



Comunità Zen di Komyoji

**Notiziario
2008**

Sommario:

1. Editoriale
2. In ricordo di un amico
3. Intervista al maestro
3. Diario, parole rubate al maestro *a cura della redazione*
4. Aikido: lettere e commenti
5. Incontro al Tempio Zen FudenJi
6. I prossimi appuntamenti a Komyoji
7. Gli altri appuntamenti
8. Notizie dai dojo
9. Commiato

Per la redazione: Kengaku Pinciara, Hakuho Sottile, Moku Ryu Maurizio
Per le foto: Myoshin Censi e Fabio Faccin

In copertina: la quercia di Komyoji

EDITORIALE

di Roberto Kengaku Pinciara

Sedermi e iniziare a scrivere questo Editoriale, questa volta, lo faccio a malincuore, con profonda tristezza e malinconia. Avrei lasciato, com'è nostra abitudine del resto, ad un allievo l'apertura di questo Notiziario di KomyoJi; invece no, lo farò io, perché è mio compito e dovere.

Un caro amico, anzi, il caro amico, l'eremita di Costa Pelata, così lo si chiamava noi, è andato a ricongiungersi con il Grande Corpo. Sì, Pino o Giuseppe Pertusi come dall'anagrafe, non è più con noi. Il giorno 7 gennaio si è spogliato del suo corpo ed è entrato nel Nirvana. Il Nirvana per noi Buddisti è il regno oltre la vita materiale.

Non importa che si sia credenti oppure no, che lo si chiami Dio o Universo o Grande Spirito, sono solo parole che cercano di esprimere la stessa verità.

Il fatto è che, ora che il suo corpo non è più, sarà libero di andare e venire a suo piacimento e senza alcun impedimento dovuto alla vecchiaia o alla malattia.

Ora io, che non avrò più il pretesto di andare a fare due chiacchiere "su da lui", sarò ancora più pigro, e Costa Pelata sarà più sola di prima.

Come ricordarti? Come far uscire dal cuore qualcosa che in questo momento sento come un peso, un masso che mi rattrista e che mi soffoca pensieri e parole?

Per noi di questa Comunità che da anni hanno messo radici su questa Costa, tu rap-

presentavi un simbolo. Ci sarà difficile pensare d'ora in avanti a Costa Pelata senza il suo eremita, il solitario, il vecchio brontolone, orso come nessun altro ma che non esitava ad offrire a chiunque passasse per di qua, un bicchier d'acqua, una grappa, un caffè ma soprattutto un sincero sorriso, di quelli che oggi sono davvero pochi.

All'interno di questo numero troverete, oltre ad un ricordo dell'amico scomparso, altri testi, articoli e avvenimenti.

Ricordiamo a tutti che ogni contributo letterario verrà valutato e inserito nei prossimi numeri. Ringraziamo sin d'ora tutti coloro volessero partecipare collaborando alla stesura di questo notiziario.

A voi cari amici, sostenitori e lettori di queste pagine, a voi tutti Soci e simpatizzanti, praticanti e no, vadano i miei più sinceri auguri di un buon anno, e che lo sia veramente, indipendentemente da tutto quello che possa accadere sia che a noi piaccia o che a noi non piaccia.

Che sia un buon anno comunque, indipendentemente vogliamo gli dei o la sorte. Sia un anno che ci trovi sempre col sorriso e l'animo sereno, perché mai il divenire possa trovare nel nostro cuore una fessura di tristezza e nelle nostre menti un solo attimo di delusione.

Perché è della delusione e della tristezza che si compiace e si nutre il male.

Auguro, insieme alla Redazione tanta serenità e pace a tutti.

Poche parole per una lunga gestazione. Questo Notiziario, difatti, senza volerlo, alla fine ha preso un suo respiro, arrivando a stringere in un abbraccio unico il ritiro estivo 2007 e questi primi mesi del 2008. Fino alla morte dell'amico Pino. Succede. A volte succede che ci si fermi stupefatti, sotto un cielo stellato o sotto il peso di un dolore.

Del resto il nostro è un cammino, cioè una cosa viva, e accade che certi snodi o certi incontri facciano rallentare. Detto questo, eccolo qua il nostro Notiziario. Scandito come un metronomo dai suoi passaggi canonici: il ritiro estivo, quello invernale, qualche attività (lo stage di Aikido) e qualche visita (al Tempio di Fudenji). Poi, il programma prossimo, a Komyoji e nei dojo di città. Vita quotidiana, verrebbe voglia di dire. Pratica sincera e silenziosa.

C'è un sogno, però, un sogno che serpeggia lungo tutte queste pagine; un sogno che guarda avanti mentre rammenta quel che è stato, la storia di questa Costa Pelata che, ora, pelata proprio non è più. Agli ultimi ritiri, difatti, abbiamo messo letteralmente le mani dentro il vecchio dojo di legno, il primissimo nucleo di quel che diverrà Komyoji, per far pulizia ci siamo detti, in verità con la speranza, il sogno appunto, che potesse di

nuovo vederci seduti in zazen. Molti di noi, difatti, lì hanno vissuto la loro prima esperienza di zazen e di sangha; molti di noi, per questo, vorrebbero farlo di nuovo, connettere quanto c'è di fresco nella nostra Comunità con questa pietra nell'acqua, quest'acqua sorgiva, perché col maglio dei suoi venti anni dia slancio ai nuovi e profondità agli anziani.

Un'ultima cosa. Lì dove serve proponiamo la lettura di qualche riga di un uomo schivo, un viaggiatore solitario che, qui e là, nei diari che ci ha lasciato (è morto, nella sua Ginevra, nel 1998), luccica come rugiada all'alba. Si tratta di Nicolas Bouvier, che, fin dal suo primo viaggio in Giappone negli ormai lontani anni sessanta, s'impone per la pulizia dello sguardo. Del resto, per chi come noi è in cammino, quale compagnia migliore di chi ha annotato: *Non si viaggia per addobbarsi di esotismo e di aneddoti come un albero di Natale, ma perché la strada ci spiumi, ci strigli, ci prosciughi... Senza questo distacco e questa trasparenza come si può sperare di far vedere ciò che abbiamo visto? Diventare riflesso, eco, corrente d'aria, invitato muto all'estremità del tavolo prima di fiatare?*

Buona lettura.

La redazione

IN RICORDO DI UN AMICO

di Roberto Kengaku Pinciara

Quanti progetti, quanti discorsi su quella panchina nel terrazzo del "cucciolo" davanti ad una tazza di caffè o una grappa.

"La si contava su", riguardo le donne che mai sanno capirti fino in fondo e di noi stessi che di loro capiamo ancor meno.

"La si contava su", riguardo i tanti, infiniti lavori necessari alla Costa.

"La si contava su", riguardo questa strada sempre dissestata ma che finalmente quest'anno eravamo riusciti a farci fare bella....

"La si contava su" riguardo la politica, delle scelte di vita e di tanto altro ancora.

"La si contava su".....di noi e della nostra scelta forse folle, di venire a vivere in questo pezzo di terra arido, troppo caldo d'estate e spesso troppo freddo d'inverno. Non è più come un tempo, la follia umana ha contagiato anche il tempo. Discorsi e discorsi e poi....."ciao Pino vado a lavorare"; "ciao Robi non lavorare troppo" Non dimenticherò mai.

Quest'anno mio caro Pino, non vedrai le solite infestanti processionarie divorarci la già poche piante della pineta, quest'anno sarò solo nei miei lamenti, e non sentirò più il ferrarino rosso due cavalli sfrecciare sulla salita verso il cucciolo.

Oggi, in fondo alla chiesa mentre tutti recitavano il salmo per te, ti guardavo attraverso quella scatola di legno e mi pareva d'incontrare il tuo pensiero.

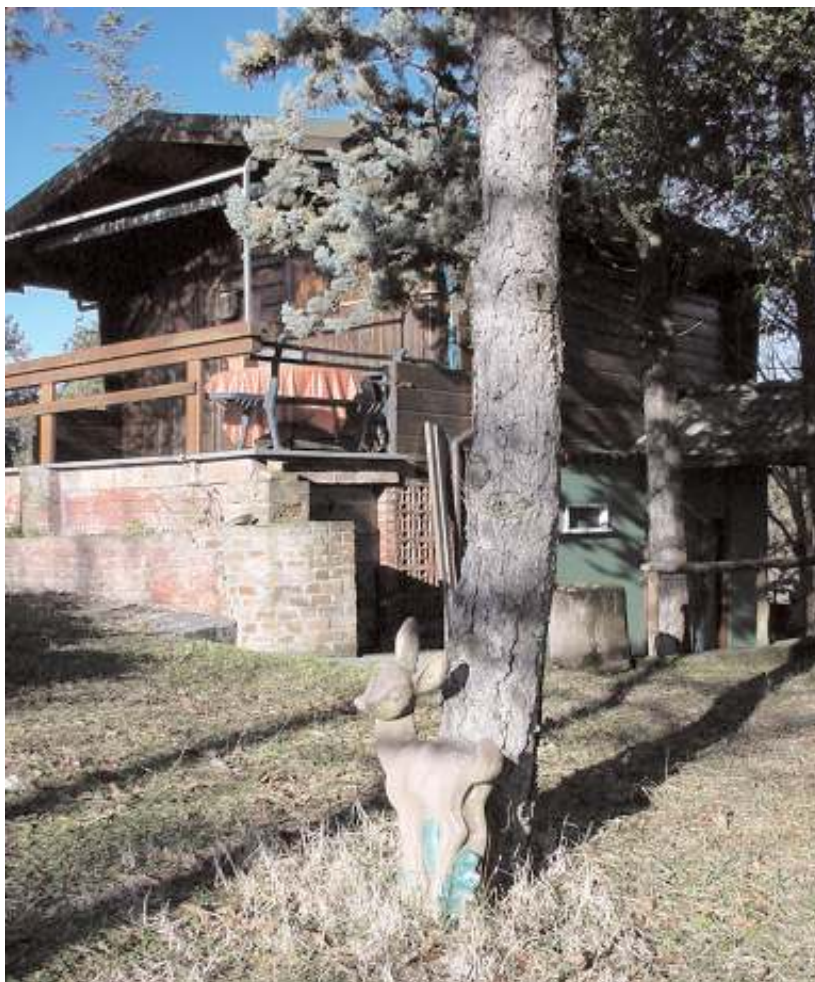


Sorridendo...tra me dicevo: "chissà come te la stai ridendo amico mio, siamo tutti qui, famigliari, parenti, amici e noi intimi di Costa Pelata con il Sindaco nuovo e il Sindaco di prima in testa, tutti coi volti tristi".

Oggi sono sicuro che te la sei goduta tutta questa scena, tutti lì per te, per questo ultimo saluto.

Mio caro amico, tornerò al cucciolo, e fermandomi davanti alla porta di casa ti dirò ancora dei miei problemi, delle processionarie, della strada e di tanto altro ancora. So che ora più che mai fai parte della storia di questa collina, della Costa Pelata, così noi, di tanto in tanto, andremo al cucciolo a depositare un fiore.

Grazie per ogni cosa amico mio.



INTERVISTA AL MAESTRO

Riproponiamo alcuni stralci di una intervista del 1997 di Mina Ronchi al Maestro Kengaku Pinciara ritenendo sempre attuali gli argomenti trattati sia per chi non ha avuto modo precedentemente di leggerli sia per chi li rilegge convinti che nelle risposte troverà qualcosa di nuovo.

D: " *Potessi dire all'attimo fermati sei bello, gettatemi in catene, prendetemi l'anima, non m'importa di niente, accetterei tutto...*"

...è più o meno quello che dice il dott. Faust, di Goethe. Sei d'accordo?

R: Una cosa è bella perché non è coglibile, ciò che non puoi avere resta per sempre bello. Quando sei dinanzi a uno spettacolo della natura, se non intervieni, percepisci la bellezza. Pur sapendo che non rimarrà così perché l'attimo successivo tutto sarà cambiato, il tuo spirito vibra in quell'attimo e coglie quell'attimo.

D: *Quell'attimo lo cogli provando il dolore della consapevolezza che muterà subito?*

R: Non è un dolore. Noi abbiamo un rapporto dualista col mondo. Ci siamo noi e la nostra cognizione del mondo che è fuori di noi.

Quando veniamo a contatto col mondo, veniamo in realtà in contatto con un mistero. La bellezza è il mistero, il tempo lo è, la vita lo è. Il modo vero di vivere questa esperienza è il profondo rispetto verso il mistero della vita, è una reverenza. Se è così non è impossessarsene, ma piuttosto essere insieme, sentire dentro quel suono, cercare l'eco di questa realtà.

D: *Come è possibile riuscire a vivere la reverenza verso il mistero se debbo costantemente confrontarmi con questo tempo che ho di fronte, che è il tempo della mia vita, della mia giornata, con l'ansia di sprecarlo, o di gestirlo, insieme agli altri che dividono con me questo tempo?*

R: E' un fatto di coscienza. Voglio utilizzare un passaggio di un Maestro di Aikido, il quale dice appunto che possiamo comprendere il modo di operare la verità se sviluppiamo un senso di reverenza e di rispetto verso il mistero del mondo.

La reverenza è una meraviglia e un'apertura totale verso il mistero, ed è quindi ben diverso dall'assalire o mettersi in competizione con il mistero come noi di solito facciamo, perché non sappiamo stare fermi e in silenzio in quel tempo che non è scandito dall'orologio. Da questo senso di reverenza sorge la semplicità, un atteggiamento non utilitaristico, non violento, di purezza. Noi vediamo generalmente un inizio e una fine di tutte le cose, tendiamo a voler sviluppare una premessa e un risultato finale, vediamo sempre un profitto in ciò che facciamo. Se si opera nel senso della verità la

premesse e il risultato finale sono la stessa cosa.

D: *Intendi dire che essere semplici significa non tendere al risultato ?*

R: Così è facilmente fraintendibile, vivere e non tendere al risultato. Forse la semplicità la può capire solo una persona semplice.

Apertura verso il mistero, è lo stesso che dire "aprire le mani del pensiero".

Se vuoi ascoltare qualcosa devi far stare silenzioso l'io. Se vuoi ascoltare la musica del mistero del mondo devi stare in silenzio col tuo io. Si può dire che la semplicità sia una assenza di suono dell'io. Un Maestro di Aikido parla di quattro cose: la reverenza verso il mistero, che fa nascere la semplicità dalla quale scaturisce la verità. La spontaneità e quindi la purezza. Non c'è purezza se non c'è questa reverenza verso il mistero.

D: *E' possibile vivere questo atteggiamento nei confronti del proprio tempo, cioè del tempo che abbiamo a disposizione ?*

R: Nel nostro mondo arriviamo alla conoscenza facendo violenza su quanto vogliamo comprendere. Vogliamo capire, e allora sezioniamo, allarghiamo, stringiamo. E' quella una violenza sul mistero della vita. Un altro modo per conoscere è far sorgere spontaneamente questa conoscenza, che è intuitiva e nasce dal silenzio. Per far sì che un suono vibri dentro di noi dobbiamo fare in modo che trovi un spazio vuoto, ed è in questo vuoto che si forma un'eco. Questo vuoto è come una valle. Perché questo suono impercettibile all'organo uditivo possa arrivare, bisogna creare uno spazio vuoto. Lo spazio vuoto è silenzio della mente, dove non c'è più io, perché l'io è sempre collegato al rumore dell'io faccio".

Nel buddhismo si parla di brama di sapere, brama dell'esistenza. E' un impedimento verso la realizzazione.

D: *Cos'è questa brama dell'esistenza?*

R: Brama nel divenire. Uno degli scopi per cui veniamo al mondo è quello di conoscere, di prendere coscienza come esseri umani.

Per conoscere, per sapere diamo una forma e una regola a tutto, etichettiamo tutto. Le cose in natura mutano, niente resta lo stesso per più di un istante, e il mutamento, il divenire, il cambiamento sono la nostra angoscia.

E' vano lo sforzo di aver cercato di catturare qualcosa perché faccia parte della tua conoscenza, se il momento dopo questa cosa è già cambiata. La coscienza vive questo cambiamento come una mancanza di sicurezza.

Così creiamo un sistema di vita che rispetta le regole della certezza, basato su una conoscenza in cui cerchiamo di fermare le cose. Ma non c'è niente di certo, niente di sicuro. Le cose che mutano esprimono il modo d'essere della verità che implica un continuo non-conflitto, essere in silenzio, non noi protagonisti al centro del mondo.

Un capo indiano disse tanto tempo fa: " Il nostro popolo non aveva leggi ma eravamo in armonia col Grande Spirito che è creatore e sovrano di tutte le cose.

Voi bianchi eravate convinti che fossimo selvaggi, non avete cercato di capire. Quando cantavamo i nostri inni al sole, alla luna, e al vento diceste che adoravamo idoli. Senza capire ci condannaste come anime perdute solo perché la nostra forma di venerazione era diversa dalla vostra.

Noi vedevamo l'opera del Grande Spirito in tutte le cose, nel sole, nella luna, negli alberi, nel vento e nelle montagne.

A volte ci avvicinavamo a lui tramite quelle cose. Che cosa c'era di male? Lo sapevate che gli alberi parlano? Ebbene sì, parlano fra loro e parleranno anche a voi se saprete ascoltarli. Il problema è che gli uomini bianchi non ascoltano, non hanno mai imparato ad ascoltare gli indiani. Suppongo che non ascolteranno le altre voci della natura, ma io ho imparato molte cose dagli alberi, a volte sul tempo, a volte sugli animali, a volte sul Grande Spirito "

Non è questo un approccio completamente diverso?

D: Una sensazione di angoscia ci prende davanti al mistero, perché non riusciamo ad appropriarcene, a farlo nostro. Per questo lo etichettiamo e lo riconduciamo a uno spazio chiuso. E' un modo per sfuggire all'angoscia. Per lo stesso motivo non riusciamo a sopportare il vuoto, il silenzio. Per questo continuiamo a riempire tutti i tempi?

R: Cerchiamo sempre di evadere il momento presente, nel quale dovremmo provare a vivere solo in un modo di essere di riverenza, di apertura del pensiero, di semplicità, verità e purezza.

Dobbiamo far cadere l'io, benché anche l'io abbia una sua funzione...

Gli indiani quando andavano in guerra si preparavano fortificando il proprio ego, l'io ha dunque una sua funzione ma noi non siamo capaci di liberarcene, non siamo capaci di ascoltare l'eco.

D: Partendo da questa considerazione e scendendo alla pratica quotidiana, cercando così di trasformare questa conversazione in un

suggerimento per la vita di tutti i giorni, come possiamo fare per intraprendere questo cammino?

R: Cerchiamo allora di cogliere il punto della nostra quotidianità.

Se per esempio siamo malati, subito la nostra preoccupazione diventa: "Dov'è questa malattia? Cosa devo fare per guarire?" Questo è il nostro approccio. Ma il punto non è questo, il punto è: "sono malato, devo vivere in intimità con questa malattia". Sono due modi diversi, uno è violento e dichiara: "devo espellere questa malattia, che è qualcosa che si oppone al mio io, alla mia vita, devo guarire", e vedi la malattia come qualcosa che ti ha attaccato e che ti ha messo in pericolo.

Non la conosci, non sai come sconfiggerla, ti sta attaccando. La nostra medicina funziona così. Abbiamo sviluppato un sistema di medicina cruento, violento, che annienta la malattia, e non sviluppa il metodo di capire profondamente la malattia e all'interno di questo procedimento capire come uscire dalla malattia.

D: Però la prima domanda che mi viene è "se ho un infarto e non cerco di fare qualcosa per uscirne subito, muoio". Non ti pare?

R: Un infarto non viene mai di colpo, da un momento all'altro. E' la coscienza del corpo che manca, ma questo accade molto prima che sopraggiunga l'infarto. Non ascolto il mio corpo che mi manda sintomi e messaggi, che non è in armonia col tempo, con l'essere, sono proiettato nel lavoro e ad un certo punto mi viene un infarto. Se la coscienza del corpo non è in grado di ascoltare non avrò mai il messaggio.

D: E come riesco ad ascoltare la coscienza del corpo?

R: Attraverso il silenzio, attraverso la pratica di una Via educativa che conduca allo sviluppo della coscienza del corpo e attraverso il silenzio della meditazione ascoltiamo noi stessi. Così come quando andiamo a passeggiare nella nostra pineta e ascoltiamo le piante. Se c'è assenza dell'io, assenza di pensiero, quel tempo si dilata. Se siamo frenetici il tempo si restringe.

I contadini sembra che realizzino più di noi, sembra che siano lenti ma alla fine hanno fatto molto di più, perché riescono a dilatare il tempo. E un fatto di coscienza, è un fatto di armonia con quello che fanno. Non tornano mai indietro, il colpo d'accetta è uno solo, quello giusto, PAM, non sbagliano, è un altro modo di vivere. E' difficile arrivare alla soluzione di questo problema.

Il Maestro Taisen Deshimaru diceva " Non possiamo curare le malattie del XX secolo con le medicine del XVII secolo ". Non possiamo risolvere il problema con metodi vecchi, con la

vecchia concezione dell'io e del mondo. Impariamo ad abbandonarci.

D: Ma se ci troviamo a correre ogni giorno, per andare al lavoro, per fare la spesa, per tornare a casa, per pagare le bollette, come arriveremo a trovare quel ritmo e a tradurlo per noi nella nostra dimensione ?

R: Se si fa una vita in cui viene proposto qualcosa di innaturale, si cambia la vita. Ciascuno deve fare quello che in fondo al suo spirito sente che è vero, e se sente che è vero molla tutto, è un fatto di karma.

Non si fa da un giorno all'altro, si fa quando si sente. Si trasforma il karma con piccole azioni. Nel Cosmo tutto è in funzione di aiutarci, ma bisogna essere in sintonia.

Se cominci ad aggredire, a non chiedere, non vuoi fidarti, non vuoi capire, non arriva la cosa giusta. Vuoi forse pensare che uno conciato male non abbia proprio nessuna chance ? Io non ci credo.

Basho era figlio di un pescatore, voleva fare il monaco, studiare la verità, ma non poteva, perché in Giappone a quell'epoca bisognava continuare la professione del padre. Lui non va contro il suo destino, ma desidera profondamente nel suo cuore di fare il monaco zen. Un giorno è in barca col padre. Questi cade in acqua e Basho sta per allungare una mano per afferrarlo, poi decide di lasciare il padre al suo destino. Il padre affoga e lui si fa monaco. Certo a noi un racconto del genere può sembrare orribile. Ma vediamo da un punto di vista diverso. Era arrivato il momento di andarsene per suo padre e Basho ha avuto un'occasione. Quando divenne un monaco sapiente, il padre gli apparì in sogno diverse volte e lo ringraziò giacché a motivo di questo sacrificio aveva raggiunto un più elevato livello di coscienza, perché il figlio era diventato una grande luce per gli altri.

Quello che uno desidera in fondo al suo spirito prima o poi l'universo glielo concede. Kodo Sawaki diceva, se desideri profondamente una cosa, questa cosa la realizzi. La devi desiderare profondamente.

D: Questo racconto significa che non ha senso lottare per ottenere qualcosa e cercare così di divorare il tempo ? Bisogna non lottare, attendere e lasciare che il tempo scorra ?

R: Siamo tutti in un grande disegno e non lo sappiamo. Le coscienze individuali vorrebbero fare delle cose, ma se non è il momento le cose non avvengono. I Profeti erano coloro che lanciavano un messaggio fuori dal tempo. Non perché erano dei veggenti ma perché sapevano tradurre il tempo presente. Vivevano la dimensione del qui ed ora in un modo talmente amplificato da saper vedere cosa sarebbe accaduto in futuro. Nella nostra civiltà non c'è sapienza,

né capacità di ascolto. Per me il tempo è l'essere. Dobbiamo agire in armonia con le circostanze.

D: E qual'è l'essere di tutti coloro che oggi, in cerca di lavoro, disoccupati, avviliti, vivono il tempo come una frustrazione e un fallimento ?

R: Ci sono quattro nobili verità e i discepoli chiedono "Maestro come si fa ad arrivare all'estinzione della sofferenza?" e Buddha risponde " Praticate l'ottuplice sentiero"... " Quali sono gli otto sentieri ?"... " Retta vista, retto udito, retti mezzi di esistenza, retta concentrazione,..." Ma " cosa vuol dire retto ?"

Non è la morale perché la morale cambia in ogni epoca e in ogni paese.

Chi ha stabilito cos'è retto ? La coscienza. E la coscienza cos'è ? Il frutto di una valanga di informazioni e non solo. I dati che ti hanno messo dentro attraverso informazione, cultura, il popolo di cui fai parte... Il messaggio di Buddha e Cristo non può essere questo.

C'è frustrazione perché c'è dualità. Credo che il problema non sia il tempo vinto o sconfitto, ma l'essere, in cui non c'è sconfitta né vittoria. Ieri sera due miei allievi di ju-jitsu hanno avuto un duro combattimento, erano tutti e due segnati in faccia. Ho chiesto : " Chi ha vinto ? Non la bellezza, la tecnica, l'opportunità. Ha vinto solamente l'orgoglio. Uno nel non voler battere la resa, e l'altro nel voler tirare il collo a tutti i costi. Ha vinto l'orgoglio. Adesso rifate e cercate di non far vincere l'orgoglio. Non deve esserci solo forza. Avete perso tutti e due."

Questo non è il modo di fare Ju Jitsu e Judo, è soltanto un modo d'imporsi. Non possiamo capire il Judo di Jigoro Kano, lo Zen di Dogen e il messaggio di Cristo, che è il modo di essere della verità. E' possibile inserirsi in un contesto e in quel contesto vivere in maniera libera.

Agli inizi della storia cinese troviamo questa poesia:"Il re di Ciu attraversando il Kiang/trova un chicco di sagittaria/è rosso come il sole/è grosso come una noce/lo raccoglie e lo mangia" E' il sovrano di un potente impero, ha dunque il diritto di mangiar qualcosina. La frugalità è l'essenziale. Il resto... è soltanto disordine. I soldati di Alessandro, che erano anch'essi frugali, non si sono sbagliati. Chi non accetta di iniziare dall'esercizio del meno, può esser certo di perdere il suo tempo.

Da Il suono di una mano sola,
Nicolas Bouvier.

DIARIO

(PAROLE RUBATE AI DISCORSI DEL MAESTRO KENGAKU PINCIARA DURANTE LA CERIMONIA DEL TÈ)

Non è facile rendere, per iscritto, il flusso vivo di un discorso. Bisogna acconsentire a perdere qualcosa, il calore dello sguardo, la significatività dei gesti, un sorriso che ammicca. Sia indulgente, per ciò, il lettore di questo diario. Non abbiamo saputo fare meglio. E se qualcosa risulterà poco chiaro, non è da imputare al maestro ma a noi della redazione

LUNEDI' 23 LUGLIO 2007:

Continuamente cercare: è la sesshin. Occorre sempre cercare il suono giusto, lo sguardo giusto. Con spirito tranquillo. Non per trovare una soluzione, ma per sapere quale è il posto giusto, il gesto giusto, il pensiero giusto. Il corpo studia il corpo; il corpo studia lo spirito; lo spirito studia il corpo; lo spirito studia lo spirito. C'è un quinto livello, ma non se ne può parlare.

Sesshin siamo noi: occorre tornare a casa diversi. Ma dentro restate quieti. Come vecchi patriarchi.

MARTEDI' 24 LUGLIO 2007:

Sesshin è intimità. Fate attenzione alle mani: le dita devono toccarsi l'un l'altro. Non c'è oggetto: avete solo voi stessi. Energia.

E ognuno la sperimenta a proprio modo. E' questo che certifica la vostra pratica.

Sperimentare se stessi. Fede nella postura esaurisce ogni oggetto e ricompensa. Questa è la vera personalità e questo passa tra un maestro e un discepolo, non altro. Non sottovalutatevi mai.

L'energia deve riempire il corpo. Fate attenzione: lo spirito non invecchia mai. La gioia è energia. Il corpo della sesshin è il vostro corpo.

GIOVEDI' 26 LUGLIO 2007:

Quando non si vuole dimenticare, il corpo deve avere il tono giusto; e quel che non si dimentica si ritualizza. Non bisogna lasciar entrare tutto dalle porte dei sensi.

VENERDI' 27 LUGLIO 2007:

Dovete credere alle cose che fate. Una volta trovato il giusto gusto del tè, deve essere sempre quello. Non si può spiegare tutto. Tempo e spazio giusti ed è giusta la mia vita.

Siamo ciò che viviamo. Poi, l'illusione offusca questo essere ciò che viviamo. Non è questione di istruttori e d'istruzioni.

Dovete accordare lo spirito. C'è solo un gesto nella vita.

Nel fare le cose che fate dovete goderne voi per primi. La pratica è per



se stessi. Incontro. L'arte di cogliere lo spirito: della persona, del momento, del gesto, del luogo.

Cogliere lo spirito che incessantemente cambia.

LUNEDI' 30 LUGLIO 2007:

Per insegnare bisogna usare una mente diversa. Niente nozioni da imparare a memoria; ai principianti non servono le spiegazioni. Lo sforzo del Junko è intuire quel che pensa l'altro in zazen. Ma non dormite. Non riuscirete mai a praticare zen perché nessuno c'è mai riuscito. E' lo sforzo per tendere a... quel che è necessario. Tendere è la Via.

Ridestarsi ogni volta per fare zazen è la Via, penetrare le cose non per fare bene una cosa ma per risvegliarsi.

Se recitate il sutra troppo lentamente vi intossicate. Tutto ha un suo ritmo: bisogna trovare il ritmo giusto. Ritmo e tono. Respiro è ritmo.

E' tramite ritmo e tono che si avvera il risveglio corporeo. Per questo non lo si può insegnare. Questo bisogna insegnare nei dojo: ritmo e tono. Gli anziani devono poi asciugare, condensare... Questa è compassione.

Amore è talmente sintetico che è un condensato di più universi. La compassione è lo sforzo del genere umano di condensare per esprimere in una parola, altrettanto dolce, l'insieme di tante cose che poi si chiamano amore. Ogni cosa che diciamo a tal riguardo è settaria; non coglie la complessità di tutto quel che resta fuori.

Ecco lo sforzo di una parola nella





quale far confluire tutto di ogni cosa, Amore.
 Asciugate, asciugate fino a far diventare tutto una linea verticale...una colonna vertebrale.

MARTEDI' 31 LUGLIO 2007:

Ci stiamo educando l'un l'altro.
 Ecco la Via: familiarizzare con il proprio spirito! Perché siamo lenti? Cercate il ritmo nel vostro cuore. Resuscitate dall'impasse e conoscetevi. Concentratevi col corpo.
 Lasciatevi coinvolgere dall'atmosfera della sesshin. Lasciate scorrere l'energia. Non domandatemi come si fa. Fate col cuore.

MERCOLEDI' 1 AGOSTO 2007:

La sesshin cura ogni male. Insieme e non insieme. Se voi date una forma alla vostra vita allora scoprirete l'armonia.
 Armonia vuol dire che lo spirito corrisponde di più al gesto.
 Movimento/Immobilità. Il Doshi (l'officiante) parte veloce, poi, in prossimità dell'altare, rallenta. Più si va avanti più bisogna condensare i gesti. Renderli come forma "asciutta" cioè essenziali.

VENERDI' 3 AGOSTO 2007:

Il dolore alle gambe parte dalla schiena. Spingere all'altezza della seconda lombare in avanti e in alto. Zazen è un'arte sottile. Non lasciatevi abusare dalla loquela interiore. Bisogna accettare e vedere tutto quanto. La sesshin è un meraviglioso specchio che ci mostra tutto ciò.
 Il corpo assume la materia che vive. Dovete padroneggiare lo stile raffinato di Komyoji.
 La non-paura è rispetto ai propri demoni. Zazen è portamento inconscio.

SABATO 1 DICEMBRE 2007:

Come si fanno le cose: questo è l'importante. Durante la sesshin non bisogna far muovere troppo la coscienza. Ecco perché il ritmo e i suoni. Preparate lo spirito all'incontro con la sesshin: è come uno sposo che si prepara alla cerimonia. Finché non deciderete dentro di voi di essere insegnanti, non attirerete gente nuova nei dojo.
 Questa è la linea del nostro cammino: ascoltare, praticare/imitare, realizzare e infine insegnare. Dopo viene il quinto stadio, di cui si può solo dire che è occuparsi di se stesso, pura gioia e rilassatezza.

DOMENICA 2 DICEMBRE 2007:

Cercare una pratica che non porti in sé mortificazione. Questo è un punto molto importante. Essere in grado di vedere il non avere aderito alla piena scelta di percorrere la Via come elemento chiave della nostra sofferenza. Aderire alla trasformazione è saggezza, e la saggezza si esercita assestando piccoli colpetti per mantenere la rotta. Seguire la sesshin come fosse corrente marina; poi, di tanto in tanto, puntare sulla riva.

Pratica da noi stessi per noi stessi. Noi e gli altri: la mia pratica perfetta è simultaneamente comunità. Questo è armonizzare i conflitti interiori. Occuparsi di se stessi non è ego dopo aver fatto il proprio dovere, il proprio dare. E' pace.

LUNEDI' 3 DICEMBRE 2007:

E' la coscienza che deve seguire i suoni e non il contrario. E' il ritmo. Solo così la sesshin diventa facile. La stanchezza si manifesta perché agiamo con la volontà. Ma se il ritmo è giusto, basta seguire, come le formiche. Il Kusen è importante quanto il suono del legno corretto. La sesshin è diretta dal ritmo della sesshin stessa. L'errore fa emergere la coscienza; è questo l'errore vero, non l'errore di partenza. Gusto delicato, e non piatto, anche nei cibi, senza che la coscienza si muova. Lo spirito della Via: rispetto di se stessi. Dobbiamo sfruttare le nostre debolezze per praticare la Via. Deve evolvere l'intero nostro corpo fisico e mentale, piuttosto che reprimere la rabbia, potenziare la compassione. Occorre rimanere in travaglio per tutta la vita.

MARTEDI' 4 DICEMBRE 2007:

Qualunque successo porta dritto alla povertà. La vita di un uomo ricco è spesso povera. Siamo nudi dall'inizio, cosa possiamo mai esibire? Non esiste sapienza personale; è tutto nell'aria e tutto capiterà quando sarà il momento giusto. Se cerchi Buddha, Buddha si allontana. E' tutto presente. E' tutto qui. Piuttosto che cercare il risveglio vivete costantemente nel risveglio.

La sesshin è una buona occasione per far questo. A furia di fare zazen accadrà di perdere le foglie come gli alberi in autunno.

Questo è diventare sensibili. L'uomo della Via, durante la sesshin, implode dentro mani-

*UNA AD UNA CADONO LE FOGLIE
RICOPRENDO LA STAGIONE PASSATA
NUDA, POVERA
ALL'APPARIRE INDIFESA
RESTA L'ANTICA QUERCIA
PAZIENTEMENTE ATTENDE
IL TORNARE DELLA PRIMAVERA
NELLA SALA, IMMOBILI
COME STATUE DI MARMO
LENTAMENTE SI VEDON CADERE
UNA AD UNA LE PROPRIE FOGLIE
NULLA DA ATTENDERE
NULLA DA SPERARE
INVERNO GELIDO E GRIGIO
CUSTODISCI NEL TUO GREMBO
IL TEPORE PRIMAVERILE*

Taido Kengaku

festandosi poi come compassione silenziosa. Si diventa semplici. Poi, come in primavera, rispunteranno le nostre foglie, solo che ora sorgono dalla terra del risveglio. L'io è nel mondo del limite; se cade scopriamo il non limite. Se cade l'io restano solo le sensazioni ed il respiro. Se è così dov'è la morte? L'insegnamento vero non è di uno solo (il maestro) ma sempre l'armonia che vive nell'intimità del sangue. Un solo essere. Essere che, buttato nello zazen, diventa essere eterno. E' Buddha Maitreya. Non c'è bisogno

di attendere il suo arrivo. E' già qui.

MERCOLEDI' 5 DICEMBRE 2007:

Se date spazio al pensiero diventate lenti. La nostra visione è pessima perché abbiamo aspettative, e quel che si vede diventa offuscato dal pensiero. Le sequenze delle azioni non devono dare spazio al pensiero.

Poi, sabato 8 dicembre, siamo andati al Tempio Zen di Fudenji.

Accolti dall'abate, sempre premuroso, che dopo i saluti ci lascia nelle gentili mani di Marosa Myoko, educatrice del Tempio. Un po' di daffare per inserirsi, senza troppo disturbo, in una sesshin in corso. E, qui, veramente è stato istruttivo vedere con quanta delicatezza e determinazione Marosa Myoko ha risolto una questione non semplicissima. Dopo qualche minuto ognuno dei dieci ospiti di Komyoji avevano un loro posto per l'alloggio e un loro seggio per lo zazen.

E' stata, per tutti noi, un'esperienza significativa. Qualche dubbio, di tanto in tanto, su quale rampa di scale prendere poi, inaspettato, nella serata di sabato, tutti al cinema. L'abate, difatti, rimaneggiando il serrato programma del ritiro, a sorpresa decide la proiezione di un interessante film sulle abitudini di vita di una famiglia mongola. Quindi, come se non ne fossimo mai usciti, nuovamente dentro lo zazen. Merita qualche parola, infine, la parte finale del pranzo di commiato di domenica 9 dicembre, allorquando, portata a spalla come si trattasse di una statua, arriva una gigantesca torta raffigurante il risveglio di Shakyamuni. Applausi e, poi, i saluti, grati a tutti gli amici di Fudenji per l'occasione e gli insegnamenti.

INCONTRO CON L'AIKIDO

Alla fine del mese di Settembre 2007 la nostra Comunità ha ospitato l'atteso stage della scuola di Aikido del maestro Giampietro Savegnago. E' stato un evento cercato e caldeggiato. Alcuni di noi, difatti, conoscono da tempo il maestro Piero, come amichevolmente tutti lo chiamano, e l'Aikido che insegna. Così, quando venerdì 21 settembre abbiamo visto giungere a Komyoji, in gruppo e alla spicciolata, i suoi allievi di più lunga data, ora tutti insegnanti nei loro dojo, è stata una gioia piena di allegra confusione. Il gruppo più

numeroso e amabilmente rumoroso è stato senza dubbio quello proveniente da Vicenza, luogo d'origine del maestro Piero; poi, fintanto che dalla sera si andava verso la notte, uomini con l'occhio vispo giungevano da Milano, Varese, Vigevano, Genova. Qualche allegra sconsideratezza per via delle ciabatte (da dormitorio, da bagno, da esterno), quindi tutti a nanna. Alla fine della due giorni, abbiamo chiesto che ci facessero conoscere le loro impressioni e, quello che segue, è quanto abbiamo ricevuto.



Stage di Aikido

IL LEONE E LA MONTAGNA

Stage residenziale per istruttori di Aikido in un Tempio Zen a
Komyoji,
Località Costa Pelata, Fortunago (PV)

Caro amico,

dopo tanti anni di cammino comune è il momento di bagnare la pratica nella pace e nel silenzio dei nostri cuori. Come il leone che, saggio di anni e di esperienza, si ritira sulla montagna a ritemprarsi e ricaricarsi d'intuizioni ed energia per l'anno d'insegnamento che viene.



Ho scelto, per questo, il luogo idoneo. Vi farò incontrare il silenzio del Tempio Zen Komyoji e la pace dello zazen dell'Abate del Tempio, il maestro Kengaku Pinciara.

Ti saluto e ti aspetto.

Shihan Giampietro Savegnago



Questa è la prima pagina del volantino che mi ha inviato il mio Maestro Shihan Giampietro Savegnago. Ne ho fatti tanti di stage con il Maestro Savegnago, ma in un tempio Zen mai!

Ho immaginato subito che sarebbe stato uno stage speciale e senza perdere un attimo ho telefonato immediatamente al M° Savegnago per confermare la mia presenza.

Ora che lo stage è finito penso già al prossimo, perché è stato davvero emozionante passare due giorni nel Tempio Zen Komyoji e un vero piacere conoscere l'Abate Kengaku Pinciara e il Monaco Salvatore Sottile, che, appena arrivati, ci hanno trasmesso subito la loro serenità interiore.

Ed ecco che subito entri nella piacevole atmosfera che regna in questo luogo.

Per prima cosa ti togli le scarpe con cui sei arrivato e indossi le ciabatte, che userai per tutto il soggiorno nel tempio. È un po' come se chiudessi in un cassetto tutti i tuoi problemi, per poi riprenderli (ma senza l'ansia di prima) quando indosserai di nuovo le tue scarpe per ritornare alla tua casa e alla tua vita.

Il mattino successivo, appena svegli, ci aspettava una camminata silenziosa nel giardino del tempio per andare a vedere l'alba. Poi, l'incontro con l'abate del Tempio, che con le sue parole ci ha coinvolto in una riflessione interiore.

A seguire il vero e proprio stage di Aikido, che praticato in quella bella palestra del Tempio aveva qualcosa in più degli altri stage, perché regnava una migliore comunicazione e serenità tra noi istruttori.

Poi è arrivato il momento di provare a fare Zazen.



Il primo impatto è stato un po' doloroso, perché resistere in quella posizione, a cui non siamo abituati, è stato difficile, ma il lavoro personale di meditazione è davvero grande.

Siamo rimasti tutti entusiasti di questo ambiente del Tempio, dove per tutto il tempo del soggiorno abbiamo respirato un'aria di pace e serenità che non si dimentica facilmente.

E non abbiamo mancato di apprezzare, inoltre, l'ottima qualità del servizio di ristoro.

Un grande Grazie a tutti! E un ringraziamento particolare al nostro Maestro Shihan Giampietro Savegnago, che ha avuto la magnifica idea di organizzare uno stage in questo tempio un po' "magico".

Sergio Benenati

Quanto l'Aikido sia vicino allo Zen, e lo Zen all'Aikido, lo si può solo sperimentare sul tatami. Noi lo abbiamo sperimentato.

Maestro Giampietro Savegnago



INCONTRO A FUDENJI

Sabato 3 novembre 2007, al Tempio Zen Fudenji, su invito del suo abate maestro Taiten Guareschi, il maestro Kengaku Pinciara ha tenuto una conferenza ai monaci colà presenti per un ritiro di formazione. L'incontro è stato per noi occasione per una visita al Tempio e, il tema della conferenza, lo abbiamo sentito diretto anche a noi della Comunità di Komyoji.

Dopo una calda accoglienza nella quale l'abate di Fudenji ci ha condotto per i sentieri ed i giardini del Tempio raccontandoci la storia del Tempio, è giunto il momento del raccoglimento e dell'ascolto. Quello che, di seguito, pubblichiamo, è la traccia del testo usato dal Maestro Kengaku per la conferenza alla quale la redazione ha inserito alcuni passaggi delle trascrizioni del vivo discorso .



**TEMPIO ZEN FUDENJI
SABATO 3 NOVEMBRE 2007**

Tema della conferenza :

"Significato dei ruoli in un Tempio Zen" " Sederci per imparare a muoverci "

Buon giorno. Non vi nascondo l'imbarazzo che provo... Non sono abituato a fare il conferenziere. Raccogliendo l'invito del maestro Guareschi proverò a trattare delle mansioni e dei ruoli che si vivono in un tempio zen, intrecciandole con quella vita vissuta e quelle esperienze personali che possano illustrarle il più caldamente possibile. Mi scuso, perciò, fin dall'inizio se sarò prolisso in certi punti ed enigmatico in altri. Ma è quanto di meglio sono riuscito a tirar fuori per voi.

La responsabilità che sentiamo per una determinata cosa, qualunque cosa sia, è ciò che ci muove verso il senso del dovere. Potrebbe sembrare banale; pure non è sempre chiaro quello che facciamo e la ragione per la quale le facciamo. So che il termine dovere può sembrare una forzatura all'intimità di ognuno. Il senso di responsabilità verso se stessi è il senso del dovere più alto. Ciò che è doveroso nei confronti di noi stessi, e quindi

della comunità, fa degli esseri umani una società organizzata.

Naturalmente occorre rendersi conto di quanto noi siamo comunità. Una società è fondata su individui che, amalgamandosi, creano una comunità.

Questo vale sia per un piccolo nucleo di tipo familiare, sia per una comunità religiosa, sia per una società. Ma, se ciò che è doveroso verso la società o la famiglia o il gruppo è di intuibile comprensione, non lo è per quanto riguarda noi stessi. Quando tra i due non c'è alcun conflitto allora tutto collabora all'armonia. Non mi piacciono le conferenze nella quali uno parla e gli altri ascoltano; piuttosto, vorrei che questa fosse una meditazione collettiva, un'opportunità per indagare sulle domande originarie che ci hanno mosso.

1. La prima riflessione è perciò: quale responsabilità sentiamo verso noi stessi?
2. Evidentemente desidero essere felice; e la considerazione di cosa sia per me la felicità, è la seconda riflessione.

Per mio figlio la felicità potrebbe essere una nuova playstation; ma crescendo l'oggetto cambia; in zazen non ci sono più categorie..

Tornando al tema suggerito, cosa sia cioè il senso del dovere, proviamo ad elencare i suoi tre modi convenzionali:

per retribuzione (sociale)
per ideologia (sociale-spirituale)
per carità (spirituale-sociale)

Queste sono le tre motivazioni che, generalmente, possono muoverci al senso del dovere. Per noi che studiamo il buddhismo e cerchiamo di studiare noi stessi, non dal punto di vista psicologico ma da quello religioso, questa comprensione non può essere sufficiente.

Occorre immergersi più in profondità nella natura umana per scovare un diverso signifi-

cato, del senso del dovere. Io credo che il senso del dovere nasca dal rispetto che una persona ha per se stessa. Ed è proprio qui che si aggancia quello che il Maestro Dogen chiama "Bodai Shin : lo spirito della Via." Lo spirito della Via non è altro che rispetto per se stessi. Se avete rispetto per voi stessi cercherete sempre di fare qualcosa nella vita che abbia un significato per voi. Questo è il primo passo di una reale ricerca. Non può essere in altro modo. Coloro che rubano, che sfruttano, che opprimono, in realtà non solo non rispettano la vita altrui ma non rispettano nemmeno la loro. Sono persone che barattano tutti i giorni loro stessi al prezzo di qualche cosa. La loro stessa vita diventa "il prezzo" e "quel" prezzo è il valore che danno alla loro vita.

Vi prego di non considerare tutto questo come le solite frasi scontate che si leggono nei libri; il mio scopo, qui, è praticamente lasciarvi in mutande il più possibile. Naturalmente la faccio un po' lunga per mettervi in mutande. Se veramente amate voi stessi, rispettate voi stessi, allora capirete che non avete prezzo, né economico, né psicologico, né spirituale.

Non amo l'espressione "amare" e "se stessi". Non so cosa sia questo amare, non so cosa sia questo se stessi; nella realtà non c'è nulla.. è uno slogan che piace alla gente.. Sono però sicuro di una cosa: che l'unico vero amico che tutti noi abbiamo è in noi, è la fiducia che si prova quando si è uno con se stessi, e chi mai può esserci così vicino tanto da conoscere ogni più piccola variazione dell'animo nostro?

Nemmeno la cosiddetta trasmissione del dharma, che pure per noi è la cosa più importante, vale quanto il rispetto che avete di voi stessi.



Ma non bisogna fraintendere. La storia della trasmissione del dharma che mi ha coinvolto è stata una dolorosa e strana storia.. Da quando Narita Roshi mi preparò al momento in cui avvenne passarono dieci anni; dieci anni nei quali insistentemente ho bussato alla sua porta e insistentemente venivo rifiutato. In quei tempi diversi maestri mi invitavano a ricevere la loro trasmissione ma io rifiutai sempre, non per fedeltà e per amore al maestro Narita ma perché non avevo intenzione di smarrire me stesso... Fate attenzione a ciò che vi dico... Chiusi con il desiderio di ricevere la trasmissione da un maestro zen e continuai la mia pratica silenziosa; non fu orgoglio ma l'intima convinzione che avrei tradito tutto ciò che fino allora mi aveva condotto in quella direzione. Fu in quel tempo che compresi il rispetto per se stessi e per la Via. Non avrei mai barattato la Via per la lusinga di una trasmissione che mi pareva come una carota appesa ad un filo davanti il mio naso.

Qualunque cosa si faccia per abbellire la nostra vita, tutto ciò che ci appiccichiamo addosso non può far altro che portarci alla povertà. Siamo impossibilitati ad abbellire la nostra vita facendo qualcosa per noi stessi; mentre perdendo noi stessi abbelliamo noi stessi.

S. Francesco non rinunciò a caso ad una vita agiata, ma rinunciò per abbellire se stesso. Dobbiamo trovare nella Via, la radice del "rispetto per noi stessi" e la buona ragione che fa sviluppare il seme del senso del dovere. Spesso, le responsabilità sembrano toglierci l'aria. E' perché le responsabilità ci dividono.

Il dualismo divide, e disperde l'energia.

L'esperienza mi dice che se svolgiamo ciò che dobbiamo, prendendocene cura come fosse davvero la luce dei nostri occhi, questa stessa esperienza ci aprirà alla comprensione di Bodai Shin, cioè dello Spirito della Via.

Ma restiamo sul tema di questo incontro: le responsabilità e il senso del dovere.

Ricordo che quando iniziai zazen, provai molta sofferenza. Una sofferenza che proveniva sì dalla difficoltà nel tenere una buona posizione (cosa che mi riesce difficile anche oggi) ma anche dal mio spirito irrequieto. Cercavo la pace dentro di me, ma più la cercavo e più mi agitavo. Sapete come succede no?

Poi, una sera, nel Tempio della Gendronniere, sentii il Maestro



Taisen Deshimaru, che in quell'occasione commentava il San Do Kai, dire: " La nostra vita è la trasmigrazione di tutti gli esseri, non dobbiamo sciupare il tempo". Fu per me una folgorazione. Sparì improvvisamente il dolore nel corpo e sentii scendere una respirazione profonda e sottile. Non fu difficile, accordai lo spirito al respiro e da quel momento cambiò completamente il mio zazen. Ricordo che in quell'istante nacque improvvisamente il voto di praticare per aiutare tutti gli esseri, fosse stato anche una sola persona. Credo che sia un grande errore praticare solo per una ragione personale, a meno che la ragione personale non inglobi tutti gli esseri. Proprio come svolgere perfettamente una mansione o incarico all'interno del proprio Tempio.

Quando noi utilizziamo il termine Buddha cosa intendiamo per Buddha, cosa intendiamo per Buddhità?

Si ha l'impressione di un muoversi di fenomeni e di eventi che galleggiano nel mare del tempo. Noi stessi siamo trasportati in una dimensione di tempo e spazio verso il termine della nostra vita. Tutto ci appare come qualcosa che abbia un inizio e abbia una fine. Questa percezione errata è ciò che ci separa da Buddha. La relazione intima tra Dio e il tempo, o tra Dio e l'essere sfugge alla coscienza. Dal punto di vista della coscienza è incomprendibile come Dio sia presente in eguale misura in tutte le esistenze, in me come nel diverso da me. Tuttavia esiste una profonda relazione. Quando queste relazioni si intrecciano in modo armonioso ecco la manifestazione di Dio. Dal momento che il termine Dio è pesante da usare, utilizzeremo l'espressione: Universo, cioè l'insieme armonioso di corpi differenti gli uni dagli altri che partecipano attivamente ad un mutuo sostentamento e splendore.

Si dice che Dio, l'Universo, sia perfetto, e gli uomini imperfetti. Desidero raccontarvi un

fatto accaduto di recente. Invitato a cena in un rinomato ristorante da un amico che di professione fa l'enologo, ordinammo una delicata zuppa di pesce come antipasto e decidemmo di gustare della birra speciale. Pesce e birra non sono il massimo accostamento, tuttavia essendo lui un esperto nel campo e avendo una cantina ben fornita di birre pregiate, optammo per questa bevanda. Ci portò una birra bionda dal gusto fine, ma al nostro palato poco saporita, così lo facemmo notare al proprietario richiedendo una birra più corposa. Non fu presa in considerazione la nostra richiesta e ci venne servita la zappetta di pesce. La fusione armoniosa e delicata dei due gusti esaltava sia la zappetta di pesce sia il gusto delicato e leggero della birra. Solo allora il gestore ci fece notare che non conta il gusto buono della birra, o del vino che sia, se ricopre quello delicato della zuppa, o del piatto che in quel momento si accosta, ma che la scelta andava fatta proprio in quel modo, a seconda della circostanza, tenendo conto sia del piatto che andava accostato che del tono della cena, cioè dell'insieme. Che meraviglioso insegnamento buddhista appresi. Le nostre vite sono proprio così, non è importante se si è forti e abili se la nostra forza e abilità, o saggezza che sia, non si armonizzano con il contesto. L'armonia è la cosa più difficile da creare. Il Sangha è e deve essere l'espressione della migliore delle armonie. Questo è veramente difficile.

Ricordo che dopo la scomparsa da questo mondo di Taisen Deshimaru, in quella epoca seguivo Taiten come discepolo e la questione della continuità della missione era costantemente presente nei nostri colloqui. Ci parve indispensabile concretizzare la realtà italiana, e non solo italiana, con la creazione di un Tempio Zen. Naturalmente mancavano i soldi. La prima cosa che si fece fu quella di organizzare delle grandi sesshin. Quando si vuole organizzare una grande sesshin e non si ha un Tempio a disposizione, occorre cercare un luogo adatto. Le nostre scelte cadevano sempre su luoghi religiosi, collegi, luoghi per seminaristi ecc. In quel tempo fui davvero fortunato, perché mi furono assegnate molte responsabilità. Ebbi la fortuna di vivere molte contraddizioni. Una citazione di Taisen Deshimaru che ricordo diceva: "Se noi misuriamo, standardizziamo, stabiliamo delle regole sulla postura, sulla respirazione, su come deve essere la coscienza...siamo nel completo errore" Dobbiamo conoscere le regole certamente, ma poi, il come è tutt'altra cosa. C'è un episodio molto interessante accaduto molto tempo fa al Tempio della Gendronniere. Sempre, credo, per intercessione di Taiten, mi venne

assegnato durante una seshin, l'incarico di fare il responsabile del silenzio. Ora, se c'era un ambiente pieno di contraddizioni, questo era proprio il Tempio della Gendronniere.

Come sapete, in un Tempio Zen, la sera spento le luci, il responsabile passa in tutti i luoghi battendo due legni tra loro per annunciare l'ora del riposo. Vi era una usanza alla Gendronniere, durante una sera particolare, che era quella di ballare e cantare attorno ad un fuoco acceso per l'occasione. Non era male in effetti, ma come sempre accade il troppo stropia si dice e, quella sera, il solito gruppetto aveva alzato il gomito e non voleva saperne di andare a dormire. Nonostante le mie suppliche non trovai altra soluzione che gettare dell'acqua sul fuoco e spegnerlo causando l'indignazione e la collera dei presenti. Per evitare una rissa, li mandai al diavolo e continuai il mio giro in zone più tranquille.

Sfortunatamente, o fortunatamente, a seconda dei punti di vista, incontrai lungo il viale il Maestro. Quando si è colti in flagrante, la cosa più semplice da fare è giustificarsi, e così feci io. Il Maestro mi apostrofò dandomi dell'idiota e dell'incapace. Ricordo che, sconvolto per la reputazione persa agli occhi del Maestro, salii in camera da Taiten e con le lacrime agli occhi spiegai la situazione. Mi sorprese il riso e l'esclamazione di Fausto: "Fregatene". Ora, se siete realmente impegnati in un cammino di consapevolezza, l'ultima cosa da fare è proprio fregarsene. Fu per me un grande koan e allo stesso tempo un grande insegnamento. Fu la prima lezione che mi insegnò a non dare troppa importanza a me stesso e alle mie conclusioni.

Tornando al nostro racconto, non c'era l'abitudine, a quel tempo, di avere un posto assegnato nel Dojo. Si entrava più o meno ordinatamente e ci si sedeva più o meno dove si voleva. Taiten desiderava cambiare alcune abitudini riguardo il comportamento da tenere in un Dojo Zen e introdurre quindi la regola dei posti assegnati. Così, capitava spesso che dopo aver terminato le mansioni amministrative relative alle iscrizioni e alla organizzazione degli alloggi, la notte che precedeva l'inizio della seshin la passavo sistemando dei bigliettini con scritto i nomi di ciascuno al posto che avevo assegnato. Molti di voi forse ricordano quei tempi e forse anche i bigliettini. Ricordo con angoscia quel tempo perché bisognava sistemarli per anzianità buddhista e non si conoscevano tutti i partecipanti. Così, all'ultimo momento, poteva capitare di dover spostare tutti di qualche posto per l'arrivo all'ultimo momento del monaco pinco o pallino. Quando l'operazione era terminata, salivo da Taiten per concordare i Sutra del giorno seguente e le responsabilità di tutta la giornata,

in quanto avevo anche la mansione di Ino e Godo. Intrecciavo in questo modo, senza rendermene conto, le mansioni di Kannin, di Godo, di Tantoo. Ino, segretario e Shusso. Ora, detto in questo modo, può sembrare che il tipo di cui stiamo parlando (cioè il sottoscritto) fosse un megalomane. Non vi era solo la persona che vi parla, in quell'inferno, c'era Marosa, Mariagrazia, e tante altre persone che lavoravano pazientemente all'organizzazione, ma sicuramente io ero il responsabile di tutto. Non sto ad annoiare oltre, però ancora due cosette voglio raccontarvele. Dopo aver pensato a tutti e distribuito camere a seconda del grado di anzianità buddhista, mi rendevo conto di non aver pensato al mio di alloggio, e così, un poco per velocizzare le comunicazioni con Taiten, un poco per controllare la situazione, un poco per masochismo, mi stendevo un giaciglio fuori della sua camera e mi coricavo. Ho sempre fatto attenzione, in quelle circostanze, a coricarmi sempre dopo Taiten e svegliarmi prima, come dice la nostra regola. Come dicevo all'inizio, fu un grande periodo. Sperimentai proprio in quelle occasioni la sonnolenza durante zazen. Prima di allora non riuscivo a capire come fosse possibile dormire durante zazen. Finita finalmente la seshin, durante la quale accadeva di tutto perché molta gente che veniva da lontano e dall'estero desiderava parlare personalmente con Taiten, spesso dovevo mettermi l'abito della guardia del corpo. Alla fine comunque, tutti a casa, ma restava la trattativa con il prete o il responsabile di turno per la regolarizzazione della parte economica. Cosa che avveniva sempre dopo aver controllato tutto lo stabile. Il più delle volte mi riusciva di dare sempre meno del dovuto e così accumulavamo i soldi per l'acquisto di un nostro Tempio. Una sera meditai molto sullo spirito di profitto. Tutti erano partiti, Taiten era rientrato a casa, rimasto solo con il prete responsabile dello stabile trattai il prezzo e mi feci donare parecchi milioni di lire. Ricordo che quella sera misi tutti i soldi sul tavolo della mia camera e meditai. Potevo benissimo trattenere qualcosa per me, visto che non ricevevo mai un rimborso spese per tutto quello che spendevo, nessuno controllava mai il mio operato. Avevo anch'io un Dojo da mandare avanti.

Realizzai lì che il denaro è un serpente velenoso. Lo realizzai di nuovo molto tempo dopo, ancora una volta, ma c'è qualcosa di ancor più velenoso del denaro: l'invidia e la gelosia. Sono invidia e gelosia a trasformare l'oro in serpe velenoso. Credo che sia veramente difficile in questa nostra vita salvaguardare lo spirito di fede e di generosità soprattutto man mano che passano gli anni e si acquisisce esperienza. Proteggere il proprio spirito dalle stravaganze della mente umana deve essere il significato di

una religione moderna. Salvare la propria vita non significa diventare egoisti. Ci sono due modi di essere egoisti: un modo è sano, l'altro è malato. Il modo sano è comprendere che nessuno e niente devono metterti nella condizione di dover perdere la tua dignità. La paura, l'angoscia, il senso di colpa, quello d'insufficienza sono dei virus che si propagano nella mente umana e nella società. Si fanno breccia nella brava gente a causa di una fragilità, di una timidezza nei confronti della vita. Il modo malato è cercare sempre di mettersi prima degli altri, seguire la sete del potere e della ricchezza per soddisfare le proprie brame. Sono questi virus i responsabili dei tanti danni che gli uomini commettono. In questa ottica, vittima e carnefice spartiscono la stessa retribuzione, anche se sembra che gli uni soffrono a causa degli altri. Quando accettiamo di vestire l'abito del "servizio" e diamo tutto noi stessi nell'incarico che abbiamo ricevuto, stiamo facendo tutto quello che possiamo fare nel praticare la Via. Naturalmente dobbiamo fare attenzione a non restare delusi dal desiderio del merito. La vita e la Via, che poi sono la stessa cosa, non hanno nulla a che vedere con il mercimonio. Quando la religione degenera si pagano i preti professionisti per gli incarichi che svolgono. Ed è proprio quando si inizia a trarne guadagno personale che degenera la religione. Lo stesso accade nella società. Quando un paese degenera al punto di dare altissimi stipendi per mansioni che dovrebbero essere rivestite solo per senso del dovere verso se stessi e la collettività, allora, quando questo accade, la società marcisce perché implode su se stessa. Ovviamente parlo di incarichi istituzionali. Il senso del guadagno è dentro sino la parte molle dell'osso che compone il nostro corpo. Sapete che la parte molle dell'osso è la parte più profonda nell'essere umano, è il midollo. Impossibile da togliere, impossibile da cogliere. Qualcuno, nella nostra

storia buddhista, ha colto il midollo, ma ho dimenticato chi, certamente voi ve lo ricorderete. Quando iniziai a studiare lo zen con Taiten, mi immaginavo che sarei entrato in un mondo fantastico. Un mondo dove la purezza potesse trionfare sull'ingiustizia. Mano a mano che andavo avanti nella vita e nello studio dello zen, mi pareva che fuori da quel mondo che mi affascinava tutto fosse compromesso, impuro, inquinato. Ma col passare del tempo quel mondo zen così affascinante iniziava a sgretolarsi. Se avete visto il film La storia infinita, un film per bambini, c'è un momento in cui il meraviglioso mondo di Fantasia si sgretola al passare del nulla. Il nulla in quel film era rappresentato dall'incapacità della gente di dare vita ai loro sogni. Per me era lo stesso. Dal momento che quel mondo che mi ero raffigurato fantasticamente si sgretolava dentro di me, nasceva un senso di vuoto, quasi di delusione.

Agli inizi della vita di Fudenji le cose non erano come le vivete voi oggi. A partire dalla struttura e fino all'aria che si respirava. Dal momento che qui con voi ci sono persone che hanno vissuto quel periodo, io non starò ad annoiarvi con il racconto di quei tempi. Come saprete, vivo con la famiglia a Komyoji, un piccolo luogo sulle colline dove da diversi anni conduco la mia vita buddhista. Le persone che vi giungono per le sesshin sono a volte come fantasmi ai miei occhi. Ombre che arrivano, passano, e vanno.

Difficile mettere radici in un tempio zen. Quando le persone giungono per vivere e condividere il tempo della sesshin, è come se facessero un tuffo nel tempo passato e occorre qualche giorno perché tutto si armonizzi. Poi, a sesshin terminata, il lavoro, la famiglia, i tanti impegni richiamano alla loro realtà ed ecco il fuggi fuggi generale. Mi ritrovo a ripetere spesso: non fuggite, dove andate? Gli



impegni, i tanti problemi, vi inseguono dovunque andiate, sono come la vostra ombra. A quei tempi vivevo la mia vita in una scuola di Ju Jitsu da me fondata e bambini, ragazzi, adulti frequentavano quel luogo. Ricordo bene il rammarico che mi attanagliava il cuore quando il giovedì pomeriggio lasciavo allievi e scuola per andare al Tempio Zen da dove avrei fatto ritorno solo il lunedì mattina successivo, quando il Tempio chiudeva. Sapevo che col passare del tempo, continuando in quel modo, molto probabilmente mi sarei giocato la scuola. Ma non trovavo altra via di uscita, altra scappatoia. Se avessi trovato una scappatoia l'avrei presa, ma non la trovai e continuai così per molto tempo. D'altronde necessitava anche sostenere la partenza del Tempio e molti occhi erano su di noi, non solo quelli del Buddha, che erano i più importanti, ma anche quelli di tutta Europa. Vi racconto questo perché noi abbiamo sempre l'impressione che se facciamo una cosa ne perdiamo un'altra, questo è il sottile inganno che ci turba. Nessuno di voi è scollato da se stesso e la vita scorre là dove si poggiano i vostri piedi, qualunque sia il luogo e il tempo. Se ci si lascia dilaniare l'animo dal senso della privazione, della rinuncia, del sacrificio, la vita diventa povera, si perde la fiducia in se stessi e la capacità di creare la saggezza. Certo, se siete qua, non siete là, questo fisicamente, ma è realmente così? Quante volte pur essendo in un posto non ci siete.... E quante volte, pur non essendo in un posto, ci siete.... Certo, se volete seguire il vostro Maestro dovete essere dove è lui, anche fisicamente, ma questo non sempre è possibile. Allora che si fa? Quando fate zazen, dove siete realmente? Siete qui? Siete là? Dove potete dire che realmente siete? Sicuramente dobbiamo fare attenzione alle nostre illusioni, e, perdonatemi il dire, non bisogna aver paura delle proprie illusioni. Anche il senso del dovere fa parte dell'illusione, non possiamo vivere privi di illusioni. Dobbiamo imparare a disimparare tutto quello che ci ha condizionato per anni. Se provate a disimparare, cioè a non conoscere, a non sapere, cosa resta? Sarete nudi, nudi e infredoliti, ma veri. Se svolgete le mansioni che dovete svolgere sapendo tutto quello che c'è da fare, perché avete studiato, avete imparato, cosa succede? Cosa date di voi stessi? Solo miseria e povertà. Cosa accade quando il vostro Maestro vi dà un incarico e voi non sapete come fare a svolgerlo? Fate san pai (abbandono, prosternazione) abbandono dell'ego. Fate san pai e basta. Questo è quello che



il vostro Maestro vuole vedere. Che sapete fare san pai nel vostro spirito. Che quella responsabilità vi riempia gli occhi, il cuore, le orecchie, tutto ciò che avete e nonostante ciò non sarete mai in grado di esaurirla a sufficienza. Ma voi pensate, invece, che dovete essere efficaci, che dovete risolvere questo o quel problema, che dovete esibire le vostre capacità. Intanto, voi non ci siete, siete solo una perenne e continua frustrazione che passa da un sapere all'altro. Sarete sempre come un frutto acerbo. Questo, secondo voi, è quello che un Buddha vi chiede? Tutti andiamo verso quella riva dove ogni cosa finisce, dove ogni cosa si dissolve per andare là dove non potremo mai sapere, mai conoscere. Dove mai riporrete la vostra fiducia, quando anche l'ultima maschera sarà caduta? Questo è quello che il vostro Maestro vi chiede.

Che gettiate la maschera che vi protegge. Quella maschera che vi opprime e vi soffoca, che vi impone un atteggiamento anziché un altro. Cercherete una via di fuga sempre. Arriverete a dipingere una porta sul muro pur di immaginare di poter uscire da questa gabbia, ma non potrete. In conclusione, vorrei dirvi, miei cari, che se siete qui, se avete scelto questo Maestro, dovete sapere che, dovete dare la vita per costruire questo Tempio, al di là che questo abbia successo o meno, al di là che vi convinca o meno. Se seguite un altro Maestro, che

non ha Tempio, sappiate che dovete lavorare, impegnarvi nella vostra famiglia, nel vostro lavoro e tuttavia avere il vostro cuore e la vostra mente nella Via che quel Maestro percorre.

Sarete comunque, in ogni caso, dilaniati, divisi negli affetti, maciullati nell'animo. Né l'uno né l'altro sono facili. Né l'uno né l'altro sono difficili. Chiunque seguitate, come insegnante zen, troverete sempre la stessa cosa: dovete togliere la maschera e fare san pai.

San pai lo farete e rifarete fin tanto che lo dimenticherete. Fin tanto che quella prosternazione, quella disperazione, quell'ardore, quella rabbia, quel pianto, quella delusione e quell'illusione si inchineranno dinnanzi a voi stessi e voi stessi vi inchinerete a voi stessi. Così, finalmente un Buddha incontrerà un altro Buddha e voi per la prima volta sorriderete e forse, incontrerete il sorriso di tutte le esistenze. Questo è quanto ho appreso prestando umilmente servizio nei vari incarichi di un Tempio Zen.

Grazie a tutti per la vostra gentile attenzione
Taido Kengaku Pinciara

COMMIATO

Silenzio,
l'atmosfera del dojo,
stanchezza.
Un kyosaku spezzato,
tante voci un solo respiro.
HoKyoZanMai
Lo sforzo si fa quiete,
prima dell'alba
con le gambe doloranti
l'alba si fa limpida e
chiara.
Ecco, venti giorni di
Sesshin.
Umilmente
Il giorno 5 agosto del 2007
Kengaku Pinciara

Venire a Komyoji, da sempre, ha significato per me sapere come vi arrivavo ma non sapere come ne sarei partita. Ogni volta a fine sesshin mi sembra di non riconoscermi ma di essere più io, ogni volta ritorno alla mia vita con uno sguardo diverso da quello con cui l'ho lasciata. Allora rivedo i passi che man mano mi hanno riportato a Komyoji come i punti di un kesa, che a tratti sono ben allineati, a volte deviano o si frammentano, ma nell'insieme, visti un po' più da lontano, formano una linea dritta che va a comporre un kesa.

In tutto questo mi sembra di fare una piccolissima parte, semplicemente consegnarmi più o meno riluttante a Komyoji e qui fare la mia parte. E' questo il miracolo di un luogo così, noi facciamo solo il primo, timido passo in questa direzione, il resto lo fa il sangha, guidato dalla compassione del Buddha che si incarna nel nostro maestro, ed ecco che la vita limitata di ciascuno può respirare profondamente il non limite. Vi prego di non considerare queste parole come già sentite, è quello che davvero sto vivendo ora, mi accorgo che senza di voi, cari amici, non avrei potuto fare un singolo passo oltre l'intenzione iniziale, mentre insieme, senza sforzo anche se lo sforzo c'è stato, abbiamo dato vita a qualcosa di più grande di noi. Anche se ora ci separeremo ognuno di noi saprà di non essere soltanto sé stesso ma anche, finché lo vorrà, una cellula di questo corpo che chiamiamo Komyoji. Quando arriva l'ultimo zazen di ogni sesshin, da tempo formulo la semplice preghiera che sia anche il primo della prossima, come ogni punto del kesa pre-

mette a quello successivo. Allora anche tutti i passi che percorro tra un punto e l'altro, nel loro ordine o disordine, si allineano nel grande kesa della vita. Vi ringrazio poiché è grazie a tutti voi che posso vivere questo e mi auguro che ciascuno di noi possa tenere vivo in un angolo del suo cuore quel calore che oggi insieme possiamo assaporare.

Sandra Ko-Rin

Io sono egoista, spesso presuntuoso, comodo, poco incline ad ascoltare anche se nel lavoro mi sono riconosciuti altruismo, modestia, attenzione. In questa sesshin, dentro alla quale mi sono scaraventato dopo un periodo di grande attività lavorativa e poco zazen, ho potuto vivere con tutti voi un altro modo: silenzio, chiarezza, essenzialità.

Ho potuto sperimentare sulla mia carne viva dolore e sofferenza ma anche, a tratti, uno zazen profondo: respiro dentro, respiro fuori, nel vortice di una perfetta immobilità.

Lì, tutto, è, con naturalezza presente e assente.

Allora mi pongo una domanda: chi sono io quando egoismo, altruismo, presunzione e modestia collassano? Chi sono io al di là del giudizio mio e degli altri? Cosa mi viene incontro?

Ora so che questa è la direzione e l'urgenza. Vi ringrazio tutti sinceramente per avermi messo nella condizione di godere di questa opportunità.

Marzio

Senza produrre rumore la
perla dei miei occhi è
caduta del fuoco e
cieco, vedo meglio di prima.
Un cetriolo mi guarda. Gli
sorrido trovandolo buffo.
Buttati nella fornace si
brucia senza lamenti e
quel che resta è niente.
Uno sguardo sereno.
Non dirò mai più:
questo non posso farlo!
Salvatore Hakuho

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Tempio Zen KomyoJi



Nel continuare il programma di formazione che ha visto la comunità di KomyoJi ritrovarsi per approfondire lo studio e la pratica dello Zazen il primo appuntamento del 2008 è costituito dalla Sesshin di Primavera che avrà inizio il giorno 25 Aprile e seguirà, con il seguente programma:

RITIRO DI PRIMAVERA:

arrivo: giovedì 25 Aprile
preparazione: venerdì 26/martedì 30 Aprile
riposo: mercoledì 1 Maggio
sesshin: giovedì 2/sabato 4 Maggio
partenza: domenica 4 Maggio

SESSHIN D'ESTATE

Il ritiro estivo (Ango) si snoderà secondo il programma riportato qui di seguito.

APERTURA DELLA SESSHIN D'ESTATE:

arrivi: venerdì 20 Giugno (entro le ore 19,00)
preparazione: sabato 21 Giugno
inaugurazione: domenica 22 Giugno

RITIRO D'ESTATE:

arrivo: sabato 19 Luglio
preparazione: domenica 20 /giovedì 24 Luglio
riposo: venerdì 25 Luglio
sesshin: sabato 26/domenica 27 Luglio
riposo (e nuovo giorno di arrivo): lunedì 28 Luglio
preparazione: martedì 29 Luglio/sabato 2 Agosto
riposo: domenica 3 Agosto
sesshin: lunedì 4/giovedì 7 Agosto
riposo di fine sesshin: venerdì 8 Agosto
partenza: sabato 9 Agosto



Come si vede è un programma calibrato per permettere la partecipazione al maggior numero di persone. E' questa, del resto, la peculiarità dell'esperimento che tentiamo a Komyoyj, far convivere, la vita laica (con lavoro e famiglia) con l'approfondimento di un percorso spirituale.

Ecco perché ci sono ritiri brevi (sabato e domenica) per quanti hanno ridotte disponibilità di tempo, fino a quelli più lunghi che possono arrivare a coprire l'intero periodo proposto.

Per ricevere informazioni generali più approfondite sul ritiro estivo è possibile telefonare al numero: 0383 875584 - 338 6474279

Per iscriversi occorre contattare almeno una settimana prima della propria partecipazione i numeri telefonici qui riportati: 0383 875584 - 349 2673331

Per ricevere invece informazioni generali è possibile consultare il sito www.komyoji.eu

NOTIZIE DAI DOJO

ASSOCIAZIONE ZEN HO UN DO - MU SHIN KAN SCUOLA ZEN DI ARTI MARZIALI

Via Garian 43/A 20146 Milano (MI)

Info : Carlo 349 2673331 www.mushinkan.org

responsabile: Carlo Hogaku faleschini



ZAZEN

Il senso della vita, nasce dalla vita stessa. Osservare nel silenzio il sé che, inconsapevole, vive la vita.

ZAZEN - orari di pratica settimanale:

martedì mattina dalle 6,50 alle 7,50

(presso il gruppo di via Tallone, responsabile Alessandra KoRin Righi)

mercoledì sera dalle 19,45 alle 21,45

giovedì mattina dalle 6,50 alle 7,50

sabato mattina dalle 7,20 alle 9,00

dopo lo zazen restiamo insieme per un caffè e per condividere i piccoli lavori di pulizia e manutenzione del dojo

TENSHIN SHODEN KATORI SHINTO RYU

Il gioco della guerra (l'arte marziale moderna) praticato seriamente permette al corpo di vivere il dramma della vita/morte per alimentare e riscoprire l'energia che ci anima.

Lunedì e Giovedì sera dalle 19,00 alle 21,00

principianti e avanzati (condotto dal M.o Carlo Hogaku Faleschini - 3° dan)

Sabato mattina dalle 9,00 alle 11,00

principianti (condotto dal M.o Fabio Campanini 1° dan)



Aikido

(Kokusai Aikido Kenshukai Kobayashi Hirokazu Ha)

In Aikido nulla si crea e nulla si distrugge ma tutto si trasforma.

Giovedì sera dalle 21,00 alle 22,30 (condotto dal Maestro Auguadri Ambrogio 2° dan)

iai jutzu Hoki Ryu

(in collaborazione con Zanshin_dojo)

Lo iaido è la via dell'estrazione armoniosa (veloce della spada); la scuola di Hoki è una delle più antiche e prestigiose tra le scuole del Giappone, con il suo stile preciso, veloce e potente.

Giovedì mattina dopo lo zazen dalle 8,00 alle 10,00

(condotto dal Maestro Re Andrea 3° dan)



Shiatzu, Qi Gong, Hontai Yoshin Ryu

(Associazione Ken Ko Ho)

Il gruppo di shiatzu, nato più di dieci anni fa dalla scuola zen su impulso di Pietro De Domenico, si è trasformato ed evoluto nell'associazione Ken Ko Ho, metodo di salute, mantenendo sin da allora le sue attività all'interno del nostro dojo.

Vedi i programmi specifici sul sito dell'associazione:

www.kenkoho.it

GRUPPO ZEN

Via Tallone,1 Milano
info: tel. 3403651858

responsabile del gruppo di Milano Sandra Korin Righi
orari di pratica:

Lunedì Zazen dalle 19.30 alle 20.30
Martedì Zazen dalle 6.45 alle 7.30
Mercoledì Zazen dalle 20.15 alle 21.45
Primo e terzo sabato del mese Zazen dalle 7.30 alle 8.30



DOJO KO SHIN DO

Via E. De Amicis 9/11 - 36100 Vicenza
Info: 347 9627096 www.zendoccidente.org

responsabile del dojo di Vicenza: Salvatore Hakuho Sottile

tutti i martedì e giovedì a partire dalle ore 20.00

zazen

L'originario ritorno a sé. Nell'indaffarata vita, il silenzio e la pace.

aikitaiso

Il corpo contratto si apre, l'apertura libera memorie, le memorie innescano emozioni, le emozioni diventano pensiero creativo.

Corso propedeutico di consapevolezza corporea tenuto da Fabio Faccin, studente di Aikido e di Zen

tutti i martedì e giovedì dalle 19.00 alle 19.50



calligrafia giapponese

la dolcezza della scrittura con il pennello, la bellezza del gesto.

Corso propedeutico di calligrafia giapponese tenuto dalla sig.ra Toyomi Nara

Le domeniche del mese di maggio dalle 9,00 alle 11,00
Informazioni: 328 8210650

Gli altri appuntamenti

Scuola Superiore per il Riequilibrio Energetico Posturale METODO ENERGETICO OLISTICO ARTICOLARE

Corso per operatori in Riequilibrio Energetico Posturale (Metodo Energetico OListico Articolare.)

Il percorso di formazione per operatori in Riequilibrio Energetico Posturale si inserisce nella tradizione delle discipline orientali per lo sviluppo e il riequilibrio dell'energia attraverso manovre, massaggio e contatto corporeo, secondo il principio preventivo della medicina tradizionale cinese.

Il corso si pone una duplice prospettiva:

permettere a chiunque di accedere all'esperienza del contatto corporeo ed energetico attraverso un percorso di crescita e di affinamento della sensibilità personale, per migliorare la qualità delle relazioni con il mondo e con le altre persone;

approfondire la consapevolezza dell'energia in modo diretto e molto pratico, attraverso un percorso comprensibile a tutti coloro che intendono sostenere il viaggio di avvicinamento e scoperta dell'energia passo dopo passo.

E' dunque un percorso che fornisce ai corsisti le basi teoriche e pratiche per l'applicazione del Metodo Energetico Olistico Articolare, al fine di aiutare la persona che si affida a ritrovare l'equilibrio che attualmente ha perso. Si matureranno capacità, sensibilità e consapevolezza delle proprie potenzialità psico-corporee ed energetiche.

In particolare il corso si prefigge di:

*introdurre al contatto corporeo profondo con sé stessi e con l'altro
ampliare le possibilità e gli*

*strumenti per l'applicazione del massaggio e delle tecniche acquisite alla sfera professionale o relazionale
mettere i partecipanti in grado di applicare fin dall'inizio le manualità apprese, in quanto il corso è prettamente pratico ed orientato alla semplicità delle tecniche.*

Il percorso è dedicato a tutti coloro che intendono maturare consapevolezza, sensibilità e capacità nelle proprie potenzialità psico-corporee ed energetiche ; non sono quindi indispensabili conoscenze specifiche ma il desiderio di aiutare sé stessi e gli altri.

E' rivolto anche ad operatori shiatzu, ayurveda, esteti-
ste, massofisioterapisti, operatori del massaggio tuinna, operatori sanitari, infermieri, e a chiunque sia interessato ad applicare i principi di Riequilibrio Energetico Posturale e la pratica dell'Energia al massaggio.

La nostra pratica consiste nell'apprendere attraverso il corpo.

L'intelletto ci aiuta a comprendere qualcosa solo quando il corpo ne ha fatto l'esperienza.

Solo attraverso un percorso di pratica concentrata possiamo veramente dell'esperienza fare vera conoscenza. Solo quell'energia che fa esistere noi come l'altro e tutte le cose, attraverso un giusto atteggiamento da parte nostra fatto di rispetto, ascolto, apertura completa, ci permette quasi inconsapevolmente di incontrare un percorso di sviluppo della consapevolezza.

L'articolazione del corso prevede un biennio propedeutico per lo studio delle tecniche e dei principi del metodo energetico olistico articolare. e l'introduzione al lavoro interno psico-fisico-energetico individuale.

Al termine del biennio, acquisite le competenze di base, si può accedere al corso superiore, triennale, per lo sviluppo dell'energia applicativa.

Al termine del corso è possibile accedere alla formazione permanente continuando il lavoro sull'energia e partecipare alla scuola per formatori.

Le sedi dei corsi sono:

*"Nuove Discipline Orientali",
via Andrea Verga 14, Milano
"Centro Zen Komyoji"
loc Costa Pelata Fortunago Pv.*

per informazioni:
tel. 0383.875584/338.6474279

Un passo verso il meno è
un passo verso il meglio.

Da Il suono di una mano
sola,
Nicolas Bouvier.



*Sediamo in zazen per creare quel silenzio e quella verità
di cui la società ha bisogno.*

Libera trascrizione da un insegnamento del Maestro

Questo Notiziario è disponibile anche sul sito web
www.komyoji.eu



Comunità Zen di Komyoji

Località Costa Pelata, 7
27040 Fortunago (Pavia)
tel. 0383.875584
www.komyoji.eu