



禅のこだま



EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYOJI (真如寺)

SHINNYOJI SANGHA NEWSLETTER

INVERNO WINTER 2021



n. 49 anno year XII

真如寺

www.zenfirenze.it

SOMMARIO SUMMARY

EDITORIALE EDITORIAL	
Tema di pratica anno 2022	2
Practice theme for 2022	3
ATTIVITÀ A SHINNYOJI ACTIVITIES AT SHINNYOJI	
Zazenkai - ritiro di meditazione Zazenkai - meditation retreat	4
Cerimonia di Hōyō Ceremony of Hōyō	5
La nuova semina nel giardino di Shinnyoji	5
New sowing in Shinnyoji's garden	5
L'abbraccio del mondo - Incontro con l'autore	6
The embrace of the world - Meeting with the author	6
Vigilia di Rōhatsu Rōhatsu vigil	7
Testimonianze Testimonies	9
Haiku di Fabio Daishin Haiku by Fabio Daishin	20
Una visita di Stefano e famiglia A visit from Stefano and family	20
Piccole gioie! L'orchidea Little joys! The orchid	21
ATTIVITÀ FUORI SHINNYOJI ACTIVITIES OUTSIDE SHINNYOJI	
Incontro delle confessioni religiose Meeting of religious confessions	21
Pubblicazione nel "Buddhismo Magazine" Publication in "Buddhism Magazine"	22
Conferenza e seminario annuali Sōkanbu Annual Sōkanbu conference and seminar	22
Visita e incontro interreligioso al Thabarwa Nature Centre EU	23
Visit and interfaith meeting at Thabarwa Nature Centre EU	23
Progetto storie nella storia: Formarsi Insieme	24
Project stories in history: Training Together	25
Corso di studi triennale in Buddhismo Zen	26
Three year course of studies in Zen Buddhism	26
Commento a un racconto del libro "La lampada nascosta"	27
Commentary on a story from the book "The hidden lamp"	27
Inaugurazione del Centro Dechen Chöling	27
Inauguration of the Dechen Chöling Centre	27
Assemblea ordinaria centri UBI Ordinary assembly for UBI centres	28
Tavolo regionale per il dialogo con le confessioni religiose e le tradizioni spirituali	28
Regional table for dialogue with religious denominations and spiritual traditions	28
DIARIO DEL SANGHA SANGHA DIARY	
Zazen di oggi Today's Zazen	29
Lo Zen al lavoro e nella vita quotidiana Zen at work and everyday	30
Torrente Rovigo con Lorenzo Rovigo torrent with Lorenzo	32
Testimonianza di Tommaso Tommaso's testimonial	33
Ispirazione Inspiration	33
INCONTRI DI PRATICA MEETINGS OF PRACTICE	

EDITORIALE EDITORIAL

TEMA DI PRATICA ANNO 2022

PRACTICE THEME FOR 2022

“Il valore dell'impermanenza”

Ciascuno di noi vive nella sua esistenza episodi che richiamano ineluttabilmente all'impermanenza, in giapponese 無常 mujō, in pali anicca: il transitorio, ciò che non è costante.

È detto che Dōgen zenji a sette anni, quando durante il funerale della madre vide il fumo dell'incenso sollevarsi nell'aria, realizzò l'impermanenza.

Basta osservare il mutare delle stagioni, anche se adesso si è stemperato, l'evanescenza dei fenomeni della natura o le continue trasformazioni del nostro corpo, volto, capelli.

Eppure ci stupiamo dell'impermanenza, se pur ne abbiamo costantemente continui evidenti segni davanti agli occhi.

Un indicatore palese è, in questo periodo COVID, lo stravolgimento delle abitudini personali, che ci ha portato nel vivere quotidiano a indossare una maschera che ci impedisce di respirare liberamente.

Anche davanti alla morte, evento naturale a cui tutti siamo sottomessi, ci stupiamo, la rifiutiamo, e non ci prepariamo ad accoglierla per affrontarla con coscienza.

Il tema del prossimo anno di Pratica, che ha inizio stanotte, sarà per ciascuno di noi l'approfondire dentro di sé il valore, oltre che il concetto, dell'impermanenza. Valore che se affrontato, compreso e accolto, ci insegna ad accettare il grande mistero di vita e morte e, conseguentemente, a convogliare la nostra esistenza nel perfezionamento della ricerca in cui crediamo, abbandonando il superfluo. Impegnandoci con dedizione e fede, lavorando sugli attaccamenti in un cammino di liberazione dalla sofferenza per tutti gli esseri, potremo così affinare la consapevolezza che non sarà possibile salvarci, se tutti gli altri non si salveranno.

Dōgen zenji insegna nel Genjōkōan capitolo 3: “Ecco, per il fatto che la Via autentica originariamente balza al di là delle contraddizioni, esistono il nascere e l'estinguersi, esistono l'illudersi e il risvegliarsi, esistono le persone del mondo e le persone della Via. Tuttavia pur stando così le cose, i fiori cadono proprio mentre per affetto li vorremmo trattenere, le erbacce crescono proprio mentre con disgusto le rifiutiamo”.

Osserviamo come anche i principi, i valori riconosciuti dagli uomini, gli assiomi della società, cambiano da un secolo all'altro, da un decennio all'altro. Pensiamo alla condizione delle donne, alla differenza di genere, agli incontri inter-religiosi. Laozi definisce il saggio come colui che non ha una mente rigida (sul bene e sul male).

Qual è allora il grande insegnamento non solo dell'impermanenza, ma anche del suo intrinseco valore? Quali consapevolezze mette in atto?

Buona Pratica 2022.

Gasshō

Rev. Shinnyo Marradi

Firenze, 07 dicembre 2021

PRACTICE THEME YEAR 2022

“The value of impermanence”

Each one of us lives in their existence episodes that inextricably requires impermanence, called 無常 *mujō* in Japanese, *anicca* in Pali: the transient, that which is not constant.

It is said that Dōgen *zenji* at 7 years old, when during his mother’s funeral he saw the smoke from the incense rising in the air, he understood impermanence.

It’s enough watching the changing of the seasons, also if right now it is mild, the evanescence of natural phenomena, or the continuous transformations of our body, face, hair.

And still we get surprised by impermanence, even though we have always have continuous evident signs of it right before our eyes.

A clear indicator, in this time of Covid, the upending of personal habits, that brought us to to wear a mask that impedes us from breathing freely.

Also, in the face of death, a natural event that we are all subject to, we are surprised by it, we refuse it, and we aren’t prepared to welcome into confronting it with our conscious.

The theme of the next year of Practice, which starts tonight, will be for each of us to deepen within us the value, beyond the concept, of impermanence. Value that if confronted, understood and welcomed, teaches us to accept the great mystery of life and death and, consequentially, to guide our existence to the enhancement from the research in which we believe, abandoning the superfluous. Committing ourselves dedication and faith, working on the attachments on a path of freedom from suffering for all beings, we would be able to sharpen our awareness that cannot save us, if everyone else doesn’t save themselves.

Dōgen *zenji* teaches in Chapter 3 of the Genjōkōan: “Here, for the fact that the true Way originally jumps beyond contradictions, birth and death exist, illusion and awakeing exist, people of the world exist and people of the Way. However, while things are this way, the flowers are falling while for our affection, we want to keep them, the weeds grow and with disgust we refuse them”.

We also observe principle, known values of humankind, the norms of society, change from one century to the next, even from one decade to the next. Let’s think about women’s rights, the differences between genders, the inter-religious encounters. Laozi defines a wise person as someone who does not have a rigid mind (regarding good and bad).

So, what is the great teaching not just of impermanence, but also of its intrinsic value? What awareness is put into action?

Have a good Practice in 2022.

Gasshō

Rev. Shinnyo Marradi

Florence, December 7, 2021



ATTIVITÀ A SHINNYOJI

ACTIVITIES AT SHINNYOJI

ZAZENKAI - RITIRO DI MEDITAZIONE

ZAZENKAI - MEDITATION RETREAT

Nonostante le restrizioni governative in merito alla situazione pandemia Covid-19 si sono svolti a Shinnyoji uno Zazenkai il 23 ottobre, il 14 novembre e il 19 dicembre. Occasione per il Sangha a praticare insieme più a lungo e ad approfondire lo studio dello Zen. Oltre alla fondamentale pratica dello zazen ci erano momento per il samu, lezioni di forma, recitazione dei sūtra e mondō (domanda e risposta) con il Maestro Shinnyo

Despite government restrictions regarding the Covid-19 pandemic situation, a Zazenkai was held in Shinnyoji on 23 October, 14 November and 19 December. This was an opportunity for the Sangha to practise together longer and deepen their study of Zen. In addition to the fundamental practice of zazen there was time for samu, form lessons, sūtra recitation and mondō (question and answer) with Master Shinnyo.



Alcuni momenti dell'evento – *during the event*



CERIMONIA DI HÖYŌ CEREMONY OF HÖYŌ

In memoria dei defunti del Sangha di Shinnyoji e della comunità, la sera del 4 novembre si è svolta la Cerimonia di Hōyō aperto a tutti e rivolto in particolare alla comunità giapponese presente a Firenze. I rituali e recitazioni dei sūtra sono stati svolto con cura rispettando le normative anti-covid.

Ceremony of Hōyō

In memory of the deceased of the Shinnyoji Sangha and the community, on the evening of 4 November the Hōyō Ceremony was held, open to all and addressed in particular to the Japanese community present in Florence. The rituals and recitations of the sūtra were carried out with care respecting the anti-coveted regulations.



LA NUOVA SEMINA NEL GIARDINO DI SHINNYOJI NEW SOWING IN SHINNYOJI'S GARDEN

Dopo il caldo estate e il lungo autunno il giardino di Shinnyoji è stato seminato con nuova erba in preparazione per la primavera. I guardiani del giardino sono in piena funzione.

After the hot summer and long autumn, Shinnyoji's garden has been sown with new grass in preparation for spring. The garden keepers are in full operation.



L'ABBRACCIO DEL MONDO – INCONTRO CON L'AUTORE THE EMBRACE OF THE WORLD - MEETING WITH THE AUTHOR



L'abbraccio del mondo – Incontro con l'autore

3 Dicembre 2021 | 19:30

in presenza e online



Il 3 dicembre, Shinnyoji ha ospitato Stefano Davide Bettera, scrittore, filosofo e vicepresidente dell'EBU, per presentare e spiegare il suo libro recentemente pubblicato. Il libro si intitola "L'abbraccio del Mondo". L'evento era aperto al pubblico in numero controllato ed è stato anche trasmesso in diretta sulla pagina Facebook di Shinnyo. La registrazione dell'evento è disponibile sul canale YouTube di Shinnyoji. <https://www.youtube.com/channel/UCWsKKa-vRkElpnyaIBAkigQ>

On 3 Decembre, Shinnyoji hosted Stefano Davide Bettera, writer, philosopher and vice-president of EBU, to present and explain his recently published book. The book is titled "L'abbraccio del Mondo". The event was open to the public in controlled numbers as well as being broadcast live to Shinnyo Facebook page. The recording of the event is available on Shinnyoji YouTube channel. <https://www.youtube.com/channel/UCWsKKa-vRkElpnyaIBAkigQ>

TESTIMONIANZE TESTIMONIES

Finalmente dopo molto tempo c'è stato un incontro al Tempio aperto agli ospiti. L'ultima volta fu poco prima del lockdown. Avevo visto Stefano Bettera solo online, quando fece da moderatore al Maestro sul tema "Lo Zen e il distacco: essere del mondo ma non del mondo". Mi è piaciuta molto la parte di dibattito e di condivisione che è stata fatta dopo la presentazione del libro. Incontri dove poter ascoltare punti di vista e di vita di altre persone.

Gasshō

Cristiano Shin-nin

Finally, after a long time there was a meeting at the Temple which was open to guests. The last time was just before the lockdown. I had only seen Stefano Bettera online, when he acted as moderator to the Master on the theme "Zen and detachment: being of the world but not of the world". I really enjoyed the part of debate and sharing that took place after the book presentation. Meetings where you can listen to other people's points of view and lives.

Gasshō

Christian Shin-nin

“Carissima Shinnyo, ci sono luoghi che senti immediatamente come casa. Capaci di far percepire legami che vanno oltre il qui e ora, legami che nutrono e gettano semi per nuove progettualità. Il tempio Shinnyoji è uno di questi luoghi in cui la delicatezza nel dare offre già la misura dell'amore che il Maestro e il suo tempio sprigionano. Grata di questo incontro ti abbraccio con dolcezza.

Monica

Dearest Shinnyo, there are places that immediately feel like home. Capable of making you feel bonds that go beyond the here and now, bonds that nourish and sow seeds for new projects. The Shinnyoji temple is one of these places where the delicacy of giving already offers the measure of the love that the Master and his temple give off. Grateful for this meeting, I embrace you with sweetness.

Monica



VIGILIA DI RŌHATSU RŌHATSU VIGIL



Ogni anno per Rōhatsu Shinnyoji tiene un'intensa pratica notturna a partire dalla sera del 7 dicembre per celebrare l'Illuminazione del Buddha storico. La Veglia a Shinnyoji è un momento di intensa pratica ma anche un momento di gioioso incontro con amici e praticanti vecchi e nuovi. Quest'anno, nonostante le restrizioni della pandemia di Covid-19, l'evento ha ripreso il suo consueto programma notturno con l'aggiunta della partecipazione online via Zoom per la prima metà della serata.

Qui sotto il programma:

PRIMA PARTE (in presenza e online)

21:00 – 21:30 **Concerto di Apertura** dedicato all'Illuminazione del Buddha:

- “Improvvisazione – dedica per la Notte di Rōhatsu” eseguita al pianoforte dal M° Adriano Primadei
- ‘In’: Improvvisazioni eseguite al violoncello dal M° Volfango Dami

21:30 – 22:00 Riordino e Inno

22:00 – 22:30 Zazen

22:30 – 22:50 Augurio del Maestro per il Nuovo Anno di Pratica

22:50 – 23:10 Zazen

23:10 – 23:40 Testimonianze di Pratica

23:40 – 00:00 Zazen

SECONDA PARTE (in presenza)

00:30 – 01:30 Ōryōki (Pasto formale)

01:30 – 02:00 Zazen

02:00 – 04:00 Riposo

04:00 – 04:40 Kin-hin sotto le stelle

04:40 – 05:10 Zazen

05:10 – 05:50 Shakyō, trascrizione di Sūtra e

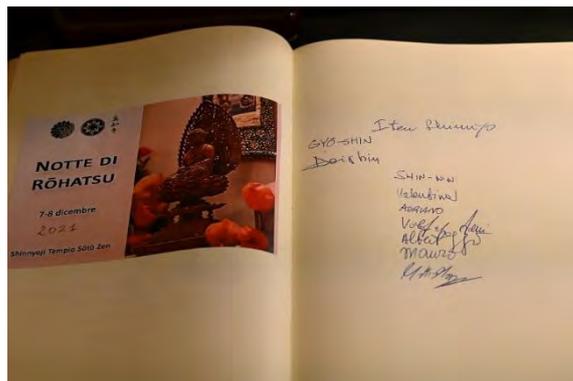
Cerimonia del Fuoco

06:00 – 06:30 Zazen e lettura sul Satori del Buddha

06:30 – 06:50 Fukanzazengi

06:50 – 07:10 Cerimonia dell'incenso, Dedicazione di Rōhatsu e foto

07:10 – 07:40 Colazione



07:40 – 09:00 Riordino generale

Rōhatsu Vigil

Each year for Rōhatsu starting on the evening of 7 December Shinnyoji holds a night-long intense practice to celebrate the Illumination of the historical Buddha. The Vigil at Shinnyoji is a moment of intense practice but also a moment of joyful meeting with friends and new and old practitioners. This year, despite the Covid-19 pandemic restrictions, the event resumed its usual night-long programme with the addition of the online participation via Zoom for the first half of the evening. Below is the programme:

FIRST PART

21:00 - 21:30 | *Opening Concert dedicated to the Enlightenment of the Buddha:*
- *Improvisations performed at the piano by M° Adriano Primadei*
- *In': Improvisations performed on the cello by M° Volfango Dami*

21:30 - 22:00 | *Rearrangement and Hymn* 22:00 - 22:30 *Zazen*
22:30 - 22:50 | *Wishes of the Master for the New Year of Practice*
22:50 - 23:10 | *Zazen*
23:10 - 23:40 | *Testimonies of Practice*
23:40 - 00:00 | *Zazen*

SECOND PART

00:30 - 01:30 | *Ōryōki (Formal meal)*
01:30 - 02:00 | *Zazen*
02:00 - 04:00 | *Rest*
04:00 - 04:40 | *Kin-hin under the stars*
04:40 - 05:10 | *Zazen*
05:10 - 05:50 | *Shakyō, transcription of Sūtra and Fire Ceremony*
06:00 - 06:30 | *Zazen and reading about Buddha's Satori*
06:30 - 06:50 | *Fukanzazengi*
06:50 - 07:10 | *Incense Ceremony, Dedication of Rōhatsu and photos*
07:10 - 07:40 | *Breakfast*
07:40 - 09:00 | *General tidying up*

GALLERIA FOTOGRAFICA VEGLIA DI RŌHATSU GALLERY FROM RŌHATSU VIGIL





Vari momenti dell'evento – during the event

TESTIMONIANZE TESTIMONIES

Adriano

Quando ero ancora un bambino, intorno ai dieci anni, ho iniziato un gioco curioso e inconsueto, quasi un esercizio. Concentrandomi sull'idea di una immensa vastità, comincio a pensare "chi sono io? Cosa sono io?..." ripetendo queste domande, quasi una litania, sino a quando, un po' alla volta, perdevi il senso dell'esistere, sparando in uno spazio infinito in cui "io" non ero più. Subito, preso dal terrore, correvo a nascondermi tra le braccia di mia madre, come se il suo conforto avesse potuto proteggermi da questo terrore senza nome.

Nel mio ricordo sento di aver sperimentato sin da bambino l'essere-per-la-morte, e credo che sia per questo che da allora io cerchi di perseguire con coerenza una sorta di non-ricerca, rimanendo fedele a quella mancanza di senso costitutiva che, d'altra parte, mi ha portato ad amare la meravigliosa pratica del vuoto che è lo Zazen.

Eppure in questi due anni di pratica con il Maestro e con il Sangha ho iniziato a coltivare una profonda adesione all'aspetto religioso dello Zen, alla sua pratica rituale e cerimoniale, come se nei gesti e nel dire del Maestro, nei Sutra e anche nel Samu si manifestasse la potenza del Sacro, che per me è testimonianza di una presenza ma anche, paradossalmente, di un'assenza.

Tuttavia, è nello Zazen che quest'anno ho potuto sperimentare maggiormente il senso del tema di pratica di quest'anno, cioè il ruolo dell'umiltà nel perseguire la via, intendendo sia lo Zazen quotidiano che lo Zazen comunitario presso Shinnyoji.

Sedersi in silenzio e prendersi cura del proprio respiro mi è sembrata un'indicazione non difficile da comprendere fino a quando, forse come tutti, non mi sono trovato a dover fare i conti con i miei pensieri durante lo Zazen, imballati all'inizio, e poi sempre più subdoli e delicati: insomma con gli scarti della mia attività mentale.

Le indicazioni del Maestro mi sono servite per affrontare questo difficile aspetto dello Zazen con uno spirito diverso dai miei primi tentativi: lasciare andare il respiro in modo naturale e lasciare che i pensieri attraversino la mente senza colonizzarla.

Da una parte, quindi, nel mio sedermi ho sperimentato in maniera sempre diversa questo silenzio, qualcosa di simile al vuoto che ho conosciuto nella mia infanzia; dall'altra ho verificato l'insistenza di un pensiero- scarto, dell'automatismo ripetitivo, e su questo aspetto vorrei fermarmi un attimo.

Posso dire che i pensieri che mi attraversano durante lo Zazen siano solo i rigurgiti provenienti dal cestino della mia mente? Eppure questi frammenti che passano come nuvole non sono privi di contenuto, girano intorno ai soliti temi in maniera multiforme, come sembianti mascherati sempre in modo diverso. E insistono, insistono sempre, un po' come la "spina nella carne" di cui scrive Paolo di Tarso nella seconda lettera ai Corinzi. Qui mi ricollego al tema di pratica di quest'anno, perché le parole di Paolo mi ricordano quanto questa "spina", quest'insistenza dell'Ego, testimoni di una perfezione impossibile, e di come il nocciolo duro, la sete di vita che mi porta a confrontarmi ogni volta con la miseria dell'umano, sia sempre lì, come scaturigine della brama.

Non è facile da parte mia essere consapevole di passare, veloce come un respiro, da questa vicenda complessa che è la vita umana, sapendo che in un battito di ciglia quest'esistenza sarà cancellata, così come il ricordo delle poche cose che son riuscito a fare nel breve tempo che mi è stato concesso. Sarà per questo che, come accade a tanti, l'Ego si rinforza e insiste come una mosca intorno a una lampadina, nel tentativo di lasciare una traccia, di scovare un senso mediante il quale essere, amato, apprezzato, ricordato. E, in questa volontà estrema di essere riconosciuto, si dimentica degli altri.

A me pare che siano questi i temi che colorano il passaggio dei pensieri-scarto che infastidiscono, per così dire, la mia pratica, e come sempre, le parole del Maestro, che percepisco essere il cardine della nostra tradizione, cioè "lasciar cadere corpo e mente", diventano un po' più chiare ma allo stesso tempo sempre più difficili da realizzare. Gasshō

When I was still a boy, around 10 years old, I started a curious and unusual game, almost an exercise. Concentrating on the idea of immense vastness, I started to think, "who am I? What am I?..." Repeating these questions, almost as a litany, until when, a little bit at a time, I lost of sense of existing, vanishing in an infinite space in which "I" was no longer. Right away, overcome by terror, I ran to hide in my mother's arms, as if her comfort could protect me from this nameless terror.

In my memory I feel that I had a near-death experience as a child, and I believe that it is for this that since then I try to constantly pursue a sort of non-searching, remaining faithful to that lack of constitutive sense that, in another sense, brought me to love the wonderful practice of emptiness, Zazen.

But yet in these two years of practice with the Master and with the Sangha I began to cultivate a deep bond with the religious aspect of Zen, with its ritual and ceremonial practices, as if in the motions and words of the Master, in the Sutra and also in the Samu the power of the Sacred is manifested, which for me is the testimony of a presence, but also, paradoxically, an absence.

Nevertheless, it is in Zazen that this year I could deeply feel the sense of the theme of practice for this year, meaning the role of humility in following the way, in daily Zazen and the Zazen community at Shinnyoji.

Sitting in silence and paying attention to your breath seemed like easy directions to understand until, maybe like everyone else too, I no longer had to deal with my thoughts during Zazen, which got agitated in the beginning, and then more and more subdued and delicate: like the leftovers of my mental activity.

The Master's directions have helped me confront this difficult aspect of Zazen with a different attitude than my previous tries: let go of the breath in a natural way and let the thoughts pass the mind without trying to stop them.

On one hand, in my sitting I experience silence in a more and more different way, something like the emptiness that I met in my childhood; on the other, I confirmed the stubbornness of the thought-waste, of the repetitive reflexes, I would like to stop on this aspect for a moment.

Can I say that the thoughts that pass during Zazen are only regurgitations from the waste in my mind? But still these fragments that pass like clouds are not free of content, they spin around common subjects in many ways, like appearances masked in different ways. And they always insist, a bit like the "thorn in the flesh" as the Apostle Paul wrote in the second letter of Corinthians. Here I'll return to the Practice Theme this year because the words of Paul remind me of this "thorn", this insistent Ego, testimony of an impossible perfection, and of how a strong pit, the silk of life that brings me to confront myself each time with human suffering, is always there, like the well of desire.

It is not easy for me to be aware of passing, fast like a breath, from this complex occurrence that is human life, knowing that in a blink of the eye this existence will be over, this is how I remember the few things that I have succeeded to do in the brief time that I have been given. It will be for this that, as it happens to many, the Ego strengthens itself and insists like a fly inside a lampshade, in the attempt to leave a trace, to uncover a sense by means to be, love, appreciate, remember. And, in this extreme will to be recognized, it forgets others.

These seem to me to be the themes that color the passages of the thought-waste that pester, that is to say, my practice, like always, the words of the Master, that perceive being the hinge of our tradition, meaning "let go of the body and mind", becoming a bit more clear but at the same time ways more difficult to actualize.

Gasshō

Alberto

Allontanarsi ma non intenzionalmente
Per poi provare pian piano a riavvicinarsi
Nel flusso di una tensione troppo prevalente
Per cercare nel brulichio un orientamento
Per essere e forse fare del proprio meglio
Con la premura e la cura che certo ci sono
Per costruire vicinanza e significato veri
Attimo per attimo è questo che c'è
Nel tempo che va e che ancora rimane

*Distancing myself but not intentionally
To then try slowly getting closer
In the flow of a too prevalent tension
To find an orientation in the bustle
To be and perhaps do ones best
With the thoughtfulness and care that are certainly there
To build closeness and true meaning
Moment by moment this is what it is
In the time that passes and yet to come*

Alessandro

"Buonasera Sangha, buonasera Maestro,
mi spiace molto non presenziare la Veglia di Rōhatsu ed essere con tutti voi al Tempio.
Una serie di eventi mi ha allontanato fisicamente negli ultimi tempi dalle attività di Shinnyoji e dalla pratica
anche quella "on line"; sinceramente non mi sono mai trovato bene a praticare da solo sia per gli ambienti a mia
disposizione non proprio consoni ad una atmosfera meditativa, sia per lo stato d'animo non certamente in
sintonia con la pratica dello Zazen come invece avviene al Tempio!
Sto disperatamente cercando di ritrovare la giusta concentrazione e quella frequenza stabile a Shinnyoji per
continuare a costruire la mia strada spirituale assieme a tutti Voi!
A distanza e silenziosamente, mi sono reso disponibile ad alcune attività al Tempio tra le quali dipingere a mano
le magliette che molti di voi hanno gradito e stasera indossato con la scritta in Kanji di Shinnyoji sul cuore,
dipingere sempre in Kanji i Rakusu e incidere su legno i Juzu per le ordinazioni; qualche volta sono riuscito a
venire al Tempio a fare manutenzione al giardino e alla casina del Té.. ma tutto questo non è stato come praticare
e "sentire" l'energia positiva che si respira a Shinnyoji.
Ho tentato di non interrompere questo sottile filo che mi lega a questa grande famiglia che siete tutti Voi! Un
grazie particolare a Roshi che mi è sempre stata vicino spesso in modalità "telepatica".
Mi mancate !
Auguro a tutti una magnifica Veglia di Rōhatsu.
Gasshō

*Good evening Sangha, good evening Master,
I'm very sorry to not be present for the Rōhatsu Vigil and being with you all at the Temple.
A series of events caused me to distance myself physically from recent activities at Shinnyoji and from the online
practice. To be honest, I'm not good at practicing alone due to the atmosphere and around me not being suited for
meditation as well as my state of mind not being in harmony with the practice of Zazen like what is seen at the
Temple!
I am desperately searching to find the right concentration and stable frequency at Shinnyoji to continue
constructing my spiritual path together with you!
Far away and quietly, I have made myself available for some activities at the Temple such as hand painting the
shirts that many of you have enjoyed and are wearing tonight with the Shinnyoji written in Kanji on the heart,
always painting in Kanji the Rakusu and branding the Juzu on wood for the Ordinations. I have made it to the Temple
a few times to take care of the garden and tea house... but all of this isn't like practicing and "feeling" the positive
energy breathed at Shinnyoji.
I tried not to interrupt this thin thread that connects me to this big family that is all of you! Thanks in particular to
Roshi who has always been close to me, often in a "telepathic" way. I miss you!
I wish you a magnificent Rōhatsu Vigil.
Gasshō*

Cristiano Shinnin



“Caro Maestro,

un altro anno di pratica è passato e il tema di pratica di quest'anno mi ha messo a dura prova, facendomi lavorare costantemente e creandomi moltissime domande e quindi cercare delle risposte. Non penso che sia stato un anno più difficile degli altri perché ogni anno ha le sue difficoltà. Frequentando meno in presenza il Tempio, mi ha fatto apprezzare di più l'incontro con i componenti del Sangha nelle poche volte in cui sono potuto venire in presenza. Lo sforzo di collegarmi online nei due incontri settimanali mi ha permesso di continuare a sentirmi partecipe. Sono contento che il Maestro sia andato più in giro a portare i suoi insegnamenti e che abbia potuto portare avanti il lavoro sul libro. Auguro a tutti un altro nuovo buon anno di pratica, con l'auspicio di supportare il Maestro nel suo lavoro e sforzo di diffusione del Dharma.
Gasshō”

Dear Master,

*“Another year of practice has passed and the theme of this year has been a difficult challenge, making me constantly work and creating many questions and therefore searching for answers. I don't think that it was a more difficult year than others because each year has its own difficulties. Passing less time in person at the Temple made me appreciate even more the encounter with members of the Sangha in the few times in which I could attend. The effort of connecting online during the two weekly meetings allowed me to still feel like a participant. I am happy that the Master has traveled around bring her teachings and was able to work on her book. I wish everyone a wonderful new year of practice, with the wish to support the Master in her work and efforts for the diffusion of the Dharma.
Gasshō”*

Fabio Daishin

L'Acchiappa Sogni



Pensionato lavoratore, vivo giorni che corrono senza vuoti, non di meno mi sorprendo a volte in spazi di ascolto interiore.

Ieri, per questa testimonianza, avevo scritto solo lo haiku finale, nato presso un'albero di Ginko tinto da un sole oro antico, contro un cielo gonfio di nero. Oggi, indifeso tra i sogni, ho ricevuta l'immagine di un Acchiappa Sogni *Lakota*; simbolo toccante. Telaio circolare in cui regna una rete di fili, piume e perline, che filtra la materia onirica grezza agitata dall'inconscio, permeandone il buono e posandone il veleno grezzo. Il suo vuoto resta intatto, e la sua rete resta adamantina, strumento incorrotto come la mente che intenda osservare sé stessa.

Dallo haiku composto ieri, nasce ora il seme della testimonianza. Domande sul senso della Vita, il senso dell'agire, e magari, incontra una Via spirituale, sul senso delle Pratiche che essa comporta.

Tutto cambia, montagne dilavano o franano brusche. Boschi cambiano volto e vastità, lungo giorni e stagioni. Uomo od albero, chi nasce e chi muore insegna l'Assoluto. Lunga dedizione ad una professione e passioni di una vita si concentrano infine, con lo sguardo dall'età raggiunta, nel tempo di un solo secondo: posabile in palmo e soffiabile via con una scossa di mano. Vuoto su vuoto.

2021: una società folle, spinta da condizioni interne ed esterne, subisce i bruschi scarti tipici di ere ed aree in rapida trasformazione. Così tendono a trasfigurarsi un Tempio, un Maestro, un Sangha con la sua Pratica stessa, al flusso delle luci ed ombre che le nubi in movimento proiettano sotto il cielo splendente del Buddha. Gioia e dolore, gratitudine e momenti di confusione o sconforto: cose diverse, queste, o cose non diverse tra loro?

L'età che avanza, con i vissuti generati e subiti, permettono un po' meglio, agli strati di veli frapposti tra noi e la visione dei fenomeni, di cadere, in una successione senza fine. A volte nel silenzio, altre con un fragore di muro che rovina. Noto, in altri come in me stesso, quanto, condizioni interiori non viste od ammesse in precedenza, si manifestino poi, fuori di noi, in forma di Destino che via via tende a definirsi. I venti che muovono questa danza, sono le spinte del Karma. Oltre le forme danzanti, ci resta da agire costantemente su ciò che via via si libera sul piano del nostro sguardo. Difficile, spesso, scegliere come. Ascoltare maggiormente mi aiuta, con il giusto di pensiero, ed azione che privilegi quanto di pratico ci sia da fare; quale che sia. “come agire”: mi pare il kohan costante da sviluppare.

Sono grato alla Pratica per quanto mi ha aiutato ad interpretare sempre più cose ed eventi come simboli. Simboli coinvolgenti e stravolgenti di realtà più sottili e profonde che erompono cercando una via per manifestarsi in chiaro. Simboli vuoti di sostanza, capaci però di indicare tracce da percorrere. Siamo cardini, vuoti, tra antenati e discendenti. Siamo rete, intessuti magicamente a tutto ciò che ci circonda, di vicino o di remoto. Camminatori sui simboli. Vuoto, in un attimo di potenzialità da ri-conoscere. Il filtro adamantino dell'acchiappa sogni, resto comunque io.

Sto praticando ? Pratico adeguatamente ?

In questo procedere nell'inconsistenza, sento una sola luce. Ad ogni Simbolo incontrato e riconosciuto, nella facilità come nell'avversità, traccia che proviene e riconduce poi al Vuoto insostanziale madre di tutto, so solo rispondere con un moto del cuore altrettanto insostanziale, che sento nascere dalla compassione nell'interrelazione: l' Intenzione padre di ogni azione.

Senza questa, ogni piccolo o grande agito perde qualsiasi significato, fisico o metafisico, e realizza soltanto lo stato circolare caotico e devastante della pura reazione.

"Intenzione" è ciò che ho cercato e cercherò di portare lungo Vita e Pratica; coltivabile solo partendo dal piccolo e possibile, fuori da mente od idealismi.

Ringrazio il Buddha, il Lignaggio, il Maestro, il Sangha, e Ciò che è più grande di noi.

The Dream Catcher

Working retiree, I have days that run without breaks, nonetheless I am sometimes surprised by the spaces of internal listening.

Yesterday, for this testimony, I had written only the final Haiku, born until the Ginko tree colored by the ancient gold sun, against a black swollen sky. Today, defenseless between dreams, I received the image of a Dream Catcher Lakota: a touching symbol. A circular loom filled with a net of strings, feathers and pearls that filters the coarse, agitate dream materials of unconsciousness, permeating the good and hanging the coarse poison. Its emptiness remains intact, and its weave remains adamant, a pure instrument like the mind that intends to observe itself.

The seed of today's testimony is born from the Haiku written yesterday. Questions on the meaning of life, the meaning of action, and hopefully, encountering a spiritual path, in the sense of the Practice that it entails. Everything changes, mountains wash away or abruptly collapse. Forests change appearance and vastness, through days and seasons. Human or tree, birth and death teach us the Absolute. Long dedication to a practice and passions finally concentrate, with the gaze of age reached, in the time of just a second: it can be held in your hand and blown away with a shake of the hand. Empty on empty.

2021: A crazy society, pushed by internal and external conditions, it undergoes abrupt rejections typical of eras and areas in rapid transformation. This is how they tend to transform a Temple, a Master, a Sangha with their practice itself, in the flow of light and shadow that the clouds in movement project under the splendid sky of the Buddha. Joy and pain, thankfulness and moments of confusion or discomfort: different things, are they not so different between each other?

Age moves forward, with events generate and undergone, they permit a little better, to the layer of veils placed between us and the vision of phenomena, of happenings, in a never-ending sequence. Sometimes in the silence, others with the crashing of a wall that ruins it. I notice, in others as in myself, how much, internal conditions are unseen or previously admitted, they are later manifested, outside of ourselves, in the form of Destiny that eventually tends to define itself. The winds that move this dance are pushed by Karma. Beyond the dancing shapes, we must constantly act upon what is eventually set free on the plane of our vision. It is often difficult to choose how. Listening really helps me, with the right amount of thought, and action that privileges how much practice there is to be done, that is "how to act": it seems like a constantly developing kohan.

I am grateful for the Practice for how much it has helped me always interpret more things and events as symbols. Captivating and engaging symbols of more subtle and deep reality that erupt and search for a way to manifest themselves clearly. Symbols void of substance, however, able to indicate traces to follow. We are hinges, spaces, between ancestors and descendants. We are networks, magically woven into everything around us, closely and far away. Travelers on the symbols. Empty, a moment of potentiality to be recognized. The adamant filter of the dream catcher, in the end is myself. Am I practicing? Do I practice correctly?

In this proceeding in inconsistency, I feel a single light. At each Symbol met and recognized, in the ease of adversary, traces that originate and lead to the immaterial Emptiness, mother of everything, I know only to reply with a motto of the heart which is itself immaterial, that I feel born in the compassion of inter-relationships: Intention is father of every action.

Without this, every small or big action loses all meaning, physical or metaphysical, and becomes a mere chaotic and devastating circular state from the pure reaction.

"Intention" is what I have search for and what I will search for as I continue this long life and practice, able to cultivated only by starting with the small and possible, outside of the mind or idealisms.

Thank you to the Buddha, the Lineage, Master, Sangha, and what is great in us.

Daniela

Carissimo Maestro,

Le scrivo per salutarla ed avere sue notizie, in quanto purtroppo, come sa, non sono più potuta venire di persona al tempio, né ho potuto collegarmi online e con mio grande dispiacere, ho dovuto rinunciare a venire!

Questo però nulla toglie al mio legame profondo con la vostra comunità e al mio profondissimo legame con lei. La penso sempre molto quando pratico e lei è sempre per me un grandissimo punto di riferimento come Maestro. Si sta avvicinando la Notte di Rōhatsu e vorrei fare a lei e a tutto il Sangha i miei più sinceri auguri di un anno di pratica gioiosa e feconda!

Dear Master,

I am writing to say hello and to let you know, regrettably, as you know, I am no longer able to visit the Temple in person, I am also unable to connect online and with great regret, I have to stop coming!

However, this does not take away my deep connection with your community and my very deep connection with you. I always think about you when I practice, and you are a great point of reference for me as a Master. The Rōhatsu Vigil is coming up and I would like wish you and all of the Sangha my most sincere regards for a year of joyful and abundant practice!

Antonio Enshin

Mi interrogo spesso e sempre di più: cos'è il Buddhismo? Perché "ho scelto" il Buddhismo Zen (o il Buddhismo Zen ha scelto me?). Perché pratico? Perché faccio Zazen?

La Prima Nobile Verità è quella del dolore, *Dukka*.

Il Buddha lascia la reggia dove viveva, nell'agio e nella sensualità, per risolvere il problema della sofferenza. Io parto da qui. Il problema del dolore e del male, ai quali non ho trovato risposte adeguate, per me soddisfacenti, nella religione di nascita.

In questi anni di pratica a Shinnyoji, sotto la guida del nostro Venerabile Maestro, innanzitutto ho "sentito" con mente-cuore, una verità di fondo: il Buddhismo non può essere una sorta di abito largo da indossare sopra altre religioni, quasi un mascheramento estetico, che tuttavia lascia intatto il profilo sottostante.

Il Buddhismo chiede coerenza, fede, abnegazione (*appamada*).

Non mi piace il neo-sincretismo estetico, di quanti colorano con un po' di Buddhismo la propria fede sottostante. Ebraismo, Cristianesimo, Sufismo, Induismo, possono avere punti di contatto con il Buddhismo, verità fondamentali condivise, ma sono "altro" dal Buddhismo.

Non mi piace nemmeno la mindfulness, la trasformazione estetica del Buddhismo Zen in una sorta di tecnica per il benessere individuale, quasi un "massaggio spirituale" per potenziare la "fortitudo" dell'Ego.

Essere cristiani significa affermare la divinità del Cristo, credere nella Sua resurrezione.

Non ritengo si possa "essere" buddhisti senza credere nell'insegnamento del Buddha, nei principi cardine del Buddhismo, Karma, Rinascita, *Dukka*, Anatta, Anicca, Metta, Sila.

Troppo facile, scegliersi quello che ci va bene e ci serve, mescolarlo con la religione sottostante, la "struttura invariata", e proclamarsi buddhisti senza alcun rigore né coerenza.

In questi anni di pratica a Shinnyoji, e nel mio parallelo percorso individuale, questo ho capito: il Buddhismo non deve diventare un'analgesico dell'anima, una "droga spirituale" per alleviare il "male di vivere", ma essere "religione integrale", Dharma e pratica.

Dogen non era una persona leggera, ha dedicato la sua breve vita all'approfondimento del Dharma.

Non mi piace la retorica del buddhista allegro e gaudente, quasi che alla fine il Buddhismo sia una sorta di epicureismo psicanalitico, una "religione liquida", che può contenere tutto.

Amo il rigore dei mistici, la ricerca appassionata, la compassione.

Ecco allora, che il Maestro ci conduce per mano in una tradizione millenaria, in una Dottrina religiosa, che richiede rigore, impegno e coerenza.

Non basta dirsi buddhisti, proclamarsi buddhisti, scrivere o leggere libri e libercoli, bisogna essere buddhisti, volere e sapere essere autenticamente buddhisti. Una sfida enorme, immane, che richiede un impegno progressivamente totalizzante.

La prima Nobile Verità è quella del dolore.

Chi si confronta con il tema della sofferenza e dal male quotidianamente, sa perfettamente quanto sia irreligiosa ogni banalizzazione, quanto sia inconsistente e superficiale la esaltazione della "felicità", in nome di un vitalismo edonistico che alla fine non è altro che Ego.

Credo che la consapevolezza comprenda tutto, gioia e dolore, abbracciando la condizione umana in quanto tale.

L'Ego mi pare sempre più come un vecchio e consumato attore, che per sopravvivere a sé stesso è capace di inventarsi persino il suo "superamento", utilizzando alla bisogna una "tecnica spirituale", quasi fosse un abito di scena.

Fingere di morire per vivere e godere, questo sa fare l' Ego.

Per comprendere se si sta veramente percorrendo la Via, o se in verità si finge, si crede di farlo, occorre verificare la coerenza ed il cambiamento che la Via ha indotto in noi.

In questi anni di pratica a Shinnyoji, il nostro Maestro questo soprattutto mi ha insegnato: il rigore, il valore della coerenza e della fede.

La Prima Nobile Verità è quella del dolore. Dukka. Da lì sono partito, per arrivare a Shinnyoji.

Gasshō

I ask myself more and more often: What is Buddhism? Why did I "choose" Zen Buddhims (or did Zen Buddhism choose me?). Why do I practice? Why practice Zazen?

The first Noble Truth is about pain, Dukka.

The Buddha left the palace where he lived, in luxury and ease, to resolve the problem of suffering. I will start here. The problem of pain and suffering, to which I haven't found many appropriate answers for myself, in my religion of birth.

In these years of practice at Shinnyoji, under the guidance of our Honorable Master, all in all I "feel" with my mind-heart, a deep truth: Buddhism isn't a type of large cloth to wear above other religions, like an aesthetic covering, leaving everything underneath it intact.

Buddhism requires consistency, faith, self-denial(appamada).

I don't like the aesthetic neo-syncretism of those who a bit of Buddhism with their underlying faith.

Judaism, Christianity, Sufism, Hinduism can have their point of contact with Buddhism, shared fundamental truths, but they are "different" from Buddhism.

I don't even like mindfulness, the aesthetic transformation of Zen Buddhism into a sort of technique for individual well-being, almost like a "spiritual massage" to enable the "fortitude" of the Ego.

Being Christian means confirming the divinity of Christ, believing in his resurrection.

I don't think one can "be" Buddhist without believing in the teachings of the Buddha, in the main principles of Buddhism, Karma, Rebirth, Dukka, Anatta, Anicca, Metta, Sila.

It is too easy to choose what we need and what we like, mixing it with underlying religion, the "unchanged structure" and calling oneself Buddhist without any rigor or consistency.

In these years of practice at Shinnyoji, in my parallel individual path, this is what I have understood: Buddhism must not become a painkiller for the soul, a "spiritual drug" to relieve the "pain of living", but an "integral religion", Dharma and practice.

Dogen wasn't a light person, he dedicated his brief life to deepening the Dharma.

I don't like the rhetoric of the happy and joyful Buddhist, as if in the end, Buddhism is a kind of psycho-analytical Epicureanism, a "liquid religion", that can uphold anything.

I love the rigor of the mystics, the passionate search, the compassion.

And here we are, the Master who leads the way in a millennia old tradition, in a religious Doctrine that requires rigor, dedication and consistency.

It is not enough to call yourself a Buddhist, write or read books and pamphlets, you must be Buddhists, to want and to know to be authentically Buddhist. A great humungous challenge that requires a progressively immersive commitment.

The first Noble Truth is about pain.

Whoever approaches the subject of daily pain, knows perfectly how irreligious each banalization is, how inconsistent and superficial the exaltation of "happiness" is, in the name of hedonistic vitalism that in the end is nothing but Ego.

I believe that awareness comprises everything, joy and pain, hugging the human condition in what as such.

The Ego always seems more like an old washed-up actor who to survive, is able to invent its own "overcoming", using the need of a "spiritual technique", as if it were a stage costume.

Faking death to live and enjoy, this is what the Ego know how to do.

To understand if one is truly following the Way, or in reality is faking it, one believes of doing it, you need to verify the consistency and the change that has occurred in us.

In these years of practice at Shinnyoji, our Master has most of all taught me this: rigor, the value of consistency and faith.

The first Noble Truth is pain. Dukka. I started there, in order to arrive at Shinnyoji.

Gasshō

Giada e Luciano

Carissima Anna Maria,

grazie per aver data la possibilità a me e al Comandante di poter seguire la prima parte della Veglia di Rōhatsu. È stato per noi commovente.

Tanti ricordi sono ritornati alla nostra mente ed è stato bello partecipare di nuovo insieme a questo momento così importante per la vita del Sangha.

Gasshō

Dearest Anna Maria,

Thank you for giving me and the Commander the opportunity to follow the first part of the Rōhatsu Vigil. It was very moving for us.

So many memories came back to us and it was beautiful to participate together again in this important moment in the life of the Sangha.

Gasshō

Richard Gyō-Shin

Per molti questo è stato un anno difficile, pieno di molte incertezze.

Ma meglio o peggio, tutto ciò possiamo fare è vivere il momento.

For many this has been a hard year filled with many uncertainties ahead.

But better or worse all we do is live in the moment.

Massimo Joshin

In questa notte di rohatzu 2021, che mi vede lontano dal tempio per un importante motivo familiare, volevo fare un profondo ringraziamento al nostro Maestro Shinnyo e a tutto il sangha per lo sforzo sostenuto nel permettere la continuità e il sostegno a tutti i praticanti in questo anno ancora molto difficile.

Rinnovo il mio impegno nell'anno venturo a cercare di contribuire in questo intento per far sì che questo luogo di culto continui ad essere un'opportunità di ricerca interiore per tutti quelli che sentiranno di beneficiarne.

Gasshō

In this Rōhatsu Vigil 2021, in which I am far from the Temple due to an important family matter, I wanted to deeply thank our Master Shinnyo... and all of the Sangha for your efforts given to allow the continuation and support to all of the practitioners in this very difficult year. I renew my commitment in the next year and will try to contribute in this intent to make sure this religious place continues to be an opportunity of interior research for anyone who feels they can benefit from it.

Marco Kenshin

Il bue seduto è un Buddha

In piedi profuma d'incenso

Se cammina sbuffa per la fatica.

Se il bue è seduto la percezione del reale è chiara intensa rotonda. Con nuvole o senza, il cielo non muta. In piedi si inchina e tocca la terra. Il profumo d'incenso può allora richiuderlo dentro il recinto di un atteggiamento. Se cammina sbuffa per la fatica. Ma se non aggiunge nulla va bene anche sbuffare. L'umiltà, se si aggiunge, può non essere diversa dalla presunzione e dall'arroganza. Perciò parlare sotto il cielo, di bene e di male, di giusto e sbagliato, può essere parlare di nulla. E un bue in effetti non parla. Per il Buddhismo prova lo stesso contenuto rispetto che prova per il Cristianesimo o l'Islam o l'Induismo o la corda. Vedere la propria natura, Risvegliarsi al Reale è questo l'unico punto che percepisce con le narici. Il centro di gravità, la porta senza porta che disperatamente attrae. Nella via di liberazione, fin dal principio, si è riconosciuto; quando, di Bodhidharma e Huineng, speranzoso ed esaltato, ha cominciato a seguire le tracce. Sekida, il Maestro nel libro, ha insegnato, con l'attenzione e il controllo del respiro, ad evadere la meccanica del pensiero verbale. Shinnyo Roshi, il nostro Maestro, ha insegnato a lasciare andare il respiro, a lasciare cadere il controllo e, in Zazen, a salvare tutti gli esseri. Ogni mattina, al risveglio, c'è un Sampai per Shinnyo Roshi.

Se la natura originaria è universalmente vuota, cioè senza forma; il bue una forma c'è l'ha, ben definita e solida.

The sitting ox is a Buddha

On foot the scent of incense

If he walks, he pants from fatigue.

If the sitting ox is the perception of real and intended circle. With clouds or without, the sky never changes. On foot one bows and touches the earth. The perfume of incense can then enclose it inside the fencing of a behavior. If he pants from fatigue. But if he doesn't reach anything it is also ok to pant. Humility, if one adds us, is no different from presumption and arrogance. Therefore, speak under the sky, of good and bad, of right and wrong, can be spoken of nothing. And an ox actually doesn't speak. For Buddhism to have the same content respect as he does for Christianity or Islam or Hinduism or the rope. Seeing one's own nature, awakening to the Real is this unique point that is perceived with the nostrils. The center of gravity, the door without a door that desperately attracts. In the path of liberation, from the beginning, he recognized himself; when, of Bodhidharma and Huinieng, hopeful and elated, began to follow in the footsteps. Sekida, the Master in the book, taught, with attention and control over the breath, to avoid the mechanics of verbal thought. Shinnyo Roshi, our Master, taught us to let go of the breath, to let go of control, and, in Zazen, to save all beings. Every morning, upon awakening, this is a Sampai for Shinnyo Roshi. If the original nature is universally empty, meaning without form, the ox has a form, well-defined and solid.

M° Dami

Carissimo Maestro grazie per ieri sera è stato emozionante.

Dear Master, thank you for last night, it was exciting.

Margherita

Buonasera a tutti, è un piacere condividere con voi questa notte di Rōhatsu. Sono curiosa di sentire il nuovo tema di pratica. Quello passato, sull'umiltà, mi ha fatto riflettere su come agisco nel quotidiano e su cosa mi spinge ad agire in certi modi. Mi ha spinto a prendere coscienza delle mie responsabilità e dei miei limiti. In una società dove le cose vengono fatte per un like su Facebook e per mostrarsi, umiltà è per me fare quello che devo fare, consapevole dei miei limiti e delle mie mancanze, senza aspettarmi qualcosa in cambio. Ed è difficile, perché la società mi ha insegnato che le cose si fanno per avere un ritorno. Umiltà ho scoperto che per me è anche un ritorno al silenzio, invece di dover sempre dire la mia su ogni cosa (purtroppo ho ancora tanto da fare sotto questo punto di vista, specialmente al lavoro, dove se non contraddico il capo almeno una volta al giorno non sono contenta). La mia esperienza è mia, non necessariamente la migliore e non tutti sono interessati ad essa. Continuerò sicuramente ad esplorare cosa vuol dire essere umili anche dopo la fine di questo anno e, come dicevo all'inizio, sono curiosa di scoprire dove il nuovo tema mi porterà e come aiuterà a farmi crescere. Un saluto a tutto il Sangha, spero di potervi vedere presto di persona. Grazie per il supporto!

Good evening everybody, it is a pleasure being able to be with you tonight. I'm curious to hear about the new practice subject. The past theme, about humility, made me think about my everyday behaviour and why I act in certain ways. It pushed me to acknowledge my responsibilities and limitations. In a society where things are done so to receive "likes" on Facebook and to be seen by others, humility for me means to do what I have to do without expecting anything back, aware of my limits and shortcomings. It is difficult though, because society taught me to expect a good return for my actions. Also, humility is for me a return to silence instead of me imposing my point of view and idea to others (unfortunately I have lots to improve, especially at work, where I won't be happy if I don't contradict my boss at least once a day). My experience is mine, not everybody is interested in hearing it and it definitely isn't the best experience ever. I will continue to explore this theme even after Rōhatsu but now I'm curious to hear about the new theme and how it can help my spiritual growth. Greetings to you all, I hope I'll be able to see you face-to-face soon. Thanks for your support.

Mattia

Quella di quest'anno è stata la prima veglia di Rōhatsu della mia vita. Un'esperienza coinvolgente, nella quale ho potuto rivedere tutto il mio "primo" anno di pratica.

Metto tra virgolette la parola "primo" perché senza saperlo avevo già iniziato a percorrere la Via, in maniera inconsapevole e senza quasi cercarla. Quasi come se fosse stata Lei a trovarmi ed a dimostrarmi che esiste un'alternativa alla direzione che come genere umano abbiamo deciso di prendere tanto tempo fa.

All'inizio di questo anno ho capito che avevo bisogno di qualcuno che avesse già percorso i passi che mi apprestavo a compiere, una guida ed al tempo spesso uno specchio su cui riflettere la mia pratica. E così sono arrivato a Shinnyoji in cerca di un Maestro.

Da allora la mia motivazione resta la stessa, ho trovato un Maestro e grazie a Voi ho più chiara la strada da percorrere perché la mia constatazione precedente passi ad essere realtà.

Quanto meno per il mio Io.

Il Maestro mi ha spiegato che siamo tanti piccoli universi, ognuno con la sua visione e la sua direzione. Ma al tempo stesso siamo foglie, foglie di uno stesso albero mosse dallo stesso vento.

La mia prima fase di frequenza al tempio è stata intensa, vivevamo un momento di sospensione. È la parola migliore che mi viene in mente per descrivere questo anno e quello che il Covid ha potato.

Ma è stata anche un'occasione fondamentale per chi vuole Vedere e per chi vuole Ascoltare.

Mi rattrista non poter partecipare alle pratiche del Sangha, mi rattrista non poter partecipare come prima alla vita del tempio e soprattutto mi nuoce non poter sentire gli insegnamenti del Maestro.

Ma se è vero che tutto è un istante, d'altra parte mi ritengo parte di una connessione tra le Cose del mondo. Sento di avere degli obblighi verso la vita e questo mi porta ad impiegare il mio tempo in maniera molto serrata.

Da una parte l'impermanenza dall'altra la connessione.

Sto ancora cercando di capire, sono solo all'inizio del mio Cammino.

Cammino.

Seguendo le tracce che già qualcuno ha percorso e che qualcuno percorrerà.

Ho Fede in questo ed in quello che potrà essere.

Mi scuso per la mia assenza.

Vi ringrazio e vi auguro di lasciare tracce quanto più possibile profonde.

Grazie Sangha.

Grazie Maestro.

Gasshō

This year is the first Rōhatsu Vigil of my life. A moving experience, in which I could review all of my "first" year of practice.

I put the word "first" in quotation marks because without knowing it I had already begun following the Path, in an unconscious way and almost without looking for it. Almost as if it was she who found me and showed me that an alternative direction exists from what as human beings we decided to take a long time ago.

At the beginning of this year, I understood that I needed someone who had already taken the steps that were before me, a guide and at the same time a mirror that reflects my practice.

This is how I arrived at Shinnyoji in search of a Master.

Since then, my motivation has always been the same, I found a Master and thanks to you all, I have a clearer road to follow, so my previous observations become reality.

Much less for my ego.

The Master taught me that we are all tiny universes, each of us with their own vision and direction. But at the same time we are leaves, leaves from the same tree blown by the same wind.

My first phase of visiting the Temple was intense, we lived in a suspenseful moment. It is the best word that comes to mind to describe this year and what Covid did.

But it was also un fundamental chance for who wanted to See and for who wanted to Listen.

It makes me sad not being able to participate in practicing with the Sangha, it makes me sad not being able to participate in the life of the Temple like before, and most of all, it makes me sad not to hear the teachings of the Master.

But if it is true that everything is an instant, on the other hand I consider myself part of a connection between the Things of the world. I feel that I have an obligation to life and this brings me to dedicate my time in a very tight manner.

On one side impermanence, on the other, connection.

I am still searching to understand, I am just at the beginning of my Walk.

Walk.

Following the steps that someone else has already taken and that someone will follow.

I have Faith in this and in what will be.

I am sorry for my absence.

I thank you all for wish for you to leave as many deep steps as possible.

Thank you Sangha.

Thank you Master.

Gasshō

Patrizio

"Dio ha fatto ogni cosa bella al suo tempo (...) per tutto v'è il suo tempo, v'è il momento per ogni cosa sotto il cielo"
Ecclesiaste 3:11 –

Tutto è arrivato, nella mia vita, a suo tempo, condotto dalla Grande Compassione.

Questo tempo, si è poi alimentato con la mia fede (con fiducia) ed attraverso lo Zazen è diventato sempre più forte il dialogo con il mio buddha interiore.

Ad oggi, mi rendo conto, che il dialogo è una retta infinita e questa retta non ha mai fine.
Tante sono le insidie dell'ego, forti le illusioni
Lungo è il viaggio del Bodhisattva.

*"He has made everything beautiful in its time (...) for everything there is a season, a season for every activity under the heavens" Ecclesiastes 3:11 –
Everything has arrived, in my life, in its time, brought by Great Compassion
This time, it then fed on my faith (with trust) and through Zazen the dialogue became stronger with my interior Buddha.
Today, I realize, that the dialogue is an infinite line and this line never ends.
There are many insidious things about the ego, strong illusions.
The voyage of the Bodhisattva is long.*

Piergiorgio

L'arroganza è una bestia sottile che si insinua dove meno ce l'aspettiamo. Cosa fare? Accoglierla e riconoscerla, innanzi tutto. E poi adoperarsi per capire in quale angolo remoto si è depositata e come agisce e contrastarla in maniera efficace.
L'umiltà è un bel sentimento: ci fa sentire buoni, disponibili, pronti all'ascolto. Ne andiamo fieri.
Tuttavia, non è cosa buona dividere il mondo in due parti, la buona e la cattiva. Difficile è ricondurre tutto all'unità e cercare di inverare le parole piuttosto che ricorrervi per descrivere le cose del mondo.
Nel corso di quest'anno ho cercato di investire meno energie sulle parole e più sulla pratica: compiere gesti positivi, fattivi è cosa buona, ma ancora di più è sedersi in Zazen.
Auguro a tutti voi un buon Rōhatsu e un migliore anno di Pratica.

*Arrogance is a subtle beast that sneaks in where we least expect it. What should we do? Welcome it and recognize it, first of all. And then strive to understand in which remote corner it has settled and how to act and counter it in an efficient way.
Humility is a good feeling: it makes us feel good, available, open to listening. We are proud of it.
However, it is not a good thing to divide the world in two parts, good and bad. It is difficult to bring everything back into unity and to try to make words true rather than using them to describe things of the world.
Throughout this year, I tried to spend less energy on words and more on practice: doing good deeds, active is good, but still the best is sitting in Zazen.
I wish everyone a lovely Rōhatsu and a best year of Practice.*

Lisa Tenshin

La scelta di essere felice

Mi ricordo in una lezione durante lockdown nella primavera di 2020, il Maestro ci ha detto, "non perdere il sorriso". Questa richiesta mi ha toccato profondamente. Al momento l'idea di sorridere sembrava impossibile, ero triste e preoccupata e preferivo il muso lungo. Ma l'idea di sorridere ha cambiato il mio punto di vista, ed è una visione che cerco sempre di mantenere oggi: Nonostante la tristezza, ero in buona salute, avevo la capacità di fare tante cose, ero una brava artista e cuoca, avevo tanti amici in tutto il mondo. Anche oggi, quando le cose sembrano impossibili e trovo solo inciampi e tranelli, cerco di sorridere perché essere nata in questa vita piuttosto privilegiata è un grande dono, siamo tutti interconnessi, il nostro Maestro, tramite i suoi anni di Pratica, ci insegna la gratitudine e di appoggiare quelli con maggior sofferenza. Grazie Maestro, grazie tutto il Sangha che ha la fortuna di poter frequentare Shinnyoji e ricevere la Formazione in persona.

Un abbraccio
Gasshō

*The decision to be happy
I remember in a lesson during lockdown in spring of 2020, the Master told us, "Do not lose your smile". This request deeply touched me. At the moment, the idea of smiling seemed impossible, I was sad and worried and I preferred to pout. But the idea of smiling changed my point of view, and this is a vision that I always try to keep today: despite the sadness, I was in good health, I had the capacity of doing many things, I was a good artist and cook, I had many friends all over the world.... Still today, when things seem impossible and I only find difficulty and failure, I try to smile because being born in this privileged life is a great gift, we are all interconnected, our Master, through her years of Practice, teaches us gratitude and to support those who suffer the most. Thank you Master, thank you Sangha and those who have the fortune to be able to visit Shinnyoji in person and receive Teachings on Form in person. Hugs, Gasshō*



HAIKU DI FABIO DAISHIN HAIKU BY FABIO DAISHIN

Giallo dicembre
Vento di foglie
Cadono, vuoti, i pensieri.

Yellow Dicembre
Wind of leaves
Fall, empty, the thoughts.



UNA VISITA DI STEFANO E FAMIGLIA A VISIT FROM STEFANO AND FAMILY

Un ormai vecchio praticante di Shinnyoji Stefano è venuto con il piccolo Bruno e la moglie in visita al nostro Tempio prima del loro rientro in Spagna.

An old Shinnyoji practitioner Stefano came with little Bruno and his wife to visit our Temple before they returned to Spain



PICCOLE GIOIE! L'ORCHIDEA LITTLE JOYS! THE ORCHID

Nel tempo in cui Nora, la nipotina del Maestro, era malata, la Piccolina insieme alla mamma Ambra sono state felici di scoprire piccole gemme sul rametto della piantina dell'orchidea di casa: le piccole gioie della vita.

During the time that Nora, the Master's granddaughter, was ill, the little girl together with her mother Ambra were happy to discover small buds on the sprig of the house orchid seedling: the little joys of life.



ATTIVITÀ FUORI SHINNYOJI ACTIVITIES OUTSIDE SHINNYOJI

INCONTRO DELLE CONFESIONI RELIGIOSE MEETING OF RELIGIOUS CONFESSIONS

Nel pomeriggio del 30 settembre il nostro Maestro Rev. Shinnyo Marradi in rappresentanza della Tradizione Buddhista Sōtō Zen ha partecipato in via telematica all'incontro "Fede e tutela del creato" promosso dall'Assessore ai Rapporti con le Confessioni Religiose del Comune di Firenze. L'incontro, trasmesso in diretta streaming sul canale YouTube del Comune di Firenze, è disponibile sul medesimo in differita:

<https://www.youtube.com/DirettestreamingdelComunedifirenze>



On the afternoon of 30 September, our Master Rev. Shinnyo Marradi, representing the Sōtō Zen Buddhist Tradition, participated telematically in the meeting "Faith and Protection of Creation" promoted by the Councillor for Relations with Religious Confessions of the Municipality of Florence. The meeting, live streamed on the YouTube channel of the Municipality of Florence, is still available to watch: <https://www.youtube.com/DirettestreamingdelComunedifirenze>



PUBBLICAZIONE NEL "BUDDHISMO MAGAZINE" PUBLICATION IN "BUDDHISMO MAGAZINE"



Nell'edizione di settembre 2021 della rivista dell'Unione Buddhista Italiana "Buddhismo Magazine" è stato pubblicato un preannuncio del nostro futuro Convegno "Lo Zen come ideale di vita e dell'arte" che avrà luogo online gratuitamente e aperto a tutti.

In the September 2021 edition of the Italian Buddhist Union's magazine "Buddhismo Magazine" a preannouncement of our future conference "Zen as an ideal of life and art" was published, which will take place online free of charge and open to all.



CONFERENZA E SEMINARIO ANNUALI SŌKANBU ANNUAL SŌKANBU CONFERENCE AND SEMINAR

Il 9 e 10 ottobre si sono svolti due giornate di conferenza e di seminari organizzati dal Sōkanbu, l'Ufficio Europeo di Buddhismo Sōtō Zen, per tutti i Maestro Zen dell'Europa. Dato la situazione difficile della pandemia, le due giornate erano tenute online.



On 9 and 10 October, two days of conferences and seminars were held, organised by Sōkanbu, the European Office of Sōtō Zen Buddhism, for all Zen Masters in Europe. Due to the difficult situation of the pandemic, the two days were held online.



VISITA E INCONTRO INTERRELIGIOSO AL THABARWA NATURE CENTRE EU VISIT AND INTERFAITH MEETING AT THABARWA NATURE CENTRE EU



Venerdì 29 ottobre Shinnyo Roshi, accompagnata da Kenshin, si è recata al Thabarawa nature center di Serravalle Scrivia, dove era stata invitata per un incontro interreligioso dal titolo: "Mettiamoci il cuore". L'accoglienza, da parte dei responsabili del Centro, è stata calorosa. Il Thabarawa è parte di una rete di più di cento comunità spirituali diffuse in tutto il mondo. Vi si pratica meditazione e vita comunitaria secondo gli insegnamenti di Thabarawa Sayadaw Ashin Ottamasara, Maestro birmano di scuola Therevada. A Serravalle Scrivia, la Comunità è composta prevalentemente da giovani provenienti un po' da tutto il pianeta.

La mattina di sabato 30 ottobre il nostro Maestro ha tenuto un discorso di Dharma sulla nostra Via; a cui è seguito un Mondō

molto partecipato con i membri della Comunità, che si sono mostrati entusiasti e colpiti dal Maestro. Già in precedenza, subito dopo colazione, Shinnyo Roshi si era intrattenuto con loro, comunicando sentimenti di gioia a tutti i presenti.

Nel pomeriggio di sabato si è svolto l'incontro "Mettiamoci il cuore" presso la parrocchia di Stazzano, erano presenti: Shinnyo Roshi, il Venerabile Taehye Sunim di scuola Son, il Reverendo Francesco della Chiesa di Stazzano, il Venerabile Kusananda di scuola Son e il Venerabile Gnanatilaka di scuola Therevada dello Sri Lanka. Gli interventi si sono articolati sul significato e il modo del fare il bene (portare il cuore) nel mondo, secondo le diverse prospettive.

Dopo il pranzo comunitario di domenica 31, il nostro Maestro ha fatto rientro a Firenze.

Si è trattato di un viaggio impegnativo ma gratificante, che apre a possibili ulteriori interazioni con il Thabarawa nature center e non solo.



On Friday 29th October, Shinnyo Rōshi, accompanied by Kenshin, went to the Thabarawa nature centre in Serravalle Scrivia, where she had been invited for an inter-religious meeting entitled: "Let's Put Our Hearts into It". The Centre's managers gave her a warm welcome. Thabarawa is part of a network of more than a hundred spiritual communities spread all over the world. It practises meditation and community life according to the teachings of Thabarawa Sayadaw Ashin Ottamasara, a Burmese Master of the Therevada school. In Serravalle Scrivia, the Community is mainly composed of young people coming from all over the world.

On the morning of Saturday 30th October, our Master gave a Dharma talk on the Way; this was followed by a very well attended Mondō with the members of the Community, who were enthusiastic and

impressed by the Master. Earlier in the day, immediately after breakfast, Shinnyo Rōshi spoke to them, communicating feelings of joy to all present.

On Saturday afternoon the meeting “Mettiamoci il cuore” (Let’s Put Our Hearts into It) took place in the parish of Stazzano: Shinnyo Rōshi, the Venerable Taehye Sunim of the Son school, the Reverend Francesco of the Church of Stazzano, the Venerable Kusalananda of the Son school and the Venerable Gnanatilaka of the Therevada school of Sri Lanka. The talks focused on the meaning and the way of doing good (carrying the heart) in the world, according to the different perspectives.

After the community lunch on Sunday 31, our Master returned to Florence.

It was a challenging but rewarding trip, which opens up to possible further interactions with the Thabarawa nature centre and beyond.



PROGETTO STORIE NELLA STORIA: FORMARSI INSIEME PROJECT STORIES IN HISTORY: TRAINING TOGETHER

Il 5 novembre, il Rev. Shinnyo Marradi ha partecipato nel primo evento del “Progetto Storia nelle Storie” al Piazzale delle Cascine 4. L’evento svoltosi dal 5 al 7 novembre a Firenze, presso il Centro



Ricerche Arti Performative PARC, è stata la terza edizione di “Equivalenze_Cantiere delle Diversità”. La diversità come ricchezza: dall’altro in noi all’altro da noi. Un percorso esperienziale attraverso laboratori, incontri tematici e momenti di condivisione e confronto sul tema della diversità e del suo valore. Tre giorni per favorire l’incontro con la diversità presente nelle storie e nelle esperienze delle persone, alla ricerca di uno sguardo nuovo, per abbattere i pregiudizi attraverso la prossimità. L’iniziativa si è svolta nell’ambito del Festival dei Diritti 2021 del Comune di Firenze, ed è stata organizzata dalla Cooperativa Il Girasole e dalla C.A.T. Cooperativa Sociale, con il patrocinio dell’Azienda USL Toscana Centro e il cofinanziamento dell’Unione Buddhista Italiana con l’aiuto del Tempio Shinnyoji.

“La diversità come ricchezza: dall’altro in noi all’altro da noi”
Progetto Storie nella storia: Formarsi insieme 5/11/2021

Buon pomeriggio a tutti, sono felice di essere qui con voi alla presentazione del progetto Storie nella storia: Formarsi insieme realizzato grazie anche al cofinanziamento dell’Unione Buddhista Italiana e sviluppato in partnership tra voi CAT cooperativa sociale e il nostro Tempio Sōtō Zen Shinnyoji di Firenze.

Quello attuale è il secondo progetto che viene realizzato insieme dalle nostre due realtà apparentemente così diverse e quindi ci sentiamo a pieno titolo appartenenti al cantiere delle diversità come testimoni di che cosa può nascere e fiorire dall’incontro con l’altro che, come diciamo nello Zen, non è altro da noi, o come avete espresso voi: dall’altro in noi all’altro da noi.

Il primo progetto era nato ed è stato realizzato lo scorso anno.

RomApp spazio di ricerca e relazione sulla dispersione scolastica e l’inserimento e quello attuale è quindi l’espansione di un progetto più ampio inerente la vita scolastica dei bambini, che saranno gli adulti di domani e quindi le persone che maggiormente vanno seguite e accompagnate nel loro percorso di crescita.

Come comunità di Shinnyoji siamo onorati di poter contribuire a un progetto così nobile, che si prende cura dei nostri piccoli e dico *nostri* indipendentemente dalla loro appartenenza e dalla loro nascita, affinché possano crescere adulti sereni, responsabili, fiduciosi in una società dove davvero nessuno venga lasciato indietro.

Vi ringrazio con gratitudine perché attraverso di voi il nostro compito di Bodhisattva al servizio degli altri trova una nuova possibilità di espansione.

Anna Maria Shinnyo Marradi

On 5 November, Rev. Shinnyo Marradi gave a talk in the first event of the "History in Stories Project" "Storia nelle storie" at Piazzale delle Cascine 4. The event which ran from 5 to 7 November in Florence, at PARC Performing Arts Research Centre, was the 3rd edition of "Equivalenze_Cantiere delle Diversità". Diversity as wealth: from the other in us to the other from us. It was an experiential journey through workshops, thematic meetings and moments of sharing and discussion on the theme of diversity and its value. Three days to encourage the encounter with the diversity present in the stories and experiences of people, in search of a new look, to break down prejudices through proximity. The initiative took place as part of the Festival dei Diritti 2021 of the Municipality of Florence, and was organised by Cooperativa Il Girasole and C.A.T. Cooperativa Sociale, with the patronage of Azienda USL Toscana Centro and co-finance from the Italian Buddhist Union with the help of Shinnyoji Temple.

*"Diversity as wealth: from the other in us to the other from us"
Project Stories in History: Forming Together 5/11/2021*

Good afternoon everyone, I am happy to be here with you at the presentation of the project Stories in History: Forming Together, realised thanks to the co-financing of the Italian Buddhist Union and developed in partnership between you CAT social cooperative and our Sōtō Zen Shinnyoji Temple of Florence.

This is the second project to be realised together by our two apparently very different realities and we therefore feel that we fully belong to the

The current one is the second project that has been realised together by our two apparently very different realities and therefore we feel we fully belong to the site of diversity as witnesses of what can be born and flourish from the encounter with the other that, as we say in Zen, is not other than us, or as you have expressed it: from the other in us to the other from us.

The first project was born and was realised last year.

RomApp space for research and reporting on school drop-out and inclusion, and the current one is therefore the expansion of a broader project concerning the school life of children, who will be the adults of tomorrow and therefore the people who most need to be followed and accompanied in their growth path.

As the community of Shinnyoji, we are honoured to be able to contribute to such a noble project, which takes care of our little ones and I mean ours, regardless of their affiliation or birth, so that they can grow into serene, responsible, confident adults in a society where no one is left behind.

I thank you with gratitude because through you our task as Bodhisattvas at the service of others finds a new possibility of expansion.

Anna Maria Shinnyo Marradi



CORSO DI STUDI TRIENNALE IN BUDDHISMO ZEN THREE YEAR COURSE OF STUDIES IN ZEN BUDDHISM

Il Corso di studi triennale in Buddismo Zen realizzato con il contributo 8X1000 dell'Unione Buddhista Italiana e in partenariato con il nostro Tempio Shinnyoji è continuato in piattaforma online con il Seminario: "Il Buddismo in Giappone e lo sviluppo delle scuole Zen". Due giornate piene di studio con interventi del Prof. Tollini, già docente all'Università Ca' Foscari di Venezia, e del Prof. Steineck, Università di Zurigo.



Ecco sotto il programma:

Primo giorno 6 Novembre: orario 10.00 – 12.00 e 14.00 – 16.00

Il Buddismo giapponese di epoca Kamakura e lo sviluppo delle scuole Zen e sarà tenuto dal prof. Aldo Tollini.

Tratterà di:

1. La situazione del Buddismo in Giappone nel periodo Kamakura (1192-1333) quando lo Zen giunse in Giappone. Verranno spiegati i motivi che permisero il radicamento dello Zen – sia Sōtō che Rinzai – nel complesso contesto del Buddismo di quell'epoca.
2. I primi sviluppi e le caratteristiche che le due maggiori scuole Zen assunsero sul suolo giapponese.

Secondo giorno 7 Novembre: orario 10.00 – 12.00 e 14.00 – 16.00

La seconda parte, tenuta dal prof. Raji Steineck tratterà del maestro Dōgen Kigen (1200-1253) capostipite della scuola Sōtō Zen, e uno dei maggiori maestri buddhisti giapponesi, presentando la sua figura e i suoi principali insegnamenti.

The three-year study course in Zen Buddhism carried out with the 8X1000 contribution of the Italian Buddhist Union and in partnership with our Shinnyoji Temple continued on the online platform with the Seminar: "Buddhism in Japan and the development of Zen schools". Two full days of study with lectures by Prof. Tollini, former professor at Ca' Foscari University in Venice, and Prof. Steineck, University of Zurich. Below is the programme:

First day 6 November: 10.00 - 12.00 and 14.00 - 16.00

Japanese Buddhism of the Kamakura era and the development of the Zen schools will be held by Prof. Aldo Tollini.

It will deal with:

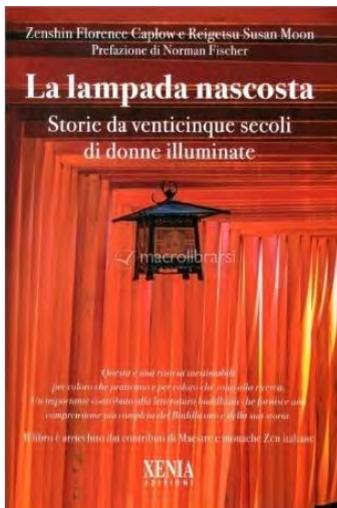
1. *The situation of Buddhism in Japan in the Kamakura period (1192-1333) when Zen arrived in Japan. The reasons that allowed Zen - both Sōtō and Rinzai - to take root in the complex context of Buddhism at that time will be explained.*
2. *The first developments and the characteristics that the two major Zen schools assumed on Japanese soil.*

Second day 7 November: 10.00 - 12.00 and 14.00 - 16.00

The second part, held by Prof. Raji Steineck, will deal with Master Dōgen Kigen (1200-1253), founder of the Sōtō Zen school and one of the major Japanese Buddhist Masters, presenting his figure and his main teachings.



COMMENTO A UN RACCONTO DEL LIBRO "LA LAMPADA NASCOSTA" COMMENTARY ON A STORY FROM THE BOOK "THE HIDDEN LAMP"



Il libro intitolato: *“La lampada nascosta”*, in cui il Rev. Shinnyo Marradi ha commentato l'anno precedente il racconto *“La luna e l'acqua svanita di Chiyono”*, è stato finalmente pubblicato in Italia in novembre. Il libro è una raccolta di cento kōan e racconti di monache buddiste dai tempi del Buddha ai giorni nostri ed è una traduzione dell'originale inglese: *“The Hidden Lamp: Stories from 25 Centuries of Awakened Women”* (Wisdom 2013) dell'autrice Susan Reigetsu Moon.

The book titled: “La lampada nascosta”, in which Rev. Shinnyo Marradi commented on the story “La luna e l'acqua svanita di Chiyono”, The moon and the vanished water of Chiyono, the previous year was finally published in Italy in November 2021. The book is a collection of a hundred kōan and stories of Buddhist nuns from the time of the Buddha to the present day and is a translation of the original English book: “The Hidden Lamp: Stories from 25 Centuries of Awakened Women” (Wisdom 2013) by the author Susan Reigetsu Moon.



INAUGURAZIONE DEL CENTRO DECHEN CHÖLING INAUGURATION OF THE DECHEN CHÖLING CENTRE

18-19-20-21 Novembre 2021
Inaugurazione del primo Centro di Filosofia e Psicologia Buddhista Tibetana ad Imola

Dechen Chöling

VINYASA YOGA / YIN YOGA / KUNDALINI YOGA
Per la preparazione del corpo e della Mente alla meditazione, a qualsiasi età o livello.

QI GONG
Approfondimento del Qi Gong come stile di vita

BIOENERGETICA
Pratica e comprensione profonda della Bioenergetica

Via Cavour 56 - Imola
Sabato 12 novembre 2021 ore 10.00
Partecipazione gratuita. Incontro libero, volontario e a partecipazione limitata di 40 persone.

Per prenotazioni ed informazioni 333 9971990
info@dechenchöling.it - www.dechenchöling.it

18-19-20-21 Novembre 2021

PROGRAMMA INAUGURAZIONE

Dechen Chöling Prenotazione necessaria al 333 9971990

18 NOVEMBRE, 20.30 - LA MENTE ZEN FEMMINILE
Incontro con l'abate Shinnyo Marradi presso il Centro Dechen Chöling/On-Line, 10,00 €

19 NOVEMBRE, 20.30 CONFERENZA LIBERA
"La Filosofia Buddhista in tempi di cambiamento" Sciartrul Rinpoche Sala delle Stagioni, via Emilia 25/On-line gratuita su prenotazione

SABATO 20 NOVEMBRE, PRESENTAZIONE CORSI
- 10.00/11.00 prima sessione
- 11.30/12.30 seconda sessione
- 16.00/18.00 Insegnamento Sciartrul Rinp., 10,00 €
presso il Centro Dechen Chöling/On line

DOMENICA 21, INSEGNAMENTO al Centro Dechen Chöling
- 10.00/12.00 Insegnamento Sciartrul Rinpoche, 10,00 €

Via Cavour 56 - Imola
Sabato 20 novembre 2021 ore 10.00
Partecipazione gratuita. Incontro libero, volontario e a partecipazione limitata di 40 persone.

Per prenotazioni ed informazioni 333 9971990
info@dechenchöling.it - www.dechenchöling.it

Il 18 novembre il Rev. Shinnyo Marradi ha partecipato all'inaugurazione del primo Centro di Filosofia e Psicologia Buddhista Tibetana di Imola. Il Rev. Shinnyo Marradi ha tenuto una conferenza che era disponibile anche online per coloro che volevano partecipare a distanza. L'intervento era intitolato: *“La Mente Zen Femminile”*, argomento richiesto dagli organizzatori dell'evento. Il discorso è disponibile sul canale YouTube di Shinnyoji.

On 18 November, Rev Shinnyo Marradi participated in the inauguration of the first Centre for Tibetan Buddhist Philosophy and Psychology in Imola. Rev Shinnyo Marradi gave a talk which was also available online for those who wished to participate remotely. The talk was intitled: “La Mente Zen Femminile”, The

Female Zen Mind, as requested by the organisers of the event. The talk is available on the Shinnyoji YouTube channel.

“Ciò che ho profondamente apprezzato è stata la profonda coerenza interiore, nonostante le umilianti discriminazioni subite in oriente, Rōshi è rimasta fedele al suo cammino, direzionata come una freccia”

Andrea

"What I deeply appreciated was the profound inner coherence, despite the humiliating discrimination she suffered in the East, Rōshi remained true to her path, directed like an arrow."

Andrea



ASSEMBLEA ORDINARIA CENTRI UBI **ORDINARY ASSEMBLY FOR UBI CENTRES**

Il 20 novembre, il Rev. Shinnyo Marradi nella sua veste di Guida Spirituale del Tempio Shinnyoji di Firenze ha partecipato all'Assemblea dei Centri dell'Unione Buddhista Italiana che si è svolta all'A.Me.Co. in Roma.

On 20 novembre, Rev Shinnyo Marradi, in her capacity as Spiritual Guide of the Shinnyoji Temple in Florence, participated in the Assembly of the Centres of the Italian Buddhist Union which took at A.Me.Co. in Rome.



TAVOLO REGIONALE PER IL DIALOGO CON LE CONFESIONI RELIGIOSE E LE TRADIZIONI SPIRITUALI **REGIONAL TABLE FOR DIALOGUE WITH RELIGIOUS DENOMINATIONS AND SPIRITUAL TRADITIONS**

“Tavolo Istituzionale con le confessioni religiose e le tradizioni spirituali della Toscana”.
Incontri Regione Toscana in videoconferenza
presso la Sala Pegaso in Piazza Duomo, 1, Firenze.

"Institutional table with the religious confessions and spiritual traditions of Tuscany".

*Tuscany Region meetings by videoconference
at the Sala Pegaso in Piazza Duomo, 1, Florence.*

Il 23 dicembre alle ore 16:00, il Rev. Shinnyo Marradi ha partecipato nella sua veste di Guida Spirituale del Tempio Shinnyoji di Firenze al "Tavolo Regionale per il dialogo con le confessioni religiose e le tradizioni spirituali" nell'incontro con il Comitato per l'Etica Clinica dell'Azienda USL Toscana Centro.

On 23 december at 4:00pm, Rev. Shinnyo Marradi participated in her capacity as Spiritual Guide of Shinnyoji Temple in Florence and Representative of the Sōtō Zen Buddhist Tradition in the "Regional Table for dialogue with religious confessions and spiritual traditions" in the meeting with the Clinical Ethics Committee of the Azienda USL Toscana Centro.



DIARIO DEL SANGHA SANGHA DIARY

ZAZEN DI OGGI TODAY'S ZAZEN

Da: Patrizio
Data: 3 novembre 2021
A: Rev. Shinnyo Marradi
Oggetto: Zazen di oggi

Caro Maestro,
nello zazen di oggi mi è emersa dal subconscio questa frase:
Giacomo 4: 6 " Dio resiste attivamente agli orgogliosi, ma dà grazia agli umili"
Aggiungerei:
... quante sono le insidie dell'ego, quanto sono forti le illusioni... Lungo è il viaggio del Bodhisattva.
Un pensiero.
Un abbraccio forte forte
Patrizio

*From: Patrizio
Date: 3 November 2021
To: Rev. Shinnyo Marradi
Subject: Today's Zazen*

*Dear Master
In today's zazen, this sentence emerged from my subconscious:
James 4: 6 " God actively resists the proud, but gives grace to the humble."
I would add:
... how many are the pitfalls of the ego, how strong the illusions... Long is the Bodhisattva's journey.
A thought.
A strong embrace
Patrizio*



LO ZEN AL LAVORO E NELLA VITA QUOTIDIANA

ZEN AT WORK AND EVERYDAY

La pandemia di COVID ha portato tanta distruzione e sofferenza: troppe persone sono morte ed altre hanno sofferto per la mancanza di supporto finanziario ed emotivo. Io per fortuna non sono stata toccata personalmente in maniera tragica, e ad aprile del 2020 la mia compagnia ha deciso di mandare in cassa integrazione tutti noi che lavoravamo in aeroporto. Sono rimasta in cassa integrazione fino a novembre, quando la compagnia mi ha poi offerto la possibilità di lavorare in una farmacia ed iniziare il training per diventare Pharmacy Advisor. Questo è un ruolo che non esiste in Italia, quindi lo spiego brevemente: il mio compito è quello di servire i clienti al bancone della farmacia; preparare e impacchettare le medicine, ognuna con una etichetta che dichiara per chi è la medicina, di che medicina si tratta, la quantità che la persona deve prendere, la forma (pillola, capsula, etc.), etc. Insomma, sono impegnata in quasi tutto ciò che ruota attorno ad una farmacia con alcune eccezioni legate al mio ruolo ed al fatto che sono ancora in training. Devo inoltre prendermi cura della parte del negozio che non ha a che fare con la farmacia e che promuove shampoo, cibo per bambini, creme di bellezza, etc. Non è un lavoro semplice ed a volte non è neanche piacevole, ma sono grata di averlo, soprattutto in un momento storico così delicato tra Brexit e pandemia.

L'aver avuto tanto tempo a disposizione durante la pandemia ha fatto nascere in me momenti di riflessione sulla mia vita, su ciò che mi circonda, su cosa voglio. Ed è stato così che ho deciso di riprendere a praticare zazen regolarmente. Una frase in particolare mi risuonava in mente, presa dal sutra di Sekito Kisen, il Sandokai, che invita i monaci a non perdere tempo: *"non passate i giorni e le notti invano"*.

Semplicemente sedere non è sempre "semplice", specialmente dopo un po' di assenza dalla pratica: tante volte ho rischiato di addormentarmi sulla sedia! Ma giorno dopo giorno ho iniziato a sentire una differenza. Ho iniziato a sentirmi meno annoiata, più sveglia, più centrata. Il respiro iniziava ad essere più libero ed a scendere nello hara, la mia posizione da seduta (con la schiena rigorosamente non poggiata allo schienale) diventava piano piano più stabile. Ogni volta che la mia mente vagava lontano dal momento presente mi concentravo sul respiro e poi su ciò che mi circondava: il muro, i suoni, gli odori che mi arrivavano. Quando un oggetto è in equilibrio, una volta posizionato è abbastanza stabile anche quando qualcosa cerca di sbilanciarlo. Così, una volta assestato il respiro e ripreso coscienza del qui ed ora, mi sento più stabile ed in equilibrio ed è il momento di lasciare andare. Se qualcosa mi sbilancia, ritorno in posizione. Certo, a volte mi lascio sbilanciare troppo e "cado", ma dopotutto non c'è dove cadere, no?

Praticando, mi sono lentamente resa conto che volevo portare lo zen nella vita di tutti i giorni. Che senso ha sedere in zazen per poi alzarsi e farsi prendere dalle illusioni e dalle paure? Praticare in questo modo è contraddittorio e non volevo cadere, come già fatto tante altre volte prima di allora, nella solita routine. Routine che, facendomi osservare le mie incongruenze, mi avrebbe poi sicuramente portato a non sedere più in zazen. Maestro, la ringrazio per aver permesso una connessione in remoto con il Tempio, permettendo così di poter seguire in diretta teisho e zazen con il resto dei membri del Sangha. È stata ed è una opportunità immensa, specialmente perché mi sento legata al Tempio ed a Lei, la riconosco come Maestro. Inoltre, grazie per avermi dato l'opportunità di trascrivere i kusen. La mia pratica è stata sicuramente rafforzata. Ho deciso allora di avvicinarmi alla vita di tutto i giorni, specialmente al lavoro, con la stessa mentalità che ho usato nell'avvicinarmi allo zazen. Una volta preso coscienza del fatto che avevo bisogno di un cambiamento, e volevo che questo cambiamento durasse nel tempo, ho iniziato a darmi da fare.

Non sono una persona naturalmente incline all'ordine, al prendermi cura dei dettagli. Ironia della sorte (karma?), sono finita a lavorare in farmacia dove ordine, attenzione e cura dei dettagli sono essenziali. È un lavoro che richiede anche molta pazienza nel relazionarsi con gli altri, specialmente quando i pazienti sono rudi o hanno problemi mentali o dipendenze che li rendono instabili. Abbiamo anche un elevato numero di furti, che cerchiamo di prevenire come possiamo. Cerco allora ogni giorno di essere paziente e non lasciarmi andare alla rabbia quando qualcuno mi parla sgarbatamente o non vuol sentire ragione. Purtroppo, non sempre questa tattica funziona ed a volte non posso fare a meno di rispondere a tono o lasciare che la rabbia prenda il sopravvento e devo scusarmi ed andare a calmarmi per un minuto nel retrobottega. Ho cercato di lavorare attivamente sulla rabbia, non la volevo con me, e piano piano le cose sono migliorate.

Quando sono seduta in zazen e mi accorgo che non sono più presente al momento riporto l'attenzione al respiro ed alla postura. Prima me la prendevo con me stessa, chiamandomi stupida e buona a nulla. Ma ho deciso di essere più gentile. Piano piano ho provato ad allontanarmi da una mentalità denigratoria, che mi era stata probabilmente inculcata dal mio nucleo familiare. Così al lavoro provo ad adottare la stessa procedura che uso durante lo zazen ed invece di ripetermi che sono stupida se faccio un errore o mi lascio trascinare dalla situazione, mi dico che si ricomincia. Dopotutto, "qui ed ora" inizia proprio qui ed ora. Cerco di non giudicarmi (troppo).

Provo anche a non compararmi agli altri ma di fare quello che devo fare nel miglior modo possibile, prendendomi la responsabilità di ciò che faccio. In generale mi sono sempre presa la responsabilità delle mie azioni, ma il continuo compararmi agli altri non fa altro che aumentare la mia ansia o mi fa diventare più arrogante. Invece, un atteggiamento più compassionevole verso me stessa fa anche in modo che io veda chi e cosa mi circonda in modo diverso. Mi dà il tempo di ascoltare e percepire cosa c'è dietro le parole.

Essere presente mi ha portato a vedere ciò che mi circonda con occhi diversi. Far passeggiare il cane, lavare i piatti, cucinare, etc. Tutte le attività prendono una piega diversa quando riesco ad essere presente nel momento. Anche solo prendere coscienza di tutto ciò che mi circonda per qualche minuto può far prendere una piega diversa ad una banale passeggiata al parco. L'attenzione ai piccoli gesti, l'essere presente e davvero ascoltare ciò che ci viene detto, senza giudizio, sono tutte cose che aiutano a coltivare la pratica. Non servono grandi gesti, penso.

Certo ho ancora tanta strada da fare, ma provo a dare il meglio. Poi a volte la vita mi travolge e devo ricominciare da capo. Però, come dicevo prima: faccio quello che posso, tendendo sempre al miglioramento. Il mio percorso mi ha portato a chiedermi cosa stessi aspettando nel chiedere i voti a bodhisattva. La vita è breve, non posso aspettare di essere perfetta prima di chiedere i voti, nessuno è perfetto. Sospetto che neanche Dogen Zenji lo fosse! Questa che ho è una opportunità che non voglio perdere. Quindi ho preso coraggio e chiesto i voti. Sono curiosa di vedere in che direzione andrà la mia vita. Sono sempre stata interessata ad una ricerca spirituale e quando mio zio mi regalò dei libri di Anthony De Mello sentii che quelle storielle mi colpivano tanto, ma non avrei saputo dire perché. Allora non pensavo che avrei trovato un Maestro, un Sangha, ed intrapreso un percorso zen. Da allora tanto è cambiato, ed eccomi qui.

Grazie Maestro, per aiutarci a percorrere la Via.

Gasshō,

Margherita

Covid has brought so much suffering into the world: so many people have died, while others have suffered emotionally or financially. Personally, I haven't been affected by it, nor has my family been. I have been furloughed in April 2020 and I stayed home until November that year. I used to work in an airport but at that point it was unfeasible for me to return there due to the lack of custom. The company I work for decided to send me to another store, offering me the opportunity to train as a Pharmacy Advisor. This role doesn't exist in Italy, so I will explain it briefly: I serve people at the pharmacy counter, I prepare medicines and label them according to quantity, strength, and so forth, I endorse prescriptions, etc. I'm not only involved in all pharmacy related matters but I must take care of the shop floor as well, where we sell beauty products, nappies, etc. It isn't easy, at times it isn't even that pleasurable, but I'm happy to have a job in such a delicate historical moment, between Brexit and a pandemic.

During furlough I had lots of free time and this led me to reflect on my life, on what was going on around me, on how I wanted to live my life. I decided to start again with zazen, this time in a more regular fashion. I had a sentence from Sandokai that spoke loud in my head: "do not waste your time by night or day".

To simply sit is not that simple, especially after having been absent from practice for a while: so many times I risked falling asleep on the chair! But day after day I started noticing an improvement. I started feeling less bored, more awake, more centred. My breath started being less constricted and I started feeling it in the hara, my sitting position (on a chair, without touching the backrest) became steadier. Every time I realised my mind went away from the present moment I brought my attention back to my breathing first, then to what was around me: the wall, sounds and smells that arrived to me. When an object is well balanced it is harder to make it unbalanced. So, once the breathing is steady and I am back into the here and now, I feel more balanced and it is the time to let go. If something will throw me off balance, I will return to the correct position, back where I started. Sometimes I fall but... there's nowhere to fall, really.

Practicing zazen, I realised I wanted to take zen into my everyday life. What's the meaning of sitting in zazen just to be taken by illusions and fears once the session is finished? I find practicing like this contradictory, I had been there many a times and I didn't want to repeat the cycle that would have brought me to not sit zazen anymore, eventually. A great help came from Master Shinnyo, who I would like to thank. She permitted a remote connection with the Temple and this allowed me to sit with the rest of the Sangha, listen to teishos, etc. It is a wonderful opportunity, especially because I feel a bond with the Temple and with Roshi, I recognise her as my Master. I would like to thank her for the opportunity I have to transcribe kusens, as well. My practice has been strengthened in this way. So, I decided to approach my everyday life, but especially my job, with the same attitude I use for zazen. Once I was aware that I needed a change, and that I wanted this change to last, I started to work towards my goal.

I'm not tidy person, it doesn't come natural to me, I have no attention to details. Ironically (karma?), I now work in a pharmacy, where being tidy, precise, attentive toward the small details is an essential requirement. Moreover, my job requires patience, especially when patients are rude, have mental disabilities or are substance abusers. We also must pay attention to potential thieves, as they are always round the corner. I try being patient every day and to not succumb to anger when someone addresses me rudely or won't hear reason. Unfortunately, at times I can't help

myself and I answer back, letting anger prevail, having to calm myself at the back of the shop. I tried, and still do, to actively work on anger, I didn't want it with me. Little by little, things started improving.

When I'm sitting in zazen and I realise that my mind is wondering, I pay attention to my breathing and my posture. I used to unleash anger at myself, calling myself stupid and useless, but I decided I needed to be gentler. I wanted to stay away from a derogatory mentality which I probably learned from my close family. So, at work I try to adopt the same attitude I use in zazen and instead of telling myself how stupid I am when a mistake happens or I get carried away, I decide to start again. Breath. Afterall, "here and now" start just here and now, no? I try not to judge myself too harshly.

I also try my best not to compare myself to others, but I do what needs to be done in the best way I can, taking the responsibility of my actions. Generally, I have always taken responsibility for my actions, but I noticed that to compare myself to others leads me to be either more anxious or more arrogant. Adopting a more compassionate stand on myself makes my relationship with other different as well, more compassionate, it lets me see what's around me under different lens. Compassion, not comparison, gives me time to listen and trying to understand what's behind words.

Being present in the moment also led to see what's around me with different eyes. Walking the dog, washing dishes, cooking, etc. All activities can take a different meaning when I am present, even if it is for just a few minutes. Paying attention to small acts, really listening to what the others are saying, without judgment. All these things help with practice, I don't think we need big gestures.

I know I have still lots to learn and to improve, but I try my best every day. When life gets a bit too much, I can only start again, trying to improve just a little bit more every time. My practice, my path, led me to question what I was waiting for asking for Bodhisattva vows. Life is short, I can't wait to be perfect before asking to become a Bodhisattva, and nobody is perfect anyway. I suspect even Dogen wasn't! It is an opportunity I don't want to lose, so I took courage and ask Roshi about taking the vows. I am curious to see in what direction will my life go. I have always been interested in spiritual search, and with zen, all started when my uncle gifted me a couple of book of Anthony De Mello when I was a kid, and those stories hit home with me even though at the time I couldn't say why. I never thought I would have met a Master, a Sangha, walked a zen path. But many moons have passed, and here I am. Thank you Roshi, for helping us walking the Way.

Gasshō,

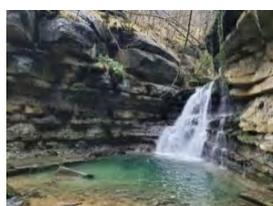
Margherita



TORRENTE ROVIGO CON LORENZO ROVIGO TORRENT WITH LORENZO

"Intender non la può chi non la prova" (Dante). Chi fosse attratto da queste foto è invitato a esperire di persona le relazioni col torrente Rovigo. La natura si vive, non si guarda. Per dettagli sul percorso, prendere contatto con Lorenzo Scarpelli

"He who does not experience it cannot understand it" (Dante). Those who are attracted by these photos are invited to experience the relationship with the Rovigo Torrent for themselves. Nature is experienced, not looked at. For details of the route, please contact Lorenzo Scarpelli



TESTIMONIANZA DI TOMMASO TOMMASO'S TESTIMONIAL

Caro Maestro, caro Sangha,
sono stati due anni molto particolari, per la vita di tutti, ma soprattutto per la mia. Ci siamo conosciuti purtroppo un mese prima di una situazione che ha cambiato la quotidianità di tutti quanti, ma a fronte di ciò, piano e silenziosamente, ci siamo conosciuti e abbiamo preso confidenza, senza che nessuno dovesse dimostrare più di quello che provava all'altro. Nel mezzo di questo percorso un po'travagliato si è inserito un percorso lavorativo anch'esso tribolato, che mi ha portato a Roma prima per la maggior parte della settimana, e ora definitivamente. Purtroppo le ultime vicissitudini del periodo natalizio mi hanno privato della possibilità di salutarvi personalmente come avrei voluto. Chiaramente non mi sento fortunato per essermi avvicinato soltanto in questi due anni molto particolari, però ringrazio della possibilità che mi è stata data e della condivisione che ho fatto con voi di questo percorso. Vorrei ringraziarvi uno per uno per l'aiuto e per l'amore che mi avete offerto. Sono sicuro che ci rivedremo presto in qualche forma, telematica o non telematica. Nel frattempo però vi saluto, vi abbraccio e vi auguro una buona pratica.

Gasshō,

Tommaso

Dear Master, dear Sangha,

These have been two very special years, for everyone's life, but especially for mine. Unfortunately, we met a month before a situation that changed everyone's daily life, but in the face of this, slowly and silently, we got to know each other and got to know each other, without anyone having to prove more than they felt to each other. In the midst of this somewhat troubled path, there was also a troubled work path, which took me to Rome, first for most of the week, and now permanently. Unfortunately, the latest vicissitudes of the Christmas period have deprived me of the opportunity to greet you personally as I would have liked. Clearly I do not feel fortunate to have come so close only in these two very special years, but I am grateful for the opportunity I have been given and for sharing this journey with you. I would like to thank each and every one of you for the help and love that you have offered me. I am sure we will meet again soon in some form, telematic or not. In the meantime, however, I greet you, embrace you and wish you a good practice.

Gasshō,

Tommaso



ISPIRAZIONE INSPIRATION

Come ha detto Lei giovedì, la pratica non è creare strati di conoscenza ma azzerarli. Quale migliore figura? il Sesto Patriarca Huinóng raffigurato mentre strappa un rotolo dei Sutra; l'opera è di Liáng Kǎi.

La mia interpretazione è:

Distruggere ciò che non è mai stato edificato. Non esiste costruzione, né accumulo, né aver appreso più degli altri. La lezione è "andare, andare, andare oltre..." - lasciar andare. Lasciar andare un ego, schiavo dell'illusione, che ti fa credere dotto e infarcito di nozioni, e poi ti lascia solo, nudo, al momento della messa in pratica.

Patrizio

As you said on Thursday, practice is not about creating layers of knowledge but about zeroing them out

What better figure? The Sixth Patriarch Huinóng is shown tearing a scroll of the Sutras; the work is by Liáng Kǎi. My interpretation is:

Destroy what has never been built.

There is no construction, no accumulation, no having learned more than others.

The lesson is to "go, go, go beyond..." - to let go.

To let go of an ego, a slave to illusion, which makes you believe you are learned and full of notions, and then leaves you alone, naked, at the moment of putting it into practice.



INCONTRI DI PRATICA MEETINGS OF PRACTICE

ZAZEN

Lunedì/Monday | 19:30 - 21:00
Martedì/Tuesday | 06:00 - 06:30
Giovedì/Thursday | 19:30 - 20:30

In presenza e online - In person and online

Per partecipare in presenza è necessaria la prenotazione: [prenota qui.](#) | [PROTOCOLLO
PROCEDURE ANTI COVID TEMPIO SHINNYOJI](#) 

Per collegarsi in remoto su piattaforma Zoom [prenota qui.](#)
Reservations are required to participate in person: [book here.](#) | [PROTOCOL
PROCEDURES ANTI-COVID SHINNYOJI TEMPLE \(Italian\)](#) 

To connect remotely on Zoom platform [book here.](#)

ZAZENKAI - RITIRO DI MEDITAZIONE

Ogni mese Every month

PROSSIMAMENTE COMING UP

Corso annuale di Calligrafia Zen

2 e 16 febbraio, 2 e 16 marzo

Corso di studi triennale in Buddhismo Zen

5-6 febbraio

Incontro Zen per [principianti](#) in Sardegna

26-27 febbraio

TRADUZIONI TRANSLATIONS: *Lisa Tenshin Saunders* **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