it](http://www.buddhismo.it)

Il fondo stanziato per l'emergenza Coronavirus dell'UBI ammonta complessivamente a 3 milioni di euro di cui 1.5 sono già stati destinati nei giorni scorsi alla Protezione Civile. Si tratta di un impegno concreto per restituire alla popolazione italiana la fiducia che ha dimostrato con l'8×1000 e per essere presenti a fianco di chi opera in modo capillare su tutto il territorio nazionale.

### **16 marzo 2020 – CORONAVIRUS: DALL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA 3 MILIONI PER L'EMERGENZA E IL DOPO. 1.5 MILIONI ALLA PROTEZIONE CIVILE E 1.5 AL TERZO SETTORE**

*"In questo momento non semplice restituiamo agli italiani la fiducia che ci hanno dimostrato con l'8×1000 e supportiamo anche le organizzazioni del Terzo Settore, da sempre vicino ai cittadini in difficoltà, nell'emergenza e soprattutto nel dopo"*

**Milano, 16 marzo 2020** – *"In questo momento non semplice vogliamo restituire concretamente alla popolazione italiana la fiducia che ci ha dimostrato con l'8×1000 e per questo abbiamo deciso di stanziare 3 milioni di euro come sostegno immediato a chi è impegnato a contrastare la diffusione del Covid19. Invieremo subito 1.5 milioni di euro alla Protezione Civile in modo che possa far fronte all'emergenza. Un milione e mezzo sarà destinato a un fondo speciale emergenziale per le organizzazioni del Terzo Settore che svolgono e svolgeranno, soprattutto in fase post emergenziale, un'opera fondamentale di sostegno e vicinanza ai soggetti più fragili".*

L'Unione Buddhista Italiana monitorerà le urgenze e le richieste, in contatto e in coordinamento con le varie organizzazioni che operano sul territorio nazionale al fine di destinare i fondi in modo efficace. Considerato che le conseguenze dirette ed indirette dell'epidemia si estenderanno anche ai prossimi mesi, l'Unione Buddhista Italiana si adopererà per sostenere le organizzazioni del Terzo Settore che rappresentano un presidio di socialità a fianco di chi soffre e a sostegno di chi opera per affrontare questa delicata situazione. Siamo fiduciosi che questo periodo di prova che stiamo vivendo rafforzerà appieno lo spirito di apertura di tutti noi e come buddhisti sentiamo forte l'invito a tradurre in azioni la compassione verso l'altro: è questa l'autentica via del prendersi cura.

## **COMUNICATI GOVERNO**

### **1 aprile 2020 – NUOVO DCPM**

***Il Presidente del Consiglio, Giuseppe Conte, ha firmato il nuovo Dpcm sull'emergenza epidemiologica da COVID-19 sull'intero territorio nazionale.***

***In ottemperanza al Decreto il nostro Tempio Shinnyoji rimane chiuso per le attività fino a lunedì 13 aprile compreso suscettibile di nuove disposizioni governative.***

### **11 marzo 2020 – NUOVO DCPM**

***Il Presidente del Consiglio, Giuseppe Conte, ha firmato il nuovo Dpcm sull'emergenza epidemiologica da COVID-19 sull'intero territorio nazionale.***

***In ottemperanza al Decreto il nostro Tempio Shinnyoji rimane chiuso per le attività fino a domenica 5 aprile compreso suscettibile di nuove disposizioni governative.***

### **CORONAVIRUS, ANNOUNCEMENT FROM SHINNYOJI**

**17 marzo 2020 – COMMUNICATION OPENING OF VIRTUAL SHINNYOJI TEMPLE**

*In compliance with the governmental order, Shinnyoji Temple is currently closed.*

*In recognition of the impossibility of visiting the real Temple **we have created a “Virtual Shinnyoji Temple”** so that we can continue practicing together, supporting each other during this difficult time, while feeling our connection with the Dharma for the good of all beings in a more tangible way.*

***Every day** we sit together in Zazen for a duration at one's discretion in a flash mob at **8am** and **8pm** and also at **6pm** on **Thursdays**.*

***Once a week** through the use of the **Zoom** platform we connect for a "Incontro di Dharma". For more information **see the section Incontri** of our website.*

*The strong invitation that I am addressing to the Sangha is to gather together in Zazen during the Practice schedule that we will promote to feel, beyond the individual commitment to Practice, our collective efforts, our being One with the Community and supporting everyone that, in this terrible moment, are suffering in the world do to the COVID-19.*

*We are not alone, others are not alone, we are all interconnected: together, supporting each other, we will welcome what welcome that comes during this painful time, discovering new clarity in the darkness of today's uncertainty.*

### **UBI, ITALIAN BUDDHIST UNION COMMUNICATION**

**April 6, 2020 – CORONAVIRUS: 90 ORGANIZATIONS OF THE THIRD SECTOR THAT WILL BE SUPPORTED BY THE ITALIAN BUDDHIST UNION WITH 1.5 MILLION EUROS**

*The emergency fund for those who are committed to countering the spread of Covid-19 but also to support the most fragile subjects in the post-emergency phase.*

***Milan, April 6, 2020** - 90 Third Sector organizations have been admitted to the special part of the 1.5 million euro fund allocated by the Italian Buddhist Union to support those who are committed to fighting the spread of Covid-19. Non-profit organizations represent a social garrison alongside those who suffer. Therefore the commitment of the Italian Buddhists also looks to the post-emergency phase when it will be essential to support those who work in favor especially of the most fragile subjects.*

*The list of organizations admitted to the Emergency Fund can be consulted on the home page on the UBI website at: [www.buddhismo.it](http://www.buddhismo.it)*

*UBI's Coronavirus emergency fund amounts to a total of 3 million euros, of which 1.5 have already been allocated to Civil Protection in recent days. This is a concrete commitment to restore the Italian population with the confidence it has shown with the 8 × 1000 and to be present alongside those who operate in a widespread manner throughout the national territory.*

**Milan, March 16, 2020 – CORONAVIRUS: FROM THE ITALIAN BUDDHIST UNION DALL'UNIONE BUDDHISTA ITALIANA 3 MILLION FOR THE EMERGENCY AND TIME FOLLOWING. 1.5 MILLION TO CIVIL PROTECTION AND 1.5 FOR THE NONPROFIT SECTOR**

*“In this difficult moment we will give Italians the trust that they have shown us with the 8x1000 and we will also support organizations in the Nonprofit Sector, they have always been close to citizens in times of difficulty, during emergencies and above all, afterwards”*

**Milan, March, 2020** – *“During this difficult time we want to concretely give the Italian people the trust that they have shown us with the 8x100 therefore we have decided to allocate 3 million euros for immediate support to those who are working against the diffusion of Covid19. We will immediately send 1.5 million euros to the Civil Protection to confront the emergency. One and half million euros will be sent to a special emergency fund for current and future nonprofit organizations, mainly those for post-emergency relief, a fundamental job of support and closeness to those most fragile”.*

*The Italian Buddhist Union will monitor the needs and requests, communicating and in coordination with the various organizations that operate on the national territory so the funds are sent the most efficient way. Considering that the direct and indirect consequences of the epidemic will also extend through the upcoming months, the Italian Buddhist Union will work to support nonprofit organizations that represent social protection alongside those who suffer and in support of who battles this delicate situation. We trust that this trying period that we are currently living will fully strengthen the welcoming spirit in all of us and as Buddhists, we strongly feel the invitation to translate our compassion into actions towards others: this is this authentic way of caring.*

#### **GOVERNMENT COMMUNICATION**

##### **1 April 2020 – NEW PRIME MINISTERIAL DECREE**

***Prime Minister Giuseppe Conte signed the new DPCM for the COVID-19 epidemiological emergency within national territory.  
In compliance with the Order, our Shinnyoji Temple will stay closed for activities until April 13 with the possibility of future governmental provisions.***

##### **11 March 2020 – NEW PRIME MINISTERIAL DECREE**

***Prime Minister Giuseppe Conte signed the new DPCM for the COVID-19 epidemiological emergency within national territory.  
In compliance with the Order, our Shinnyoji Temple will stay closed for activities until April 5 with the possibility of future governmental provisions.***



### **REPORT SHINNYOJI TEMPIO VIRTUALE**

In questo momento così particolare dovuto al Covid-19 e le chiusure dei vari luoghi di aggregazione, il Maestro ha ideato una serie di iniziative per non interrompere, anche se in modo diverso, l'apertura del Tempio, tra cui la creazione di un Tempio Virtuale.

**Ogni giorno** ci sediamo insieme in Zazen per una durata di tempo a propria discrezione in modalità *flash mob*, così che possiamo condividere con gli altri il proprio personale sedersi in Zazen. Un personale sedersi che diventa una comunità che si siede. Una comunità fatta da due o più praticanti ovvero un Sangha. Questo Sangha si riunisce in un Tempio Virtuale che non può sostituire quello vero, ma ci tiene saldi nella pratica. Da questo gruppo il Maestro è passato alla fase successiva, ovvero ha iniziato a fare delle Lezioni via telematica. Il 21 di Marzo è stata la prima ed avranno una cadenza settimanale. Dal webcam di ognuno ho potuto vedere gli occhi e quindi gli sguardi dei partecipanti. In quel momento non c'era paura o sconforto, c'era la contentezza o meglio la consapevolezza di sentirsi Sangha. Sarebbe facile diminuire o mollare la pratica ora, ma il Sangha di Shinnyoji non lo sta facendo, sicuramente grazie alla dedizione del Maestro con le sue proposte, ma un albero non produce fiori se non ha i rami. In attesa di tempi migliori Gasshō.

**Cristiano**

## REPORT FOR THE SHINNYOJI VIRTUAL TEMPLE

*In this particular moment due to Covid-19 and the closure of many meeting places, the Master idealized many initiatives not to interrupt, even if in a different way, the openness of the Temple, among these is was the creation of a Virtual Temple.*

*Every day we sit together in Zazen for a duration at one's discretion in a flash mob so that we can share with others our personal Zazen sitting. Sitting alone become sitting with a community. A community made of two or more practitioners: a Sangha. This Sangha reunites in a Virtual temple that cannot substitute the actual one but keeps us together in our practice. From this group the Master moved to the next phase: holding Lessons online. The first one was held on March 21<sup>st</sup>, they will happen every week moving forward. From the webcam, each one of us can see the eyes and faces of the participants. In this moment of great fear and discomfort, there was a pleasure, or rather, the awareness of feeling a part of the Sangha. It would be easy to lesson or quit practice now, but the Shinnyoji Sangha is not doing either one, thanks to the dedication of the Master with her propositions, but a tree cannot produce flowers if it does not have branches. Waiting for better times to come Gasshō.*

**Cristiano**



## MESSAGGIO DEL MAESTRO MASTER'S MESSAGE

Buongiorno a Tutti,

è splendido che, chiunque si sieda in qualunque momento della giornata entri nel Tempio Shinnyoji virtuale con un Gasshō di saluto. Una sorta di staffetta di Zazen, come facciamo ogni anno il 25 aprile, anniversario della nostra sede permanente. In questa modalità ci potrebbe essere sempre nel Tempio Shinnyoji virtuale una candela accesa h. 24. Unitamente a questo e NON escludente quanto sopra precisato, rinnovo l'invito a sedersi insieme negli orari canonici di Pratica, per manifestare la forza di Shinnyoji che dedica la sua meditazione e il suo sforzo corale a sostegno di coloro che soffrono in tutto il mondo causa COVID-19.

Invito altresì i Praticanti, qualora fosse possibile, a istituire un terzo orario di Pratica che possa raccogliere coloro che sono impossibilitati a sedersi alle 8am o alle 8pm.

In Gasshō nel Dharma

**Rev. Shinnyo Marradi**

## Master's Message

*Good morning everyone,*

*It is splendid that anyone who sits at any time of the day enters the Virtual Shinnyoji Temple with a greeting of Gasshō. A sort of Zazen relay, as we do every year on April 25th, the anniversary of our permanent headquarters. In this way there could always be a candle burning 24/7 in the Virtual Shinnyoji Temple. Together with this and NOT excluding the above, I renew the invitation to sit together in the canonical Practice hours, to express the strength of Shinnyoji who dedicate their meditation and their choral effort to support those who suffer throughout the world because of COVID-19.*

*I also invite Practitioners, if possible, to establish a third Practice time that can gather those who are unable to sit at 8am or 8pm.*

*In Gasshō in Dharma*

**Rev. Shinnyo Marradi**



## TESTIMONIANZE TESTIMONIES

Sono preoccupato per tante persone che conosco o no, spero che non si ammalino. Senza un serio rispetto per gli animali e la Natura, gli esseri umani avranno spesso questi problemi e le cose peggioreranno.

**Daniel Kaku-Shin**

*I'm worried for people I know or I don't, hope they won't get ill.*

*Without a serious commitment, respect, towards animals and Nature, human beings are lost. They'll get even worst problem of this kind, thing won't get better.*

**Daniel Kaku-Shin**

In questo momento tutto ciò che si può fare è mantenere le cose nel momento e per me Zazen è una pura manifestazione di quell'idea.

Sia a casa mia che nel mio Sangha sento un senso di connessione con i miei compagni praticanti.

**Richard Gyō-Shin**

*In this time all one can do is keep things in the moment and for me Zazen is a pure manifestation of that idea.*

*Whether in my home or at my Sangha I feel a sense of connection with my fellow practitioners.*

**Richard Gyō-Shin**

Condividere l'assenza dell'entrare nel nostro caro e amato Luogo della Via del Buddha è tutto da provare. Un insieme di sentimenti che spazia non solo del prendersi cura, ma anche della mancanza di esprimere il proprio "Geist" lo Spirito. Ciò che anima un caro rientro, stanco ma felice di un raccoglimento interiore.

Questo coronavirus porterà anche dei cambiamenti nel costume? Faremo l'inchino al posto della stretta di mano? Certo le altre abitudini 'nuove' non sono male, anzi, meglio.

**Michele Dōshin**



*We will be sharing the absence of entering our dear and loved Place of the Way of the Buddha. A set of feelings that ranges not only from caring, but also from the lack of expressing one's "Geist" the Spirit.*

*What animates a precious return, tired but happy with an inner recollection.*

*Will this coronavirus also bring changes in culture? Will be bow instead of shaking hands? Of course the other 'new' habits are not bad, rather, better. **Michele Dōshin***

Volevo ringraziare il Maestro per aver creato il Tempio "virtuale" e i miei compagni di Sangha per la presenza e l'impegno. Per me è stato un importante conforto in un momento come questo "sentire" la presenza forte del Sangha insieme a me nella pratica quotidiana. Spero che questa emergenza finisca presto - con meno perdite possibili e che ci lasci qualche consapevolezza in più - per poterci rivedere al Tempio.

Gasshō

**Jō-Shin**

*I wanted to thank the Master for creating the "virtual" Temple and my Sangha companions for their presence and commitment. It was an important comfort for me at a time like this "feeling" the strong presence of the Sangha with me in daily practice. I hope that this emergency will end soon - with as few losses as possible and that it will leave us with some more awareness - in order to meet again in the Temple.*

Gasshō

**Jō-Shin**

L'esperienza del "Tempio virtuale" non è niente di nuovo per la mia Pratica, seguo il Maestro attraverso Skype da dicembre 2012 quando sono tornata in America dopo aver praticato a Shinnyoji per due anni. Quello che voglio comunicare al Sangha è che praticare da lontano, senza mettere il corpo fisico nello Zendō di Shinnyoji ogni settimana funziona bene, se ci si mette tutto il cuore. Questo allontanamento forzato non ci limita per niente. Certo, sbaglio i movimenti dentro lo Zendō, non lego agevolmente il kesa e non ho l'opportunità di praticare ōryōki regolarmente, ma questo può essere anche buono: praticare da sola toglie i tranelli dell'ego come il perfezionismo ed il voler prendere 110 e lode con il Maestro, oppure la competizione di essere "il migliore". Da sola, si pratica perché il cuore conduce alla Via ed il fuoco dei nostri Patriarchi arde dentro, motorizzato dalla fede forte e rassicurante, non dal dover fare l'appello. Quando il nostro Tempio è lontano o chiuso, c'è sempre il Maestro, ma non osserva la nostra crescita di Pratica con gli occhi... la sente, l'intuisce, e questa "invisibilità" mette responsabilità nel compiere il nostro impegno, come seguaci di Shinnyoji, a un livello profondamente personale, che va interiorizzato in ogni azione e parola della vita quotidiana. C'è un detto italiano che mi piace: "L'abito non fa il monaco", spero che in questo periodo contemplate su una variazione: "Frequentare il Tempio Shinnyoji non fa il seguace dello Zen".

Gasshō

**Lisa Tenshin**

*The experience of a "Virtual Temple" isn't anything new for my Practice, I have been following the Master via Skype since December 2012 when I came back to America after having practiced at Shinnyoji for two years. What I want to communicate to the Sangha is that practicing from afar, without putting your physical body in the Shinnyoji Zendō every week works well, if you put your whole heart into it. This force distance does not limit us at all. I definitely mistake the movements inside the Zendō, I cannot gracefully tie my kesa and I do not have the opportunity to practice ōryōki regularly, but this can also be good: practicing alone takes away the traps of the ego such as perfectionism and wanting to make an A+ with the Master, or the competition of being "the best". Alone, you practice because your heart leads the Way and the fire from the Patriarchs burns within, energized by strong and reassuring faith, not needing to show up. When our Temple is far away or closed, the Master is always there, but she does not observe the growth in our Practice with her eyes ... she feels and perceives it, this "invisibility" puts the responsibility of carrying out our work as followers of Shinnyoji at a deeply personal level that must be interiorized in each action or word of our everyday lives. There is an Italian expression that I like: "A robe doesn't make a monk", I hope in*

*this time you contemplate upon this variation: "Attending the Shinnyoji Temple does not make a follower of Zen".*

*Gasshō*

**Lisa Tenshin**

Carissimo Maestro,

la ringrazio del suo esempio e del suo sostegno costante e affettuoso a tutti noi!

L'appuntamento serale del sangha e lo sforzo comune di meditazione e preghiera mi fa sentire meno impotente e mi dà grande fiducia.

L'abbraccio con molto affetto e gratitudine,

A presto!

**Daniela**

*Dear Master,*

*thank you for your example and your constant and affectionate support to all of us!*

*The evening appointment of the sangha and the common effort of meditation and prayer makes me feel less impotent and gives me great confidence.*

*I embrace you with much affection and gratitude,*

*See you soon!*

**Daniela**

L'interconnessione del Sangha.

Cercare il tempo, trovare il tempo, sedersi con disciplina davanti ad una parete bianca.

Praticare Zazen, provare a dimenticare. Quando la paura e la sofferenza arrivano, cosa fare?

Raramente prima di adesso mi era venuta questa tentazione così ossessiva di fare Zazen per uno scopo.

Questa mattina, dopo la pratica mi sono alzato, ho suonato la campana, fatto i due inchini e ho messo al posto lo zafu. Rientrato nella stanza ho trovato il gatto seduto sullo zafuton.

Per un istante ho dimenticato tutto.

Gasshō,

**David**

*Sangha's interconnection.*

*Searching for time, finding time, sitting with discipline in front of a white wall.*

*Practice Zazen, try to forget. When fear and suffering come, what can you do?*

*Before, I rarely had this obsessive temptation to practice Zazen for a purpose.*

*This morning, after practice, I got up, rang the bell, made two bows and put the zafu in place. Back in the room I found the cat sitting on the zafuton. For a moment I forgot everything.*

*Gasshō,*

**David**



# ATTIVITÀ A SHINNYOJI ACTIVITIES AT SHINNYOJI

## SESSHIN DI GENNAIO JANUARY'S SESHIN

Inizia il nuovo anno, sia di pratica che quello solare e come sempre inizia la prima Sesshin dell'anno. Per la Sesshin di gennaio il Maestro ha fatto istruzione sulla forma durante i pasti, in particolare della colazione. Ōryōki, una parola quasi buffa ma che racchiude un enorme insegnamento. Si pensa sempre alla meditazione, allo stare seduti, ma niente diventa completo senza abbinarlo al rituale dei pasti. Pensiamo un attimo alla posizione delle bacchette. La parte che si mette in bocca non può essere rivolta verso i commensali. Il Maestro ci insegna che tutto è Zen, quindi riuscire a portare nel quotidiano gli insegnamenti. Ci potrebbe essere miglior insegnamento di quello che ci insegnano quelle semplici bacchette di legno? Pensiamo bene se vogliamo far vedere il frutto di quello che ha prodotto la nostra bocca. Ōryōki una pratica che non può essere dimenticata, non può essere messa da parte. Grazie Maestro, ricordateci sempre l'importanza. Buona pratica.

**Cristiano**

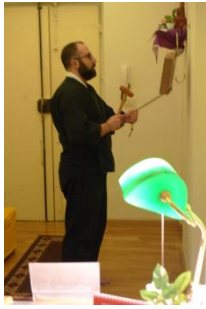
*The new year has begun, both for Practice and on the calendar and as always, the first Sesshin of the year. For the January Sesshin, the Master instructed us about the form during meals, particularly during breakfast. Ōryōki is an almost silly word but holds an enormous teaching. We usually think about meditation, staying seated, but none of these are complete without combining them with the meal ritual. We take a moment to consider the position of the chopsticks. The end that we put in our mouths should never be pointed toward others at the table. What could be a better lesson than what is taught by those simple sticks of wood? We deeply think about it a lot if we want to see the results that our mouths produce. Ōryōki is a practice can cannot be forgotten, it cannot be put aside. Thank you, Master , for always reminding us of its importance. Have a good Practice.*

**Cristiano**

## GALLERIA GALLERY



Vari momenti dell'evento *During the event*



Vari momenti dell'evento *During the event*



## SEMINARIO STORIA DELLO ZEN HISTORY OF ZEN SEMINAR

Il 25 e 26 gennaio il prof. Aldo Tollini, già professore di lingua giapponese classica presso la prestigiosa Università Cà Foscari di Venezia, ha tenuto a Shinnyoji un seminario dal titolo "Storia dello Zen".

Durante le due giornate di studio, l'emérito professore, che ogni anno impreziosisce con la sua presenza uno, o due eventi, presso il nostro Tempio, ha narrato la storia dello Zen, partendo dalle origini. Il racconto, preciso e coinvolgente, ha ripercorso il testo pubblicato da Tollini per Einaudi "Zen - storia, scuole, testi" al quale il professore ha spesso rimandato la lettura per tutti coloro che desideravano un maggior approfondimento su questo o quel preciso tema, evento o figura storica.

I presenti hanno seguito il prof. Tollini con molta attenzione e le tantissime domande alla fine di ogni sessione di lavoro hanno testimoniato il vivo interesse per l'argomento trattato. Il professore ha chiuso i lavori ricordando che sarà presente in maggio al convegno, organizzato dal Tempio Shinnyoji, dal titolo "Lo Zen e il distacco - Essere nel mondo ma non del mondo" che si svolgerà il 22 e 23 maggio a Firenze e al quale parteciperanno eminenti figure spirituali e accademiche legate al buddhismo zen provenienti dall'Italia e dal Giappone.

**Giancarlo Shinkai**

*On January 25<sup>th</sup> and 26<sup>th</sup>, Professor Aldo Tollini, who is a professor of Ancient Japanese Language at the prestigious University of Venice Cà Foscari, held a seminar at Shinnyoji called "History of Zen".*

*During the two days of study, the professor emeritus who visits us every year with one or two precious events at the Temple, narrated the history of Zen, starting from its origins. The lectures, precise and engaging, travelled through the text published by Tollini via Einaudi, Zen, History, Schools, Texts which he referred to everyone who wanted a deeper study upon a certain theme, event or historical figure.*

*Participants attentively listened to Professor Tollini and had lots of questions at the end of every work session that reflected their lively interest for on the given topics. The Professor ended the workshop informing us that he will be back for the Shinnyoji convention on May 22<sup>nd</sup> -23<sup>rd</sup> in Florence to participate alongside other eminent spiritual figures and academics related to Zen Buddhism from Italy and Japan.*

**Giancarlo Shinkai**

## **TESTIMONIANZA DI UN PRATICANTE**

### **TESTIMONY OF A PRACTITIONER**

Ho partecipato il 25 e 26 gennaio 2020 al Seminario tenuto dal Prof. Aldo Tollini sulla “*Storia dello Zen*” presso il Tempio Sōtō Zen Shinnyoji di Firenze.

Sono stati due giorni molto intensi, le lezioni erano estremamente interessanti, chiare e stimolanti. Gli argomenti trattati hanno permesso di comprendere l’evoluzione storica e geografica del messaggio della Via di liberazione del Buddha, attraverso la Scuola Buddhista Chán e la Scuola Buddhista Zen, fino ad arrivare alla nascita dello Zen in Giappone.

L’ambiente creato dal Sangha Shinnyoji ha permesso di entrare rapidamente in sintonia con il docente e con i partecipanti. Le domande alla fine di ogni lezione (e anche nella pausa té!) sono state numerose. La discussione è stata molto vivace e stimolante grazie alla grande disponibilità del Prof. Tollini, che non ha semplicemente fatto una lezione accademica ma ha indicato un approccio di pratica, sottolineando l’importanza di “un insegnamento accompagnato da una serie di pratiche che vogliono condurre l’adepto al *satori* sperimentato ..... non intellettualmente, ma nell’esperienza vissuta.”

Ringrazio il Prof. Tollini e il Centro Zen di Firenze per avermi dato l’occasione di partecipare al Seminario e sperimentare la calda accoglienza del Sangha Shinnyoji.

**Vera Maria**

*The Seminar “The History of Zen” was held by Prof. Tollini on the 25<sup>th</sup> and 26<sup>th</sup> of January 2020 in the Sōtō Zen Shinnyoji Temple (Florence).*

*The two-day Seminar was very intense, the teachings very interesting, clear and stimulating. It allowed the understanding of the historical and geographic evolution of the message of the Buddha’s Way of liberation, through the Buddhist School Chán and the Buddhist School Zen up until the naissance of the Zen in Japan.*

*The atmosphere created by the Shinnyoji Sangha allowed the participants to the Seminar to rapidly connect and get in tune with the teacher. Prof. Tollini answered very kindly and exhaustively the various questions at the end of each lesson (and even during the tea break!). The discussion was very brilliant and inspiring, thanks to Prof. Tollini’s greatest willingness. He did not give a simple academic lesson but he tried to indicate the practice approach, emphasizing the significance of a “teaching supported by the practice leading the adept to the *satori* experienced ..... not intellectually but in the lived experience”.*

*I acknowledge Prof. Tollini and the Florence Zen Centre for the opportunity to participate in the Seminar and to experience the Shinnyoji Sangha’s warm welcome.*

**Vera Maria**

## GALLERIA GALLERY



Vari momenti dell'evento *During the event*



## CORSO ZEN PRINCIPIANTI BEGINNER'S ZEN COURSE



 **Tempio Sōtō Zen Shinnyoji**  
Sede Italiana del Monastero Tōkusan Dōjō di Kanazawa Jp  
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze  
+39 339 8826023 - info@zenfirenze.it

### Corso Zen Principianti 2020

Il Corso Zen Principianti è articolato in 6 incontri: cinque presso il Tempio Shinnyoji di Firenze, uno nelle due sedi del Convegno nel mese di maggio. Le lezioni sono formulate con l'intento di introduzione del neofita in un percorso di avvicinamento alla Pratica Zen e di approfondimento per coloro che già praticano la Via secondo la Tradizione del Buddhismo Zen Sōtō.

Ogni sessione della durata di circa due ore comprende una parte teorica didattica sui fondamenti dello Zen e una parte esperienziale di meditazione seduta: Zazen.

Il Corso è aperto a tutti e per favorire coloro che abitano fuori Firenze è offerta l'opportunità di partecipare alla Pratica del giorno successivo, alloggiando nella Foresteria del Tempio.

Non è obbligatorio seguire il Corso in tutte le sue lezioni, è possibile unirsi alle classi in qualsiasi incontro, anche se è consigliabile partecipare a tutto il Corso.

Il Corso Zen Principianti è gratuito, in quanto compreso nella Quota di Partecipazione Socio del Centro Zen Firenze (per ulteriori informazioni consultare il nostro sito al sottotitolo "Sostegno" nella pagina "Il Tempio").

31 Gennaio  
28 Febbraio  
27 Marzo  
24 Aprile  
22/23 Maggio  
19 Giugno  
ore 20:00 - 22:00

È necessaria la prenotazione  
mail: info@zenfirenze.it tel: 339 8826023

zenfirenze.it 



### Primo incontro "corso principianti 2020"

Il 31 gennaio scorso si è svolta a Shinnyoji la prima serata del Corso Zen Principianti 2020.

E' stato il primo dei sei incontri che avranno il fine di introdurre il neofita in un percorso di avvicinamento alla Pratica Zen Sōtō.

I partecipanti, subito inseriti nel Tempio semplicemente rispettando il silenzio e l'esempio degli anziani, sono arrivati con un buon anticipo, cosa che ha permesso il disbrigo delle pratiche burocratiche d'iscrizione e anche qualche Dokusan (colloquio col Maestro).

Alle 20 in punto, Rōshi ha iniziato l'incontro con le presentazioni dei nuovi arrivati: Laura, Alessandra, Daniela, Lapo, Ianito, Andrea, Roberto, Valentina, Paola e Alessandro. Personalmente ho vissuto questo primo incontro vedendolo da un punto di vista più da osservatore rispetto a quando ero io al loro posto lo scorso anno, durante il quale provavo un certo imbarazzo ed ero quasi intimorito da questa energia/disciplina che si avvertiva al Tempio; osservando i volti e gli atteggiamenti di coloro che si presentavano o leggevano i vari passaggi, come richiesto dal Maestro, riconoscevo lo scettico, il timoroso, colui che era già impostato al rigore, e anche chi ascoltava assorbendo ogni parola di Shinnyo Rōshi. I vari caratteri dell'essere

### First Meeting "Beginner's Course 2020"

The first evening of the Beginner's Zen Course 2020 was held at Shinnyoji on January 31<sup>st</sup>. It was the first of six meetings that aim to introduce a newcomer in a path of approaching Sōtō Zen Practice. The participant arrived early and respectfully followed the silence and example of the elder practitioners so that the technical details about enrolment and Dokusan (meeting with the Teacher) could be explained.

At 8:00 pm on the dot, Rōshi began the meeting with introductions of the newcomers: Laura, Alessandra, Daniela, Lapo, Ianito, Andrea, Roberto, Valentina, Paola and Alessandro.

I personally saw this first meeting from a more observational point of view since I was in their place a year ago, when I felt a slight embarrassment and almost fearful of this energy/discipline felt at the Temple. Watching the expressions and attitudes of those who introduced themselves or read various passages, as requested by the Teacher, I recognized the skeptic, the fearful, those who were already rigorously structured, and also those who listened, absorbing each word spoken by Shinnyo Rōshi. The various characters of being human gathered around Shinnyoji library table, with a great likelihood of being "called" to start a path of working on themselves, therefore, each one followed along with extreme attention.



Shinnyo Rōshi began elaborating on the main points of Zen Practice: the Posture, the Breath and the Discipline, also adding advice upon the form of entering the Zendō, such as how to move about the room and the basic rules on silence and disciplinary rituals to observe.

umano riuniti attorno al tavolo della biblioteca di Shinnyoji , con molta probabilità per una “chiamata” ad intraprendere un percorso per lavorare su sé stessi; ognuno, comunque, seguiva con estrema attenzione.

Shinnyo Rōshi ha iniziato ad approfondire i punti cardine della Pratica Zen ovvero la Postura, il Respiro e la Disciplina, intervallando consigli sulla forma per accedere allo Zendō, come ci si muove all'interno di esso e le regole basilari sulla silenziosa e rituale disciplina da osservare.

E' stata una ricca lezione, quella del nostro Maestro, che ha toccato il tema dell'energia vitale della respirazione e della postura, del controllo dell'attività mentale, del riuscire a domare le emozioni che tanto influenzano la mente e deconcentrano gli esseri umani. Quindi lo Zen come percorso di esperienza centrato sul “qui ed ora”,



*Our Master delivered a great lesson on the themes of vital energy of breath and posture, active mental control, ability to control the emotions that often influence the mind and deconcentrate us human beings. Therefore, Zen as a path of experience based on the “here and now”, abandoning the ego that lives more or less enlarged in each of us as freedom from suffering!*

*At the end of the lesson, before coming into the Zendō to practice Zazen, the faces that were initially hesitant and skeptical had transformed to aware and interested, some will surely keep returning to the Temple, others, in their unaware curiosity, will have understood their motivation for the path in front of them and will probably turn to another, but everyone definitely received the message of Shinnyoji, on the interior walk inside themselves, their limits, emptying the mind and find security in their own potential.*

*Gasshō*

**Alessandro**

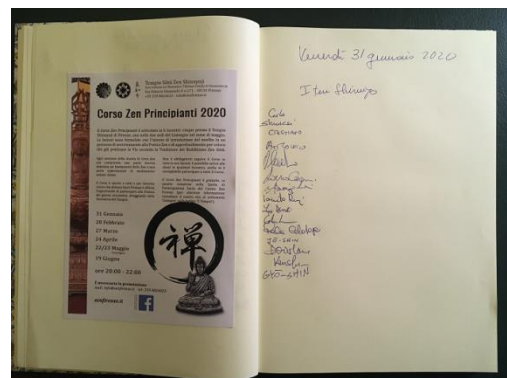


abbandonando l'ego che soggiorna più o meno ingigantito in ognuno di noi e come liberazione dalla sofferenza!

E alla fine della lezione, prima di entrare nello Zendō per la pratica dello Zazen, i volti inizialmente titubanti e scettici si erano trasformati in consapevoli e interessati; alcuni sicuramente continueranno a frequentare il Tempio , altri, nella loro inconsapevole curiosità, avranno capito le motivazioni del percorso da affrontare e probabilmente potranno rivolgersi ad altro, ma tutti hanno sicuramente ricevuto in Shinnyoji, il messaggio sul cammino interiore alla ricerca di sé stessi, dei nostri limiti, svuotando la mente e prendendo sicurezza sul proprio potenziale.

Gasshō

**Alessandro**





## SESSHIN DI FEBBRAIO FEBRAURY'S SESSHIN

A partire dalla sera di venerdì 14 febbraio si è tenuta la Sesshin mensile presso il nostro tempio di Shinnyoji.

Durante la Sesshin, oltre le correnti pratiche formative e meditative, hanno avuto luogo due importanti eventi.

La sera stessa di venerdì ricorreva infatti la celebrazione del Nehan, la cerimonia che, ogni anno, ci ricorda il trapasso del Buddha e la sua entrata nel Nirvana.

La cerimonia non manca mai di far ripercorrere con meraviglia e gratitudine, attraverso la lettura del Sutra "Le Ultime Parole del Buddha", la minuziosità delle istruzioni impartite a tutti i discepoli in punto di morte, così da poterli avviare e rafforzare sulla Via da quel momento in poi tracciata; la preziosità di questo dono è totalmente trasparente e scintillante nell'universo dell'impermanenza.

Ulteriore momento significativo della Sesshin, per me, è stato anche il ripercorrere, studiandola una volta di più, la pratica di Oryōki, il pasto formale, nella sua bellezza e difficoltà di esecuzione, per metterla successivamente in atto durante la colazione ed il pranzo; ne abbiamo condivisa la gioia e la responsabilità, tra praticanti nuovi ed anziani, ognuno di fronte alle proprie propensioni o difficoltà rispetto al rito.

Il Sangha presente, sotto la guida amorevole e paziente del Maestro Shinnyo, si è poi impegnato attivamente per la preparazione degli ambienti del nostro tempio, affinché potesse aver luogo la conferenza del reverendo Shidō del monastero di Scaramuccia, di tradizione e formazione Rinzaï, avente per oggetto la presentazione ed illustrazione di un suo libro recentemente pubblicato.

Si tratta del Libro intitolato "Inghiottendo la coda del Bue", in sostanza una riedizione in chiave attuale della classica opera pittorica chiamata i "Tori di Kakuan", di origine taoista, in seguito estesa ed ampliata da praticanti e Maestri Zen nel corso dei secoli.

Ho avvertito che la trattazione da parte del maestro Shidō Squilloni, è stata generosamente caratterizzata da una esposizione dei contenuti dell'opera, profonda ed al contempo agile.

Sono stato colpito dai nuovi disegni al tratto che hanno una schematicità contemporanea ed al contempo vibrano in piena risonanza rispetto della tradizione.

Le tavole pittoriche presentano in più alcune innovazioni con impatto significativo sull'immaginario dell'attuale civiltà occidentale.

Fatto quest'ultimo fortemente ricercato dal Reverendo Squilloni convinto, anche in questo senso in pieno accordo con le visioni del nostro Maestro Shinnyo, che lo Zen debba avere, in questa nostra epoca attuale, ed in particolare nei paesi occidentali, una evoluzione di caratteristiche che rispettino profondamente i suoi linguaggi, le sue tradizioni ed i suoi lignaggi di origine, e quindi la sua autenticità, ma che sappiano adattarlo a praticanti che non vivano ritirati ed isolati in una dimensione lungi dal quotidiano, ma che siano invece integrati nel mondo, in totale rispetto e sostegno alle loro vite, ai loro impegni lavorativi, affettivi e familiari, sempre più spesso convulsi ed imprescindibili.

Un intento, questo, profondamente e compassionevolmente mirato a portare lenimento al cuore di una società sempre più globalizzata, più accelerata e sofferente; tutto ciò per mancanza di consapevolezza, di senso di responsabilità e di attenzione ad evitare le trappole di un ego coltivato ed adulato, ma riposto in menti sempre più fragili ed al contempo arroganti.

Tempio Sōtō Zen Shinnyoji  
Sede Italiana del Monastero Tōkusan Daïjō di Kanazawa Jp  
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze  
+39 339 8826023 - info@zenfirenze.it

### Presentazione del libro

**"INGHIOTTENDO LA CODA DEL BUE"**  
Ri-vivere un'antica storia zen: come rompere la chiusura dell'Essere in 10 movimenti

Co-autore **Massimo Shidō Squilloni** presenta il libro:  
"Inghiottendo la coda del bue - Ri-vivere un'antica storia zen: come rompere la chiusura dell'Essere in 10 movimenti".

Ingresso a offerta libera per il sostegno del Tempio.

**15 Febbraio ore 16:00**

È necessaria la prenotazione  
mail: [info@zenfirenze.it](mailto:info@zenfirenze.it) tel: 339 8826023

[zenfirenze.it](http://zenfirenze.it)

Ho apprezzato molto che l'opera presentataci, oltre a tratteggiare un percorso intuitivo verso la luce ed il distacco dalle cose, mette in evidenza quanto la Vita sia fondata invece sulla natura interdipendente delle relazioni tra gli esseri umani e su quella tra loro e l'universo circostante.

Nella sua esposizione a Shinnyoji il reverendo Shidō ha presentato affiancati sinotticamente i disegni classici con quelli moderni; questo per ogni stazione in cui l'opera progredisce, via via, attraverso visione, ricerca, cattura, ammansimento ed interiorizzazione del Bue, metafora della mente e del suo progredire verso l'illuminazione, anche tramite la complessa relazione che sempre si crea tra Maestro Zen e praticante.

Infine, un percorso volto alla realizzazione del Vuoto ma stavolta con una forte connotazione di impegno al successivo ritorno nel mondo fenomenico, arricchiti di consapevolezza: la compassionevole attitudine fattiva del Bodhisattva.

La trattazione del Maestro Squilloni, con la sua profondità, umiltà, ed ariosità, è stata, per i miei sensi e per quelli degli altri ospiti, un dono toccante e profondo.

Gasshō.

**Fabio Daishin**

*The monthly Sesshin was held at our Shinnyoji temple, which started on the evening of Friday Feb 14<sup>th</sup>.*

*During this Sesshin, other than the usual formative meditation practices two important events took place.*

*The first evening fell on the Nehan celebration which is an annual ceremony that celebrates the passage of the Buddha to his entrance in Nirvana.*

*The ceremony is always full of wonder and gratitude through reading the Sutra, "The Last Words of the Buddha", the meticulousness of the instructions bestowed on all disciples at the verge of his death, so that they could go forward and reinforce on the traced Path from then on, the preciousness of this gift is completely transparent and shining in the universe of impermanence.*

*Another significant moment of the Sesshin, for me, was the repetition and study, of the Oryōki practice, the formal meal practice, with its beauty and difficulty to perform to do it at both breakfast and lunch. We shared the joy and responsibility of it between new and old practitioners, each one in front of their ease or difficulty toward the ritual.*

*With the Sangha present, under the loving and patient guidance of the Master Shinnyo, we later got to work to prepare the Temple's space for the conference with Reverend Shidō from the Scaramuccia Monastery from the Rinzai tradition and instruction to present and explain his recently published book.*

*The book is titled Swallowing the Tail of the Ox, and is a modern new edition of the classic masterpiece painting called "The Kakuan Toris", originally Taoist, then extended and amplified by Zen Master throughout the centuries.*

*I noticed that the lecture by Master Shidō Squilloni was generously characterized by a display of the compositions of the masterpiece, deep and relatable at the same time.*

*I was struck by the new sketches that had a contemporary schematism and at the same time vibrated in full resonance in line with the tradition.*

*The large paintings also presented some innovations with significant impact on the imagination of the modern western civilization. This was deeply researched by the Reverend Squilloni and he retains that, in agreement with the vision of our Master Shinnyo, that Zen must have, in our present-day and particularly in Western countries, an evolution of characteristics that deeply align with its languages, traditions and lineages of origin, and therefore, its authenticity that knows how to adapt it to practitioners that do not live in retreat and isolated for a long time from everyday life, but rather is integrated into the world, in complete alignment and support of their lives, work engagement, relationships and family lives, unrestrained and essential.*

*I really appreciated the masterpiece that was presented to us, besides outlining an intuitive trail toward the light and unattachment from things, it emphasizes how much of our lives is founded upon the interdependence of relationships between human beings as well as with the surrounding universe.*

*In his exposition at Shinnyoji, Reverend Shidō presented synoptically side by side classic the classic drawings with the modern ones for each section in which the masterpiece moved forward, piece by piece, through vision, research, capturing, taming and interiorizing of the Ox, a metaphor of the mind and its progression toward Illumination, also through the complex relationship that is created between a Zen Master and practitioners.*

*In conclusion, a path toward understanding of Emptiness, but this time, with a strong connotation of effort to the following return into the phenomenal world, enriched with awareness: the compassionate behavior actioned by the Bodhisattva.*

*The demonstration of Master Squilloni, with his depth, humility, light-heartedness, was for my senses and those of others present, a deeply touching gift.*

*Gasshō.*

**Fabio Daishin**

## GALLERIA GALLERY



**Cerimonia di Ne-han Ne-han Cerimony**



**Vari momenti , presentazione del libro “Inghiottendo la coda del bue”  
Presentation of book “Inghiottendo la coda del bue”**



## VISITA A SHINNYOJI DEL DOTT. PAOLO CALDESI

### MR. PAOLO CALDESI VISITS SHINNYOJI

Il giorno 21 febbraio 2020 è venuto a visitare il Tempio Shinnyoji e a conoscere il Rev. Shinnyo Marradi e la nostra realtà di pratica il dott. Paolo Caldesi, Responsabile del Settore Tutela dei consumatori e utenti, politiche di genere, promozione della cultura di pace del Consiglio Regionale della Regione Toscana. Il dott. Caldesi sta incontrando le varie realtà religiose fiorentine per valutare la fattibilità di costituire un "Tavolo interreligioso" promosso dalla Regione Toscana in cui si potrà incontrarsi su vari temi di ordine etico, religioso, sociale.

Ringraziando il dott. Caldesi per la sua visita, auguriamo un felice successo alla sua iniziativa.



*On February 21<sup>st</sup>, 2020, Mr. Paolo Caldesi who is the Head of the Consumer and User Protection Sector, gender policies promotion of peaceful culture in the Regional Council of Tuscany visited Shinnyoji to meet Rev. Shinnyo Marradi and the Temple's activities. Mr. Caldesi has been visiting various religious places in Florence to evaluate the possibility of creating a "Inter-religious roundtable" promoted by the Region of Tuscany where people can meet to discuss themes ethics, religiousness and society.*

*In thanks for Mr. Caldesi's visit, we wish him great success for his initiative.*



## DHARMA TALK DEL REV. SHŌHAKU OKUMURA RŌSHI

### DHARMA TALK BY REV. SHŌHAKU OKUMURA RŌSHI

Visita del Rev. Okumura Rōshi a Shinnyoji  
dal 29 febbraio al 2 marzo 2020  
1 Marzo Dharma Talk di  
Shōhaku Okumura Rōshi sul  
"Tenzo Kyōkun - Istruzioni per il Tenzo"  
di Eihei Dōgen

*Visit from Okumura Rōshi to Shinnyoji from  
February 29<sup>th</sup> – March 2<sup>nd</sup>, 2020  
March 1 Dharma Talk by Shōhaku Okumura  
Rōshi about  
"Tenzo Kyōkun – Instructions for the  
Tenzo" by Eihei Dōgen*

Da sabato 29 febbraio a lunedì 2 marzo il Rev. Okumura Rōshi è stato ospite del nostro tempio Shinnyoji, in occasione del suo viaggio in Europa, per tenere un Discorso di Dharma sui principi Zen contenuti nel *Tenzo Kyōkun*, uno dei testi più significativi scritti da Dōgen zenji, il Fondatore della nostra Scuola Sōtō Zen.



Il Reverendo era accompagnato dal Rev. Guglielmo Doryu Cappelli, suo traduttore ufficiale in Italia, e dal Rev. Annamaria Gyoetsu Epifania, suoi allievi italiani e Maestri del Centro Zen Anshin di Roma.

L'incontro tanto atteso è stato preparato con cura ed entusiasmo da tutto il Sangha di

Shinnyoji, particolarmente legato al Reverendo Okumura.

La diffusione della notizia dell'evento è iniziata sin da fine dello scorso anno in occasione della Veglia di Rōhatsu, che in apertura vede a Shinnyoji ogni anno una cinquantina di partecipanti, tra praticanti, amici e sostenitori.

Il nostro praticante Richard Gyōshin aveva realizzato per il leaflet un'immagine/icona dell'evento, con il Logo e la dicitura del finanziamento UBI, rappresentando il cuoco Zen con in testa il *tenugui*, il tradizionale fazzoletto bianco indossato dai monaci Zen durante il periodo del *samu*, il lavoro quotidiano.

*The Rev. Okumura Rōshi was a guest at Shinnyoji from Saturday February 29<sup>th</sup> until Monday March 2<sup>nd</sup> along his trip through Europe holding Dharma Lectures on the Zen principles from the Tenzo Kyōkun, one of the most significant writings by Dōgen zenji, the founder our Sōtō Zen School.*

*Rev. Guglielmo Doryu Cappelli came with him as his official translator in Italy, and with Rev. Annamaria Gyoetsu Epifania, an Italian student and Master of at the Anshin Zen Center in Rome.*

*The meeting was fully attended and was carefully and enthusiastically planned by the whole Shinnyoji Sangha, who is particularly close with Rev. Okumura.*

*The news about this event has spread since the end of last year at the Rōhatsu Vigil that hosts at its opening about 50 participants at Shinnyoji between practitioners, friends and supporters.*

*Our practitioner Richard Gyō-Shin created the leaflet with the image/icon of the event, with the Logo and insert about the UBI funding, representing the Zen cook with a tenugui around his head which is a traditional white scarf worn by Zen monks during samu, their daily work period.*



真如寺

CENTRO ZEN FIRENZE SHINNYOJI

con il contributo 8X1.000 dell'unione buddhista italiana

## Dharma Talk di Shōhaku Okumura Rōshi

"Tenzo Kyōkun - Istruzioni per il Cuoco"  
di Eihei Dōgen

Marzo domenica 1 ore 16:00  
[www.zenfirenze.it](http://www.zenfirenze.it)



Gli spazi del Tempio sono stati preparati per l'accoglienza, compreso il giardino che a Shinnyoji è un vero e proprio Tempio all'aperto, con statue di Jizō Bosatsu, Casina del Tè, piccolo Tempietto esterno, grande Stele in pietra serena con la calligrafia del nome del nostro tempio. Durante la sua visita e permanenza da noi, Okumura Rōshi ha particolarmente apprezzato il nostro Tempio/giardino, dove si è soffermato per lunghi periodi di silenzio.

Ed ora la nota dolente. Il Dharma Talk è coinciso con l'esplosione del Covid 19. Avevamo ricevuto adesioni e prenotazioni per soggiornare nella Foresteria del Tempio da un gruppo di allievi di Okumura Rōshi che venivano dall'Austria. Avevamo prenotazioni da praticanti provenienti da Torino, da Milano, da Pescara. Persone interessate provenienti da Genova e dalla Liguria e da Parma, oltre a tutti quelli che avevano dato adesione da Firenze e dintorni, Livorno e Pisa.

A fine febbraio le persone iscritte all'evento hanno iniziato a cancellarsi con l'avanzare del coronavirus. Domenica 1° marzo al momento del Dharma Talk, quasi tutti si erano ritirati, anche molti del nostro Sangha. Siamo rimasti in 15 presenti. Un vero peccato. Okumura Rōshi ha tenuto quasi due ore di un Insegnamento di Dharma meraviglioso, precedute da un lungo Zazen tutti insieme. Le sue parole sono state ascoltate in silenzio religioso dai presenti e accolte con estrema attenzione, entusiasmo, e gratitudine da tutti.

Nei giorni di permanenza a Firenze il Rev. Ōkumura Rōshi ha partecipato anche alla vita del nostro Tempio, consumando pasti insieme al Sangha e trascorrendo molte ore insieme ai suoi Allievi romani, al nostro Maestro, e ai componenti del Sangha presenti. Un'esperienza che ha consolidato l'amicizia tra Shinnyoji e il Centro Anshin di Roma e ha offerto l'opportunità di vivere nel quotidiano accanto ad uno dei più grandi Maestri Zen Sōtō contemporanei giapponesi.

Il Rev. Okumura Rōshi ha lasciato Shinnyoji il giorno seguente promettendo di ritornare in un prossimo futuro.

*The entire Temple was prepared for welcoming guests, including the Shinnyoji garden which is a true and authentic open air Temple with Jizō Bosatsu statues, a Tea Room, little external Temple, large Stele in peaceful stone with the name of the Temple in calligraphy. During his visit and stay with us, Okumura Rōshi particularly appreciated our Temple/garden where he spent long periods of time in silence.*

*And now the painful part. The Dharma Talk coincided with the Covid 19 outbreak. We had received requests and confirmations to stay in the Temple Guest Quarters by a group of Okumura Rōshi's students who came from Austria. We had confirmations from students from Turin, Milan and Pescara. People who were interested from Genoa and other parts of Liguria, from Parma as well as from Florence and surrounding areas, Livorno and Pisa.*

*At the end of February, people registered for the event started to cancel as the coronavirus spread. At the moment of the Dharma Talk on Sunday, March 1<sup>st</sup> nearly everyone had cancelled, even several members of our Sangha. There were 15 of us left. Such a disappointment. Okumura Rōshi held a Dharma Teaching for nearly wonderful two hours, preceded by a long Zazen together. Everyone present listened to his words in religious silence with extreme attention, enthusiasm and thankfulness.*

*During his stay in Florence, Rev. Ōkumura Rōshi also participated in the life of our Temple, eating meals with the Sangha and spending many hours with his Roman students, our Teacher, and the present members of the Sangha. It was an experience that strengthened the friendship between Shinnyoji and the Ashin Center in Rome and it offered the opportunity to spend a few days next to one of the greatest living Japanese Sōtō Zen Teachers.*

*Rev. Okumura Rōshi left Shinnyoji the following day promising to return in the near future.*



## DHARMA TALK DI SHŌHAKU OKUMURA RŌSHI SUL “TENZO KYŌKUN” DHARMA TALK BY REV. SHŌHAKU OKUMURA RŌSHI

Tenzo vuol dire Tenzo (come ben sapete). Kyōkun vuol dire insegnamento.

Dōgen ha scritto il Tenzo Kyōkun nel 1237. Dōgen è nato nel 1200. Fu ordinato monaco nell'ordine del buddhismo Tendai quando aveva 13 anni. All'età di 17 anni ha abbandonato il monastero Tendai sul monte Hiei vicino a Kyōto. Iniziò a praticare Zen nel monastero Kenninji a Kyōto. Tempio fondato dal maestro Eisai.

Eisai fu il primo maestro giapponese che fece un viaggio in Cina e ricevette la trasmissione del Dharma nel lignaggio Zen Rinzaï in Cina.

Al tempo di Dōgen lo Zen era nuovo e poco conosciuto.

Il Buddhismo era già stato trasmesso dalla Cina in Giappone nel VI secolo.

Quindi al momento della vita di Dōgen il Buddhismo in Giappone aveva sei o settecento anni. I monaci avevano una certa familiarità col Buddhismo ma prima di Eisai nessuno aveva trasmesso formalmente lo Zen dalla Cina al Giappone

Eisai morì nel 1215 quando Dōgen aveva 15 anni. Non sappiamo se Dōgen abbia incontrato Eisai.

Quando Dōgen arrivò al monastero di Kenninji, Eisai era già morto e quindi Dōgen praticò con un discepolo di Eisai, Myōzen. Nel 1223 Myōzen e Dōgen andarono in Cina. Erano spinti dall'esigenza di ricevere la corretta trasmissione dello Zen, per poi trasmetterlo in Giappone.

Dōgen restò in Cina fino al 1227. Dōgen viaggiò per la Cina visitando vari monasteri. Ma non trovava un buon maestro ed era dispiaciuto. Pensava di tornare in Giappone. Infine incontrò il maestro Tendō Nyojō (Tiantōng Rújīng). Nyojō non era di scuola Rinzaï ma Sōtō. Dōgen praticò con Nyojō fino al 1227. In questo periodo riceve la trasmissione del Dharma nel lignaggio Sōtō. Diventando il primo maestro giapponese che trasmise lo Zen Sōtō in Giappone.

Dōgen torna in Giappone nel 1227. Si stabilisce nel Kenninji di Kyōto. Ma dopo un po' realizza che non è il posto giusto per lui. Perché il Kenninji era di tradizione Rinzaï. Dōgen vuole quindi fondare un vero monastero in cui potesse praticare lo Zen trasmesso dal suo maestro.

Nel 1233, appena spostatosi a Fukakusa, egli fonda il suo primo monastero. Nell'autunno scrive il Genjō kōan. Testo molto breve, bello e importante. Dōgen vi esprime la sua rivelazione sul Dharma. In questo anno, 1233, egli espresse le nozioni essenziali del suo insegnamento. Poi non scrisse più testi filosofici almeno fino al 1238. Fra il 1233 e il 1238 (anno in cui comincia a scrivere lo Shōbōgenzō) Dōgen si concentra sullo stabilire la pratica per i monaci che erano con lui. In questo periodo scrive brevi testi sul modo di comportarsi dei monaci nel praticare la via del Buddha. Probabilmente era la risposta a una richiesta dei monaci su cosa dovessero comprendere per praticare. Nel tempio all'inizio non c'era una sala del Dharma. Quindi Dōgen non dava i discorsi chiamati Jōdō, discorsi di Dharma molto formali. Egli dava discorsi informali di Dharma, indirizzati sia ai monaci che ai laici. Uno dei suoi discepoli più vicini, Ejō, trascrisse questi insegnamenti informali. Poi la raccolta di questi insegnamenti diventò lo Shōbōgenzō Zuimonki.

Un altro testo che Dōgen scrisse in questi anni è il Tenzo Kyōkun. Prima di Dōgen nel Buddhismo giapponese l'azione di cucinare e mangiare non era considerata importante. Per Dōgen invece l'azione del Tenzo di cucinare e dei monaci di ricevere il cibo è molto importante.

### **Tenzo Kyōkun.**

All'inizio del testo Dōgen parla del lavoro del Tenzo: *“Fin dall'inizio, nella famiglia del Buddha, ci sono stati sei amministratori del tempio. Essi sono tutti figli del Buddha e insieme portano avanti il lavoro del Buddha. Fra di loro il Tenzo ha il compito di prendersi cura della preparazione del cibo per la comunità, per servire la comunità”*

Per comprendere la prima frase (che è molto importante) è bene conoscere la struttura dei monasteri Zen. Vi sono sei amministratori, fra i quali il direttore amministrativo, il suo assistente, il Tenzo, l'istruttore dei monaci, ecc.

E' importante avere un'idea della struttura di un monastero Zen. Ci sono sette edifici, tradizionalmente. I monasteri più grandi hanno più edifici, quelli piccoli di meno. Ma lo standard prevede

sette edifici. In ogni edificio i monaci svolgono attività diverse. L'edificio più importante è la sala del Buddha. In questo edificio si trova l'altare con il Buddha Shakyamuni e altri antenati del lignaggio. Vi si fanno le cerimonie. Dietro di essa c'è la sala del Dharma. Che è la sala dove l'abate tiene i discorsi di Dharma; dove i monaci studiano il Dharma. Di solito i monasteri Zen si rivolgono verso sud. In modo che il Buddha sull'altare sia rivolto verso il sud. Questo viene dalla tradizione cinese, dove gli imperatori sono sempre rivolti verso il sud. Nel lato sinistro del monastero c'è la sala del sangha o dei monaci. Ogni monaco occupa lo spazio di un tatami (nello spazio di un tatami i monaci dormono, siedono in Zazen, assumono i pasti, e fanno alcune cerimonie). Questo fanno nella sala del Sangha.

Nel lato orientale ci sono gli edifici chiamati Kuin. Nel Kuin ci sono gli uffici dove lavorano i sei amministratori del tempio e dove il Tenzo lavora per cucinare.

Oltre a questi quattro edifici importanti ce ne sono altri tre. Nel lato est c'è un edificio più piccolo dove stanno i WC. Nel lato occidentale c'è la sala dove si fa il bagno. Sono luoghi importanti per la vita quotidiana.

Il settimo edificio è il "Sanmon" ("cancello della montagna"). Molti monasteri Zen stanno in montagna. Anche oggi i templi hanno due nomi: quello della montagna e quello del tempio. Il Sanmon è l'entrata al monastero. Ha anche il nome di "tre cancelli". In origine c'erano davvero tre porte (magari ora non più). Le tre porte simboleggiano la liberazione dalle illusioni, che si incentra su tre profili: 1) la comprensione della vacuità; 2) la comprensione del "senza forma"; 3) la realizzazione del "senza desideri".

Il risvegliarsi alla comprensione della vacuità e al senza forma fa realizzare la mancanza di desideri. Questo cancello è la porta di entrata e rappresenta il luogo in cui i monaci realizzano questi tre tipi di liberazione:

- vedere la vacuità
- vedere il senza forma
- liberarsi dai desideri

Quando Dōgen dice che nella famiglia di Buddha (il monastero) ci sono sei amministratori, egli dice anche che sono tutti figli del Buddha. Non solo i monaci che siedono nello Zendō, ma anche coloro che lavorano nell'amministrazione. Ci sono molte cose che possiamo definire non speciali di cui prendersi cura nella vita quotidiana del monastero. Noi pensiamo che fare Zazen e studiare il Dharma siano le cose più importanti da fare. Ma Dōgen dice che anche coloro che si occupano delle faccende amministrative sono figli del Buddha, vale a dire Bodhisattva.

Tutti costoro portano avanti il lavoro del Buddha. Il lavoro del Buddha è: liberare dalle illusioni, comprendendo la vacuità e il senza forma. Un altro modo per interpretare il concetto di vacuità è capire la "interconnessione". Tutte le persone che stanno nel monastero portano avanti il lavoro del Buddha: esso consiste nel risvegliarsi alla vacuità e alla interconnessione.

In genere pensiamo che lo Zazen e studiare il Dharma siano le cose più importanti, ma non è vero. Le faccende domestiche e amministrative sono altrettanto importanti, hanno lo stesso profondo significato dello Zazen.

Questo è il punto essenziale espresso da Dōgen nel Tenzo Kyōkun. Per Dōgen è davvero importante: lo studiò e lo comprese in Cina perché prima non ne era consapevole. Questo è il punto più importante che Dōgen ha studiato nei monasteri in Cina. Lui riporta la sua esperienza avuta incontrando i Tenzo nei monasteri cinesi. Parlando con due di questi Tenzo Dōgen comprende l'importanza e il senso di ogni attività all'interno di un monastero.

I due Tenzo cinesi gli aprirono gli occhi sul significato delle attività lavorative quotidiane.

Il paragrafo n. 22 del Tenzo Kyōkun racconta dell'incontro con due Tenzo cinesi.

La prima volta accadde nel monastero Tendo. Queste le parole di Dōgen:

*"Quando stavo nel monastero di montagna, vi era nel tempio una persona che faceva il lavoro di Tenzo. Successe che, passando, incontrai il Tenzo che stava asciugando dei funghi davanti alla sala del Buddha. Il sole picchiava forte e il Tenzo non aveva un cappello sulla testa ma solo un bastone di bambù. Il sudore sgorgava e inzuppava i suoi panni mentre asciugava i funghi. Stava soffrendo parecchio e io gli chiesi l'età. Lui rispose che aveva 68 anni. Gli chiesi perché non avesse un assistente o un lavoratore laico per fare questo compito. Egli rispose "Gli altri non sono me". Io gli dissi "Onorevole ti stai davvero impegnando e il sole è così caldo. Perché stai facendo questo lavoro adesso?". Egli rispose: "in quale momento dovrei farlo?". Mi ritirai immediatamente. In quel momento apprezzai profondamente che il suo lavoro esprimeva una funzione essenziale".*



Non è una storia filosofica o difficile. Ma aver fatto questa esperienza rivela a Dōgen quale è davvero il lavoro del Tenzo. Dōgen era stato seduto e aveva fatto Zazen nella sala dei monaci. In genere questi edifici sono collegati con dei camminatoi. Dōgen dopo pranzo passa davanti alla sala del Buddha e di fronte alla stessa incontra questo vecchio Tenzo che lavora con i funghi. Di fronte alla sala del Buddha c'era un grande spazio. Spesso tale spazio è pavimentato con pietre o con mattonelle. E' un buon luogo per mettere a seccare funghi o alghe. Perché grazie alla pavimentazione il luogo diventa molto caldo e spesso non c'è neanche un albero. Quindi è buono per essiccare funghi. Dōgen vi trova il Tenzo, che sembra molto vecchio. Si appoggiava a un bastone di bambù ma non aveva nemmeno un cappello. Il sole colpiva il pavimento e il Tenzo sudava molto, e sembrava soffrire parecchio. Dōgen voleva parlare a questa persona e gli chiese l'età. Il Tenzo disse: ho 68 anni. Poi Dōgen chiese perché non avesse un assistente o un lavorante laico. Il Tenzo è uno dei sei amministratori del tempio, e quindi rappresenta un monaco di rango elevato. Dopo l'abate, gli amministratori sono le persone di più alto rango all'interno del monastero. Questi monasteri, piuttosto grandi, come quello dove stava Dōgen in Cina, possono avere centinaia o migliaia di monaci. Un lavoro duro, quello del Tenzo, nel caso di un monastero come quello visitato da Dōgen. Il Tenzo aveva quindi dei lavoranti che lo aiutavano. Pertanto Dōgen si chiedeva giustamente perché il Tenzo non faceva fare quel lavoro a dei lavoranti più giovani. Il Tenzo non necessariamente doveva fare lavori come essiccare i funghi, da solo. La risposta è diventata famosa:

*"Gli altri non sono me". "Se usassi un assistente allora questa sarebbe la sua pratica, io invece voglio portare avanti la mia pratica".*

Le persone che lavoravano al servizio del Tenzo potevano fare anche lavori più pesanti che asciugare i funghi. Per esempio, pulire il riso per centinaia di persone. Quindi probabilmente il Tenzo pensava che questo genere di lavoro fosse adatto alla sua età e non troppo duro. Il Tenzo forse pensava che questo fosse comunque un lavoro adatto per la sua età, e quindi fosse il suo lavoro.

Dōgen chiede ancora: perché fai questo lavoro adesso che il sole è così caldo? (pensando: aspetta almeno che il sole tramonti).

Il Tenzo rispose: *"che momento dovrei attendere?"*

Dōgen aveva 23 anni e veniva da una famiglia di alto rango aristocratico. Suo padre e suo nonno erano stati amministratori di classe elevata. Si dice che Dōgen iniziò a studiare i poemi cinesi a quattro anni. Insegnanti di Dōgen erano stati il padre e il nonno. Erano persone colte. Inoltre Dōgen era molto intelligente e geniale.

Aveva una tale padronanza della lingua cinese che poteva parlarlo fluentemente. Aveva studiato il Buddhismo nel monastero Tendai e pensava di aver compreso gli insegnamenti del Buddhismo. Ma era consapevole delle proprie lacune. Perciò lasciò il monastero Tendai e iniziò a praticare lo Zen.

La situazione del Buddhismo in Giappone non era delle migliori a quei tempi. Il monastero Tendai del monte Hiei era uno dei più grandi del Giappone. All'epoca un monaco che proveniva da famiglia aristocratica occupava posti di alto rango nella gerarchia monastica. I monaci della classe media occupavano posti di media importanza. I monaci di classe inferiore occupavano i posti più semplici e di basso rango nella gerarchia monastica.

Era usanza che un giovane monaco di alto rango portasse con sé anche i suoi servi, non perché essi volessero diventare monaci ma per lavorare per questa persona di alta classe sociale. Continuavano quindi a essere dei servi, benché monaci. Alcuni delle classi basse diventavano monaci soldato. Perché questi monasteri avevano anche potere economico e potere militare. Dōgen proveniva da classe molto elevata e probabilmente i servi della sua famiglia lo servivano. Quindi per Dōgen, prima di andare in Cina e incontrare il Tenzo che tanto lo impressionarono, il lavoro in cucina era un lavoro da servi. Egli non aveva idea che il cucinare per tre volte al giorno fosse un'importante pratica spirituale. E' per questo che gli incontri con questi Tenzo sono stati molto rivelatori per Dōgen. I monaci (cinesi) all'epoca ruotavano nei loro ruoli nel corso dell'anno. Per cui i monaci potevano sperimentare nel corso dell'anno tutti i vari aspetti della vita monastica. Tutti consideravano il loro lavoro come genuina pratica di Bodhisattva. Dōgen voleva stabilire una comunità di questo tipo in Giappone. Una comunità formata da persone sincere, in ricerca della via, e praticanti insieme. Una comunità in cui coloro che studiavano potessero anche fare la pratica non speciale e meno importante con spirito genuino e sincero.

Quindi queste pratiche quotidiane sono un mezzo per esprimere la propria comprensione del Dharma. Le parole di questo Tenzo davvero esprimono il Dharma.

*"Gli altri non sono me"*: è molto importante nella nostra pratica. Nessun altro può praticare per me. Io devo vivere la mia vita in prima persona, con questo corpo e questa mente. Non posso chiedere agli altri

di vivere per me. Noi respiriamo usando questo corpo e questa mente. Mangiare e studiare e lavorare: ogni cosa va fatta usando questo corpo e questa nostra mente.

Nel Genjō Kōan Dōgen scrive: *“questo momento presente è il solo vero momento”*. Egli usa l'esempio della legna da ardere. La legna da ardere dimora pacificamente nella sua condizione di legna da ardere. Nel nostro sentire comune noi pensiamo che il tempo scorra da un passato verso un futuro, passando attraverso il presente. In quel momento presente la legna da ardere è legna da ardere. Probabilmente è stata nel passato un grande albero. Nel futuro diventerà cenere. La legna da ardere ha una storia: da albero, a legna da ardere, e poi a cenere. A sua volta la cenere si disperde in vari posti, in parte va nel terreno, e diventa elemento di un altro albero. Questo è il nostro modo di pensare: sentiamo che la storia di tutte le cose scorre attraverso il flusso del tempo.

Ma Dōgen dice nel Genjō Kōan che la legna da ardere è al 100% legna da ardere. Il passato e il futuro sono tagliati via: il passato è scomparso, e quindi non è più. Il futuro ancora deve venire e quindi anche questo non è realtà. La vera realtà è questo istante. In questo momento presente questa cosa è solo legna da ardere. Non è più un albero, non è ancora della cenere, e quindi queste cose non ci sono, non sono reali.

Questa storia è un esempio di quella che è la nostra vita. Io sono nato 70 anni fa; sono stato un giovane, un giovane monaco, e poi monaco di mezza età, ora sono un vecchio monaco, questa è la mia storia. È vero. Ma il bambino Shōhaku che ero non è più qui. Da adolescente ero molto diverso da come sono adesso. Tutto questo è andato, non c'è più. In ogni tempo del futuro posso scomparire. Ma adesso sto parlando in questa stanza, e questo è il vero me e la sola cosa reale. Il passato e il futuro non sono realtà. Questo momento attuale è la sola realtà essenziale. Questo momento non ha una durata: perché anche la più piccola durata di tempo, tipo un secondo, possiamo dividerla a metà, e qualsiasi lunghezza di tempo, per quanto piccola, può essere tagliata a metà. Di cui una parte è andata e una deve ancora arrivare. La sola realtà è questo momento presente, che è zero. Questo è molto interessante: il tempo scompare. E non solo il tempo, ma anche il nostro sé scompare. Tutto è vuoto, anche il sé, anche i cinque skanda che ci compongono: tutto è zero. Anche il sé è zero.

Posso dire che parlo in questa sala e che questa sala è qui, e che questa sala ha una dimensione, che può essere divisa in due. Io posso vedere solo la parte davanti a me della sala, non quella che è dietro di me. Posso solo vedere davanti ma ho memoria e ricordo che dietro c'è qualcuno e qualcosa. Quando parliamo di “qui”, questo “qui” non ha uno spazio. Non importa quanto piccola sia la dimensione, possiamo sempre dividerla in due, creando così un qui e un là. La pratica è essere consapevoli di questo “qui”, di questo “ora” e di questo “sé”.

Ora sono qui a Firenze e posso considerare questo come il mio qui e ora. Vero. Ma non è la vera verità. Io non sono quella persona che si chiama Shōhaku, questo momento non ha una durata, e questo posto non ha una dimensione. Questo è vacuità. Quindi quando leggiamo Dōgen leggiamo di due dimensioni del tempo, la prima è quella temporale, con passato presente e futuro, la maniera comune di intendere il tempo. Ma se approfondiamo la visione vediamo che il tempo scompare e il tempo presente diventa zero.

Ci risvegliamo a un'altra dimensione temporale. La dimensione che Dōgen menziona nel Bendōwa, dove dice: *“il nostro Zazen è tutto il tempo e tutte le cose”*. Nel nostro Zazen ci capita di essere davvero qui e ora. E allora anche il nostro sé diventa zero. E noi possiamo vedere come tutta la dimensione temporale dal big bang fino alla fine del tempo è una singola dimensione senza confini, che si esprime in ogni singolo istante. Vuol dire che in realtà il tempo non fluisce. Tutto questo è semplicemente un momento. Siccome abbiamo sviluppato metodi per misurare il tempo, abbiamo sviluppato una concezione del tempo come qualcosa che fluisce. Siccome misuriamo il tempo abbiamo concetti come ieri, o la scorsa settimana, o due anni fa, ma anche questi concetti sono creati dall'uomo. Prima che l'essere umano apparisse non c'era il tempo. Noi misuriamo i cambiamenti e perciò abbiamo sviluppato la nozione di tempo, che ci serve per comprendere il cambiamento delle cose. Il tempo è una creazione della nostra mente. Ma se lasciamo passare i pensieri e lasciamo la presa, e smettiamo di misurare usando vari strumenti di misura, allora tutto diventa un unico momento, senza nessuna frattura, senza nessun segmento. Dōgen non dice che come pensiamo usualmente sia errato, va bene da un punto di vista convenzionale; la legna da ardere ha un passato come albero, e va bene da un punto di vista convenzionale. Ma se consideriamo la realtà prima di misurare le cose, vediamo che una cosa del genere non esiste. Questo è quello che vuol dire vacuità. Tutto il tempo è un solo momento in realtà. E lo spazio intero è in realtà un solo spazio senza separazione. E tutti gli esseri nel tempo e nello spazio sono tutti

connessi. Questo è ciò che vuol dire la parola “interconnessione”. Esprimo quindi questa equazione:  $1 = 0 = \text{infinito}$ .

Torniamo alla storia. Questo Tenzo dice quindi: non ci sono gli altri, non c'è un altro momento; noi possiamo vivere solo questo momento. Questo egli intende quando dice “*gli altri non sono me*”, o “*quale momento dovrei aspettare?*”. Solo qui, solo ora, solo questa persona. Questo intendeva dire il Tenzo. Quindi anche se stava parlando del suo lavoro, asciugare i funghi, in realtà esprimeva gli insegnamenti buddhisti.

Anche l'incontro di Dōgen con l'altro Tenzo, in Cina, esprime il concetto dell'interconnessione di tutti gli esseri. Però... mancano 5 minuti alle ore 18!, mi dispiace: ora non c'è tempo per parlarne. Quello che soltanto vorrei leggere è il poema trascritto da Dōgen dopo l'incontro col secondo Tenzo. E' una poesia di un antico maestro Chan. Per Dōgen questa poesia esprime la stessa essenza che soggiace al suo incontro col secondo Tenzo:

*“Un carattere, tre caratteri, cinque e sette caratteri. Avendo investigato profondamente le diecimila cose, nessuna ha un qualche fondamento. A mezzanotte la bianca luna si stabilisce nell'oceano oscuro. Quando cerco la pergola del dragone nero trovo che ce ne sono numerose”.*

Mi dispiace non ho tempo di parlare di questa storia e di questa poesia, ma ci sono molte cose che vengono espresse con tale poesia.

Esistono innumerevoli cose ed elementi, che vanno e vengono, con innumerevoli caratteristiche, e cambiano sempre, e noi cambiamo in continuazione, per cui non possiamo dire che questo sono io, oppure che c'è una sola condizione in questo istante. Noi vorremmo trovare una realtà che non si muove e non cambia, perché altrimenti non potremmo fare affidamento su niente. Vorremmo trovare una verità che non cambia mai. Ma come dice la poesia, non c'è niente che non cambi e non si trasformi. Nella poesia la luce della luna viene riflessa nell'oceano. L'analogia della luna è anche usata nel Genjō Kōan: luce della luna significa la realtà dell'interconnessione. La luce della realtà dell'interconnessione illumina tutte le cose, che cambiano in continuazione: sono le onde dell'oceano; e ogni onda in movimento nell'oceano è illuminata dalla luce della luna. Noi siamo come le onde; ma siamo impermanenti e in movimento, e siamo comunque illuminati da questa luce senza confini. Al di là di questa vita nostra così cangiante e impermanente non c'è nient'altro. La sola cosa che possiamo fare è vivere questo qui e questo ora in qualsiasi cosa stiamo facendo, come il Tenzo, con tutto il cuore. La sola maniera per esprimere questa realtà, è secondo me quella dell'equazione per cui  $1 = 0 = \text{infinito}$ ; che corrispondono all'individualità degli esseri, all'impermanenza degli esseri e all'interconnessione di tutti gli esseri.

In conclusione, quello che Dōgen vuole esprimere è che l'attività della cucina è essa stessa pratica della meditazione (e non soltanto un'attività strumentale alla vita).

Mi dispiace sono già le 18 e 05, ho parlato troppo forse.

## **TESTIMONIANZA DEL REV. DORYU CAPPELLI TESTIMONY BY REV. DORYU CAPPELLI**

Questa è stata la seconda volta che abbiamo visitato il Tempio Shinnyo-ji di Firenze con il nostro maestro Shōhaku Okumura Rōshi. In effetti la prima volta, nel settembre 2019, è stato un incontro “mordi e fuggi” di una giornata scarsa, dato che eravamo di passaggio per Firenze nel tragitto da Milano a Roma. Questa volta invece abbiamo avuto l'occasione di stare tre giorni pieni e di godere della squisita ospitalità e gentilezza di Shinnyo-sama e del Sangha di Firenze. Certo il momento storico non era dei migliori: ci trovavamo nel periodo dell'insorgenza dell'epidemia del Covid-19 e, sebbene nessuno si aspettasse quello che sarebbe accaduto in seguito, l'atmosfera era già di preoccupazione e di tensione. Mi ha fatto veramente impressione vedere il centro storico di Firenze, di solito affollato di turisti da ogni parte del mondo, semivuoto e silenzioso, e il tempo piovoso contribuiva a dare un'atmosfera di tristezza. Nonostante questo, Shinnyo-sama e il suo Sangha hanno fatto di tutto per rendere il nostro soggiorno confortevole e estremamente piacevole: dagli ottimi pasti, sia quelli preparati al Tempio dal Tenzo e dallo staff, sia quelli consumati in ottimi ristoranti con assaggio della tipica cucina fiorentina, dalle passeggiate in luoghi non così conosciuti dal turismo di massa ma comunque affascinanti, alla cordialità di tutti i membri di Shinnyo-ji. L'insegnamento del nostro maestro Shōhaku Okumura Rōshi è durato quasi due ore piene, ma nonostante l'impegnativa durata è stato seguito con estrema concentrazione e

rispetto. Per me, tradurre il mio maestro è sì un compito oneroso, ma riesco comunque a mitigare la fatica immergendomi totalmente nella profondità del suo insegnamento, è come se mi svuotassi completamente per lasciar fluire attraverso di me le sue parole. Un altrettanto intensa capacità di ricezione l'ho percepita in Shinnyo-sama e nel Sangha del Tempio. E' stata per me una vivida esperienza spirituale.

Mi auguro sinceramente, quando questa dolorosa emergenza sanitaria sarà conclusa, di aver di nuovo l'occasione di sperimentare l'ospitalità di Shinnyo-ji. Siamo tutti sorelle e fratelli di Dharma nella grande famiglia del Sōtō Zen, ma credo che un legame molto profondo si sia creato fra Anshin-ji e Shinnyo-ji, un legame che si protrarrà nel tempo.

### **Rev. Guglielmo Doryu Cappelli**

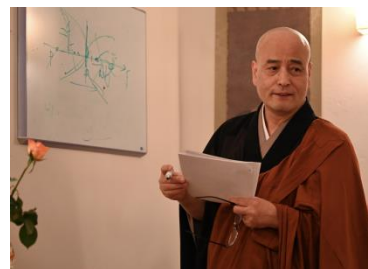
*This was the second time that we visited the Shinnyoji Temple in Florence with out Master Shōhaku Okumura Rōshi. The first time in September 2019 was a quick visit since we were just stopping in Florence on our way from Milan to Rome. However, this time we were able to spend three full days and enjoy the exquisite hospitality and generosity of Shinnyo-sama and of the Florentine Sangha. This certainly wasn't the best moment: we are in the middle of the surge of the Covid-19 epidemic and since no one knew what was about to happen, the atmosphere was worried and tense. The Florence historic city center was breathtaking, usually full of bustling tourists from all over the world, is was almost empty and very quiet, the rainy weather contributed the sad atmosphere. Other than this, Shinnyo-sama and her Sangha did everything possible to make our stay comfortable and extremely pleasant: from excellent meals both prepared by the Temple's Tenzo and staff and those from wonderful traditional Florentine restaurants, to taking walks to fascinating places unknown to mass-tourism, to the friendliness of everyone at Shinnyoji.*

*The teaching of our Master Shōhaku Okumura Rōshi lasted nearly two full hours but despite the length, the attendees followed it with concentration and respect. For me, translating for my Master was difficult task, but I can mitigate the effort by completely immersing myself in the depth of his teaching, it is as if I completely emptied myself to let myself flow through his words. I perceived and equally capacity of receiving from Shinnyo-sama and the Temple's Sangha. It was for me a vivid spiritual experience.*

*I sincerely hope, when this painful sanitary emergency is over, to return to the Shinnyoji's hospitality. We are all sisters and brothers in Dharma in the great Sōtō Zen family, but I believe that there is a very deep connection between Anshin-ji and Shinnyo-ji, a connection that will extend through time.*

### **Rev. Guglielmo Doryu Cappelli**

## **GALLERIA GALLERY**



*Rev. Shōhaku Okumura Rōshi*



Vari momenti dell'evento *During the event*



# ATTIVITÀ FUORI SHINNYOJI

## ACTIVITIES OUTSIDE SHINNYOJI

### CERIMONIA DI CONSACRAZIONE E DEPOSIZIONE DELLE RELIQUIE DEL BUDDHA CONSECRATION CEREMONY AND THE DEPOSITING OF THE BUDDHA RELICS

#### Cerimonia a Daijōji di consacrazione delle reliquie del Buddha Daijōji ceremony of consecration of Buddha's relics

3/11、石川県金沢市大乘寺〔住職東隆真老師〕で御仏舎利奉呈法要が修行された。

茨城県 日立市 鏡徳寺住職 山田崇三 老師は、ご本尊釈迦牟尼仏の勸請を発願、京都市 平安仏所(HEIANBUSSHO) 江里康慧(ERI KOUKEI) 大仏師によりご本尊釈迦牟尼仏の造立が進められてまいりました。この度、釈迦牟尼仏尊像の頭部に真正 御仏舎利〔お釈迦さまのご霊骨〕をお納めする事となり、その御仏舎利を頂戴、奉呈するための法要が大乘寺で勤められました。

この御舎利は平成 4 年 7/28、東隆真老師が横浜市善光寺住職黒田武志老師とタイ国の日本人会会長小谷亀太郎氏の案内で首都バンコクのトンブリにある仏教寺院ワット・パークナムをお参りされた折に特に賜ったものです。それ以来、東老師はこの仏舎利を室中にお祀りされ秘蔵されてきましたが、三粒を鏡徳寺副住職 大野徹史 老師に分与されたものです。午後 2 時から大乘寺法堂で修行された御仏舎利奉呈法要では導師を山主東隆真老師、代香を大野徹史老師が勤められました。また、3/11 は東日本大震災発生の日であり東日本大震災被災物故者追悼と新型コロナウイルス感染症平癒の法要も併せて行われました。京都よりお越し頂きました江里康慧大仏師、鏡徳寺檀家総代、大乘寺関係者も参列。お釈迦さまの御遺徳をたたえ、東日本大震災での物故者の冥福、新型コロナウイルス感染症の 1 日も早い平癒をお祈り申し上げました。法要後、須弥壇ご本尊の前から下ろされた御仏舎利は参列者に披露されました。この舎利容器は山梨県甲府市の伝統工芸士 宅間工房 米長宏之氏により製作。マダガスカル産の天然水晶から長い時間をかけて造形研磨された五輪塔型の御仏舎利容器に納められた三粒の真正御舎利に皆さん感嘆されていました。3/23 には京都平安仏所でこの御舎利を釈迦牟尼仏尊像の頭部に納める法要が勤められる予定で、納められた後は二度と拝見する事が出来ません。

尊い御舎利三粒、水晶製舎利容器を目に焼き付けようといつまでも拝んでいる皆さんの姿が印象的でした。

L'11 marzo dalle 14:00, nel monastero di Daijōji della città di Kanazawa, nella prefettura di Ishikawa, è stata officiata dall'abate Rev. Azuma Ryūshin Rōshi una cerimonia religiosa solenne alla presenza del Rev. Yamada Shuzan abate del Tempio Kyōtokuji e del Rev. Ōno Tetsushi, vice abate.

Durante la funzione sono state consacrate le reliquie del Buddha, donate al Rev. Azuma Ryūshin Rōshi il 28 luglio 1992 durante la sua visita al tempio buddista Wat Pak Nam nel quartiere Thonburi di Bangkok, in Thailandia. Da quel giorno le reliquie sono state onorate e custodite nella stanza del Reverendo.



Adesso sono state donate dal Rev. Azuma Rōshi al Rev. Ōno Rōshi e saranno custodite nel Tempio di Kyōtokuji, dentro un reliquiario, a forma di pagoda a cinque piani, realizzato in quarzo del Madagascar da Yonenaga Hiroyuki, un artigiano tradizionale della città di Kofu, nella prefettura di Yamanashi.

Il 23 marzo si terrà una solenne cerimonia nell'atelier di Kyōto dello scultore per deporre, come da tradizione, le reliquie dentro la testa della grande statua di un Buddha Shakyamuni, la cui realizzazione sta per essere terminata. Le reliquie, una volta messe a ricovero, non potranno più essere viste per 300 anni o per 1000 anni se la statua resterà in buona condizione.



Inoltre, essendo l'11 marzo l'anniversario del grande terremoto del Giappone orientale del 2011, è stata anche celebrata una cerimonia commemorativa in ricordo delle vittime del terremoto di Fukushima e di quelle contagiate

dall'attuale coronavirus.

*On March 11<sup>th</sup> at 2:00 pm at the Daijōji Monastery in Kanazawa, Ishikawa Prefecture, a solemn religious ceremony was officiated by the Abbott Rev. Azuma Ryūshin Rōshi with the presence of the Rev. Yamada Shuzan Abbott of Kyōtokuji Temple and of the Rev. Ōno Tetsushi, vice-Abbott.*

*During the function, relics of the buddha donated by Rev. Azuma Ryūshin Rōshi on July 28<sup>th</sup>, 1992 from his visit to the Buddhist Temple Wat Pak Nam in the Thonburki district of Bangkok, Thailand were consecrated. From that day, the relics are honored and kept in the Reverend's room.*

*Now they have been donated to Rev. Ōno Rōshi by Rev. Azuma Rōshi and will be kept within a reliquary shaped like a five-floor pagoda, made of quartz from Madagascar given by Yonenaga Hiroyuki, a traditional artisan from Kofu city in the Yamanashi Prefecture.*



*A solemn memorial service will be held on March 23<sup>rd</sup> at the Kyōtokuji Temple in Kyōto to lay down, as traditionally done, the relics into the head of the statue of the great Shakyamuni Buddha which is nearly completed. The relics, once put away, will no longer be seen for 300 years or for 1000 years if the statue remains in good condition.*

*Also, being March 11<sup>th</sup>, the anniversary of the Great Eastern Japanese Earthquake of 2011, there was a commemorative ceremony held in remembrance of victims of the Fukushima earthquake along with those infected by the current coronavirus.*



## CERIMONIA DI DEPOSIZIONE THE DEPOSITING CEREMONY

Cerimonia solenne di deposizione delle reliquie del Buddha. Si è tenuta a Kyōto il 23 marzo nell'atelier dell'artigiano artista che ha realizzato la scultura di Shakyamuni, che verrà posizionata nel Tempio Kyōtokuji, Prefettura di Ibaraki, di cui il Rev. Ōno Tetsushi Rōshi è vice-abate. Le reliquie rimarranno non visibili per 300 anni o per 1000 anni, se la statua resterà in buone condizioni.

*Solemn ceremony of the depositing of the Buddha's relics. It was held in Kyōto on March 23 in the workshop of the craftsman artist who created the Shakyamuni sculpture, which will be placed in the Kyōtokuji Temple, Ibaraki Prefecture, of which Rev. Ōno Tetsushi Rōshi is vice-abbot. The relics will remain hidden for 300 years or if the statue remains in good condition 1000 years.*

## GALLERIA GALLERY



Vari momenti dell'evento *During the event*





# DIARIO DEL SANGHA SANGHA DIARY

## REV. ŌNO RŌSHI IN INDIA REV. ŌNO RŌSHI IN INDIA

Cara Shinnyo Rōshi,

Ti mando una foto che ho scattato l'altro giorno durante il mio viaggio in India.

È dell'Ananda stupa a Vesaly.

Questo è il primo posto dove il Buddha ha permesso una donna a diventare monaca.

Un posto molto bello.

Gasshō

Ōno

*Dear Shinnyo Rōshi,*

*I am sending you a photograph that I took the other day during my trip in India.*

*It is of the Ananda stupa in Vesaly.*

*This is the first place where Buddha allowed a woman to become a nun.*

*It was a nice place.*

*Gasshō*

*Ōno*



## LISA TENSHIN IN KIMONO LISA TENSHIN IN A KIMONO

Caro Maestro,

La mando una foto di me nel kimono. Venerdì sera avevo un kimono estivo che non andava bene in questo freddo... poi domenica mattina un'amica mi ha regalato questo kimono verde-menta che è fatto con un tessuto più pesante.

È stato nuovo e divertente tirare con il kimono... ma ero comoda, come se già conoscessi questo abito!

Grazie del suo appoggio.

La penso spesso.

Gasshō,

**Lisa Tenshin**

*Dear Master,*

*Here is a photo of myself wearing the kimono. Friday evening I had a kimono with summer cloth that was not suited for the cold... then on Sunday morning, a friend gave me this mint green kimono that is made with a heavier cloth.*

*Doing archery with the kimono was new and fun... but I was comfortable, as if I already knew this outfit!*

*Thank you for your support. I think about you often.*

*Gasshō,*

**Lisa Tenshin**



**MICHELE DŌSHIN, PAGINA DIARIO SPRITUALE**  
**MICHELE DŌSHIN, A PAGE FROM THE SPIRITUAL DIARY**



Giovedì 13 febbraio 2020.

Diversi che si affacciano o si riaffacciano, a Shinnyoji, per sfruttare i nostri canali, come se fosse una piattaforma pubblicitaria; a nessuno di questi, poi, gli interessa di provare la Via intrapresa al Tempio.

Senza parlare degli abbandoni dei monaci; ma soprattutto, dell'abbandono della Via!

*Kokorozashi* – seguire la direzione del cuore ... e magari arrivare a gettare il proprio cuore al di là? Al di là degli eventi, al di là delle proprie pretese, al di là delle proprie difficoltà, al di là delle proprie speranze, al di là dei propri timori e insicurezze; al di là di tutto.

Un salto *quantico* e senza esagerare.

Per niente.

O meglio, per tutto.

Trasmettere agli altri, indicare, sostenere, La Via. Un Cammino di Liberazione senza tempo, senza inizio.

Per tutti e nello stesso tempo per pochi.

Un cammino in cui non si tiene presente che hai il "gioiello cucito nella veste" e allora avanti così, senza arte né parte, allo sbando delle contingenze. Semplicemente scaldando un cuscino ed essersi sbattuti nel fare sport, in questo caso, quasi il peggio di tutti. Altro che mostri dello zen, semmai pseudo credenti. Una scelta di campo, fatta...ma si può sapere che cosa è successo davanti a quel muro? E via con le cento malattie zen...ad inseguire la mente-scimmia e non scucire dalla propria veste il gioiello, la *shin*

Il film continua.

Gasshō,

**Michele Dōshin**

Thursday, February 13, 2020.

*Many people come to or return to Shinnyoji, to use our*

*Channels, as if they were a marketing platform, none of them, later  
are interested in trying the Path taken at the Temple.*

*Without talking about the abandonment of the monks; but above all, the abandonment  
of the Way!*

*Kokorozashi – to follow the direction of the heart... and hopefully get to throw your  
heart to the beyond? Beyond the events, beyond your own presumptions, beyond  
your own difficulties, beyond your own hopes, beyond your own fears  
and insecurities; beyond everything.*

*A quantum jump and without exaggerating.*

*For nothing.*

*Better yet, for everything.*

*Transmitting to others, indicating, supporting, The Way. A Liberating Walk  
Without time, without beginning.*

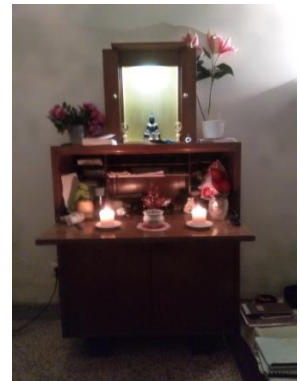
*For everyone and at the same time for few people.*

*A walk in which one doesn't know how that you have the "jewel sewn on your clothing" and  
so moving forward like this, without art or role, in an array of contingencies.*

*Simply warming a cushion and being beaten in sports, in  
this case, the worst of everyone. Other than the monsters of Zen, if anything pseudo  
believers. A choice of field, done.... But can one know what happened  
in front of that wall? Away with the hundreds of Zen illnesses... to follow the mind –  
monkey and not rip off your jewel clothing, the shin  
The film continues.*

*Gasshō,  
Michele Dōshin*

" Finalmente una sera al riparo dalle intemperie e dall'abbandono dello stress, nel tiepido calore della propria casa, nelle funzioni del Silenzio e del Servizio di Banka" un rilassarsi con una nuova puntata del commissario Montalbano... finalmente lontano dal correre per le pizze...ci fosse un gattino ed una compagna mancherebbe solo la visita al Tempio, che al buio e al freddo vanno le mie Dediche tra le altre. Buona serata, gasshō,  
**Michele Dōshin**



*"Finally an evening sheltered from the weather and from the abandonment of stress, in the warm heat  
of one's home, in the functions of Silence and the Banka Service" a relaxing with a new episode of  
Commissioner Montalbano ... finally away from running for the pizzas ... if there were a kitten and a  
companion one would only miss a visit to the Temple, to which in the dark and cold go my Dedications  
among others. Good evening, gasshō,  
**Michele Dōshin***



## LORENZO IN MONTAGNA LORENZO IN THE MOUNTAINS

In gennaio ho trascorso i giorni di luna piena in montagna in una baita che si trova in Alpi Cozie (provincia di Cuneo), isolata (e senza energia elettrica) in un bosco di larici a 1600 metri di altitudine, a mezz'ora di cammino dalla strada più vicina. L'acqua proviene direttamente da una sorgente. Il calore dalla legna del bosco, bruciata nella cucina economica e nel caminetto. E' un luogo difficile, ma che rende facile non essere "del mondo". La natura circostante aiuta a percepire la vita secondo un ordine delle cose che sembra quello giusto.

Gasshō

**Lorenzo**



Foto della baita di notte di luna piena e di giorno  
*Photo of the chalet with the full moon during the day and night*

*In January I spent the full-moon days in the mountains at a chalet in the Cozie Alps (near Cuneo), isolated (without electricity) in a larch forest with 1,600 meters of altitude about a half-hour from the closest street. Water came directly from the spring. The warmth of the wood from the trees was burnt in the old-fashioned kitchen and fireplace. It is a difficult place, but it is easy not to "belong to the world". The surrounding nature helps to perceive life according to an order of things that seems correct.*

Gasshō,

**Lorenzo**



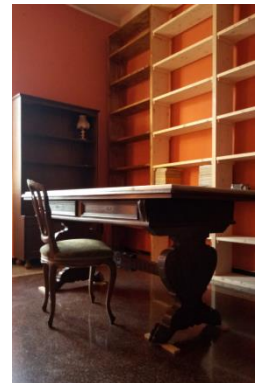
## DANIEL KAKU-SHIN, TAVOLO RESTAURATO DANIEL KAKU-SHIN, TABLE RESTORED

Questo tavolo era pronto per il macero. Ma il legno è sempre vivo; anche quando muffe e marcescenze varie lo ricoprono, con pazienza, costanza e passione creativa, ritorna allo splendore originario.

**Daniel Kaku-Shin**

*This table was ready to be chopped up. But the wood was always alive, even when various mold and rot covered it, with patience, consistency and creative passion, it returns to its original splendor.*

**Daniel Kaku-Shin**



## IL PARADISO E REINCARNAZIONE PARADISE AND REINCARNATION

Avvicinandomi al momento della Cerimonia di Jukai, mi viene da pensare molto spesso alla morte. Cambiare nome non è una cosa da poco. Credo che molto spesso si prenda troppo alla leggera questo aspetto. In molti "Battesimi" si cambia il nome al battezzato, il quale può scegliere il nome a suo proprio piacimento. Nello Zen no, è il Maestro che riconosce nell'allievo chi veramente sia, tramite il nome che Egli sceglie per lui. Cambiare nome è un po' come rinascere o per come la vedo io reincarnarsi in modo consapevole. Dico questo perché noi conosciamo, in questo caso, chi c'era prima di noi. Io adesso sono l'essere umano dal nome Cristiano, fra poco sarò un altro essere umano, che però è consapevole di proseguire il percorso intrapreso dal suo precedente. Cristiano ha avuto molte più difficoltà perché non era consapevole di chi fosse precedentemente. Anche questa la vedo come una grossa responsabilità. Il "Reincarnato consapevole" (passatemi il termine), ha dalla sua il sapere da dove viene e chi fosse, ma dovrà lavorare per mettere in condizioni il prossimo reincarnato a seguire il percorso, visto che il futuro "reincarnato inconsapevole" non avrà questa consapevolezza. E' nel "reincarnato inconsapevole" che intravedo l'unione del concetto di reincarnazione e paradiso/inferno. In Archeosofia (la sapienza degli archetipi) si dice che chi non crede nella reincarnazione non può nemmeno credere nella nascita:

D. Tu credi nella reincarnazione?

R. no.

D. Perché no?

R. perché non ho memoria di chi posso essere stato nella vita precedente.

D. Tu credi di essere nato?

R. ovvio che sì, i miei familiari mi hanno raccontato come sono nato.

D. Hai memoria della tua nascita?

R. no.

D. Allora non puoi credere ad una solamente. Ho credi a quello di cui hai memoria o credi a quello di cui non hai memoria.

Per questo parlo di reincarnazione consapevole o inconsapevole.

Come si può accedere al paradiso? Facendo una vita pura, seguendo i comandamenti (precetti), dedicando una vita di umiltà mettendo il bene degli altri come primaria importanza. Il prendere strade sbagliate comporta l'influire sul Karma, che sicuramente non si ripercuoterà nella vita attuale, ma in quella del "reincarnato inconsapevole". Sempre in Archeosofia si dice che ogni nostra azione negativa plasma un essere mostruoso che troveremo sulla soglia della porta una volta lasciato il corpo fisico. Costui, che viene chiamato il Guardiano della Soglia, sarà in grado alla sola vista di impedire il nostro passaggio e quindi andare all'inferno. Se io penso alla mia vita attuale, e mi metto a vedere: dove sono nato, che problemi fisico o intellettivi ho, la situazione sociale in cui mi trovo ecc ecc. se tutto questo lo paragono con la vita di chi nasce in paesi poveri, o chi nasce con malattie, chi ha un'aspettativa di vita meno privilegiata, mi rendo conto che il mio predecessore ha agito bene con il mio Karma. Azzarderei quasi di essere in paradiso come vita attuale. Chi non trova la pace nel cuore sicuramente vivrà una vita d'inferno.

Se fosse questo il paradiso? Mettere nelle condizione il reincarnato inconsapevole di fare una vita in "paradiso"?

Come Cattolico dovrò dedicare il mio sforzo agli altri per andare in paradiso per avvicinarmi a Dio, come Buddista dovrò dedicare il mio sforzo agli altri per reincarnarmi in una vita "in paradiso" e continuare il percorso di affinamento per avvicinarmi a Dio. Morte fisica per una vita/reincarnazione eterna, molto difficile e faticoso come lavoro, è quasi più semplice la via dell'inferno.

Chiudo citando Frost: due strade trovai nel bosco ed io, io scelsi quella meno battuta e questo ha fatto, tutta la differenza.

Febbraio 2020,

**Cristiano**

## Paradise and Reincarnation

*Approaching the Jukai Ceremony, I often think about death. Changing names is no small thing. I often think about this aspect that is taken too lightly. During many "Baptisms" the name of the baptized person is changed, the baptized person can choose the name that he likes. This is not possible in the Zen ceremony, the Master selects the name of the baptized person, and through it, it recognizes the student for who he really is. Changing your name is a bit like being born again or as I see it, reincarnating in a conscious way. I say this because we know, in this case, who was there before us. I am now the human being by the Christian name, soon I will be another human being, one who he is aware of the continuous path taken by his previous one. Cristiano had many more difficulties because he was not aware of who he was before. I also see this as a big responsibility. If you will, a "self-aware reincarnated human being" someone who has his knowledge of where he comes from and who he was before, but he will have to work to put the next one in condition to follow the path, since the future "not self-aware reincarnated" will not have this awareness. It is in the "no self-aware reincarnation" that I see the union of the concept of reincarnation and heaven / hell. In Archeosophy (the wisdom of the archetypes) it is said that whoever does not believe in reincarnation cannot even believe in birth:*

*Q. Do you believe in reincarnation?*

*R. No.*

*D. Why not?*

*R. Because I have no memory of who I may have been in my previous life.*

*D. Do you think you were born?*

*R. Of course yes, my family told me how I was born.*

*D. Do you remember your birth?*

*R. No.*

*D. Then you can't believe in only one. Either you believe what you remember or what you don't remember.*

*This is why I speak of either self or no self awareness in reincarnation.*

*How could you get into paradise? Following a pure life, following the commandments (precepts), living a humble life, putting the well-being of others first. Taking the wrong paths involves influencing Karma, which will surely not have repercussions in current life, but in that of the "no-self aware reincarnate". Also in Archeosophy it is said that every negative action of made by us, it will shape a monstrous being that we will be found on the threshold of the door once we leave the physical body.*

*He, who is called the Guardian of the Threshold, will be able at the mere sight of preventing our passage and therefore going to hell. If I think about my current life, I realize where I was born, what physical or intellectual problems I have, the social situation in which I find myself, etc. etc.*

*If I compare all this with the life of those born in poor countries, or those born with diseases, those who have a less privileged life, I realize that my predecessor acted with good Karma. I would almost venture to say that I am in heaven right now. Whoever does not find peace in the heart will surely live a life of hell.*

*Could this be heaven? Providing the unconscious reincarnated being to have a life in "paradise"?*

*As a Catholic, I will have to devote my effort to others to go to heaven, to get closer to God, as a Buddhist, I will have to devote my effort to others to reincarnate in a life "in paradise" and continue the path of refinement to get closer to God. Physical death for an eternal life / reincarnation, it is a very difficult and tiring task, the way to hell is almost less complicated.*

*I would like to finish with a quote by Robert Frost: two roads diverged in a wood and I - I took the one less traveled by, and that made all the difference.*

*Febraury, 2020.*

**Cristiano**



**INCONTRI DI PRATICA  
IN TEMPO DI COVID-19  
MEETINGS OF PRACTICE  
IN TIME OF COVID-19**

**TEMPIO VIRTUALE SHINNYOJI  
SHINNYOJI VIRTUAL TEMPLE**

**ZAZEN**

*Ogni giorno ci sediamo insieme in Zazen per una durata di tempo a propria discrezione in modalità flash mob alle ore **08:00** e alle ore **20:00** e il **giovedì** anche alle ore **18:00**.*

*Una volta alla settimana attraverso la **piattaforma Zoom** dalle 17:00 alle 19:00 ci colleghiamo per un "Incontro di Dharma".*

Per ulteriori informazioni **consultate gli eventi nella sezione Incontri** del nostro sito.

*Every day we sit together in Zazen for a duration at one's discretion in a flash mob at **8am** and **8pm** and also at **6pm** on **Thursdays**.*

*Once a week through the use of the **Zoom** platform from 5pm to 7pm we connect for a "Incontro di Dharma".*

*For more information see the section Incontri of our website.*

**PROSSIMAMENTE COMING UP**

**Incontro nel Tempio Shinnyoji Virtuale in occasione dell'11° Anniversario della Sede permanente di Shinnyoji attraverso la piattaforma Zoom  
25 aprile ore 17:00-19:00**

**RINGRAZIAMENTI SPECIAL THANKS**

*Lorenzo Scarpelli per la trascrizione del Dharma Talk del Rev. Shōhaku Okumura Rōshi, Lisa Tenshin Saunders e Stefano Trabalzini per la traduzione in inglese dei testi, Lisa Tenshin Saunders come host e Valentina Cioni come co-host dello Zoom call, Cristiano Allegri come coordinatore del gruppo Zazen virtuale.*

**FOTOGRAFIE PHOTOGRAPHS:** Fabio Daishin Portera e il Sangha di Shinnyoji  
**REDAZIONE EDITOR:** David Rodriguez

真如寺

Tempio Sōtō Zen Shinnyoji  
Sede Italiana del Monastero Tōkōzan Daijōji di Kanazawa in Giappone  
Via Vittorio Emanuele II n.171 - 50134 Firenze  
+39 339 8826023 info@zenfirenze.it  
[www.zenfirenze.it](http://www.zenfirenze.it)