

IOGKF Canada

Fuyuu

Gasshuku

January 28 - 30, 2011

Burlington, Ontario

Zen and Goju-Ryu

Kobudo (Bo) Seminar- Sensei Rainer Todsén

Sensei Paolo

Spongia

6th Dan IOGKF

Goju Ryu

www.iogkf.ca



Alcune lettere di ringraziamento ricevute da partecipanti al Fuyu Gasshuku condotto in Canada da Sensei Paolo Taigo Spongia

Sensei,

Every time I come to one of your gasshuku's I think – **'There is no way you can top this one!'**

Guess what? You did it again but this time you blew it out of the water. Now I am really saying 'How in the heck are you going to top this one?'

This weekend's Gasshuku with Spongia Sensei ranks as one of my top experiences in karate. Actually I can go a bit farther and easily say that it was also one of the top experiences in my life. The karate training was wonderful as in all IOGKF gasshuku's but what made this weekend very different for me were:

1. The Zen Meditation: I knew Spongia Sensei taught zen meditation but I did not know he was a Zen Buddhist Monk! (The stories of his journey made me feel like the things I have done so far in my life were insignificant in comparison) We weren't just taught how to 'mediate'. We were given a rare deep taste and glimpse into what zazen and Buddhism are. Spongia Sensei expressed that he was a little reluctant and scared at first to share this with us. He feared that we might just superficially learn or misunderstand zen and Buddhism. I can speak for myself and say it was quite the opposite. It was touching to see how much his teaching came from his heart and how much he cared about each one of us. I constantly strained to hear every word Spongia Sensei spoke in fear that I would miss even one message. The two profound things that he said that will stick with me forever were:

a. When I asked him how long he had been a 'teacher' his answer was something to the effect of: I never intended to be or even thought of myself as a teacher. I just felt that at a point in time it was just time to 'give back'. To simply and naturally give back all that has been given me. In his words – 'I feel that this is the only way for me to try to give back something of the richness I received in my life from Karate-Do and Zen practice. I also think that something good can come from my action and words it comes from the wisdom of our Ancestors and Teachers, I owe everything to them.' This one message has changed how I look at being given the special opportunity to teach and lead others.

b. Here is the one that really touched me: 'The one most valuable thing you can do for humanity and the universe is to 'be in the moment'. By that he did not mean to just pay attention or ignore all distractions but to do the one thing you are doing right then like it is the most important thing you have ever done. Make each step you take from the dojo, or even the act of putting on your socks the best and most important thing you have ever done. He said to approach 'cleaning the floor just like you are washing a baby'.

c. The funniest moment was when Sensei Jeff Mann asked the very serious question 'What is the biggest mistake that westerners make in trying to understand Zen?' I loved it when he paused, smiled and gave the answer 'Trying to understand Zen.'

2 How much I really know: You know, after training in karate for almost 18 years you think you would have seen it all my now but guess what? 80% of what we did this weekend was completely new to me!!!!!!! Throw in the Zen practice and it really got me to realize how little I really know. All it did was give me the drive to learn more.

3 People to model: A few years back one of my business mentors told me a simple life changing 'secret'. The said 'Do you want to know the secret to success? It is simple. Just copy what other successful people do!' Both in the business, education and karate world I have been fortunate to spend time with exceptional people. Hi-gaonna and Nakamura Sensei's are at the top of that group. I knew the instant I met Spongia Sensei that he was someone I had to learn from. He probably sensed this but I watched everything he did and listened intently to everything he said trying to absorb everything. His ability to 'connect' with people was uncanny. He did it by making that one person he was talking to the most important person in that room. He inspired us to want to learn from him when he started out apologizing for his poor English and his fear that we would not be able to teach us but would 'try his best'. His English was in fact better than most of my neighbors in Michigan and what he had to teach us literally out of this world. I even watched how he ate and drank and socialized with us. I hope he did not feel like I was 'creeping' him but I was just fascinated and wanted to learn by observations as much as I could because I knew this life lesson would be over on Sunday. Such a short time to learn so much.

4 Levels of teaching and leadership: Prior to this weekend I thought that there were three levels of a teacher or a leader. Level one was the ability to teach or 'present' material. Good teachers and leaders got people to understand information or skills. Level two was to 'motivate'. At this next higher level the student would learn but then go a step farther and develop the drive to do a little more. Level Three was to 'inspire'. I find inspire to be a beautiful word. It goes well beyond just to motivate. I thought that this was the highest level of leadership. This weekend I realized that there was another level. Level Four is the ability of a leader or teacher to significantly and immediately 'change a person's life'. It is true that at the right time a teacher will come into your life. It is also true that the student has to be ready for the lesson or message. Spongia Sensei came at the right time for me.

5 Once in a lifetime: I am always trying to convince more of my students to come to the IOGKF gasshuku's. But this time I was a little bit sad. When I got back I told my students of the wonderful weekend. That it well exceeded my expectations. I had the other students that attend talk of their experience. But I was a little bit sad because I knew that they had just missed something special that they would never get a chance to experience. Now they might get a chance to train with Nakamura or Spongia Sensei again but it would never be the same as what we experienced this last weekend. It might be similar but it would never be the same. I was sad for them that they missed it.

So Sensei, thank you for bringing, or really I should say sharing, Spongia Sensei with us. It was an experience I will never forget and just leaves me wanting more.

You spoke of your mission to bring all the top IOGKF Sensei's to Burlington for gasshuku's in the near future. I am looking forward to your '*Karate Jam 2011*' world tour!

Sam Larioza

Ohana Karate, USA

traduzione:

Sensei,

Ogni volta che vengo a uno dei tuoi gasshuku penso - '**Non c'è modo possibile di superare questa esperienza!**'

Indovinate un pò? E' successo di nuovo ma questa volta la goccia ha fatto traboccare il vaso.

Ora dico veramente: 'Come diavolo si può superare questa esperienza?'

Il Gasshuku di questo fine settimana con Spongia Sensei è stata una delle mie esperienze più alte nel karate. In realtà posso spingermi oltre e dire che è stata anche una delle esperienze migliori della mia vita.

La pratica del karate è stata meravigliosa come in tutti i gasshuku IOGKF, ma ciò che ha reso questo week-end molto diverso per me è stato:

1. La meditazione Zen: sapevo che Spongia Sensei aveva insegnato meditazione zen, ma non sapevo che fosse un monaco Buddhista Zen! (i racconti del suo percorso mi hanno fatto sentire come se le cose che ho fatto finora nella mia vita fossero state insignificanti al confronto).

Non ci ha insegnato solo a 'meditare'. Ci ha offerto l'occasione di gustare e gettare uno sguardo raro e profondo in ciò che sono lo Zazen e il Buddhismo.

Spongia Sensei in un primo momento ha detto che era un po' riluttante e un po' preoccupato nel condividere questa esperienza con noi. Temeva che potessimo avere un approccio solo superficiale o fraintendere lo Zen e il Buddhismo.

Posso parlare per me stesso e dire che è stato proprio tutto il contrario.

E' stato commovente vedere quanto il suo insegnamento veniva dal cuore e quanto ha parlato al cuore di ognuno di noi e come è stato capace di prendersi cura di ognuno di noi.

Ho costantemente teso le orecchie per ascoltare attentamente ogni parola che Spongia Sensei diceva, con la paura che mi sarei perso anche solo uno dei suoi messaggi.

Le due cose profonde che ha detto e che resteranno per sempre con me sono state:

a. Quando gli ho chiesto da quanto tempo era un 'insegnante' la sua risposta è stata più o meno:

non ho mai inteso esserlo o addirittura pensato a me come insegnante. Ho solo sentito che ad un certo punto era arrivato il momento di 'restituire'. Semplicemente e naturalmente restituire tutto quello che mi è stato dato. Nelle

sue parole : ‘Sento che questo è l'unico modo per me per cercare di restituire qualcosa della ricchezza che ho ricevuto nella mia vita dal Karate-Do e dalla pratica Zen. Penso anche che se qualcosa di buono può venire dalla mia azione e dalle mie parole, questo provenga dalla saggezza dei nostri Antenati ed Maestri, devo tutto a loro. ‘

Questo messaggio ha cambiato il mio modo di vedere la speciale opportunità che ci è offerta nell'insegnare e guidare gli altri .

b. Questo è quello che veramente mi ha toccato: ‘La cosa più preziosa che si può fare per l'umanità e l'universo è quella di 'essere nel momento'.’

Con ciò egli non intendeva solo "fare attenzione o ignorare tutte le distrazioni", ma spendersi totalmente nell'azione che si sta facendo come sia la cosa più importante che abbiamo mai fatto.

Rendere ogni passo che si fa nel dojo, o anche l'atto di mettere i calzini, la cosa migliore e più importante che abbiamo mai fatto. Ha detto di avvicinare il ‘pulire il pavimento, proprio come si lava un bambino’.

c. Il momento più divertente è stato quando Sensei Jeff Mann ha posto una domanda molto seria ‘Qual è l'errore più grande che gli occidentali fanno nel cercare di capire lo Zen?’

Mi è piaciuto così tanto quando Sensei Spongia ha fatto una pausa, ha sorriso e ha risposto ‘cercare di capire lo Zen.’

2. Quanto davvero conosco: Sai, dopo aver praticato karate per quasi 18 anni pensi di avere visto tutto, ma sapete una cosa? L'80% di quello che abbiamo fatto in questo fine settimana è stato completamente nuovo per me !!!!!!! Inoltre il tuffo nella pratica Zen mi ha fatto capire quanto poco so davvero.

E il risultato è stato darmi una spinta a saperne di più.

3. Uomini da imitare: Alcuni anni fa uno dei miei mentori nel business mi ha confidato un semplice ‘segreto’ che cambia la vita. Ha detto ‘Vuoi conoscere il segreto del successo? E 'semplice. Basta copiare

quello che fanno altre persone di successo! ‘Sia nel campo aziendale che nel mondo del karate ho avuto la fortuna di trascorrere del tempo con persone eccezionali. Higaonna Sensei e Nakamura Sensei sono al top

di questo gruppo. Sapevo nel momento in cui ho incontrato Spongia Sensei che sarebbe stato qualcuno da cui dovevo imparare. Egli probabilmente ha intuito questo, e ho osservato tutto ciò che faceva e

ascoltato con attenzione tutto ciò che diceva cercando di assorbire il più possibile.

La sua capacità di ‘connettersi’ con le persone è stata misteriosa. Lo ha fatto facendo sentire ogni persona con cui si trovava a parlare la persona più importante della stanza.

Egli ci ha ispirato a voler imparare da lui quando ha iniziato scusandosi per il suo scarso inglese e per il suo timore di non essere in grado di insegnarci, ma dicendo che avrebbe fatto ‘del suo meglio’.

Il suo inglese era, in effetti, meglio di quello della maggior parte dei miei vicini di casa in Michigan e quello che doveva insegnarci letteralmente roba dell'altro mondo.

Ho anche potuto osservare come ha mangiato, bevuto e socializzato con noi.

Spero che non mi abbia percepito come una presenza invadente, ma ero solo affascinato e volevo imparare con l'osservazione tutto quanto potevo perché sapevo che questa lezione di vita sarebbe finita la Domenica. Così poco tempo per imparare così tanto.

4. I livelli di insegnamento e di leadership: Prima di questo weekend pensavo che ci fossero tre livelli di qualità per insegnanti o leader. Il primo livello è la capacità di insegnare o di ‘presentare’ del materiale.

I buoni insegnanti e leader portano la gente a capire le informazioni o le competenze.

Il secondo livello è quello di 'motivare'. A questo livello più alto l'allievo impara, ma poi è portato a fare un passo ulteriore e sviluppare la spinta a fare qualcosa in più.

Il terzo Livello è quello di 'ispirare'. Trovo "ispirare" una bella parola. Va ben oltre il semplice motivare. Avevo pensato che questo fosse il più alto livello di leadership. Questo fine settimana mi sono accorto che c'era un ulteriore, superiore livello. Il quarto livello: la capacità di un leader o un insegnante di 'cambiare la vita di una persona' in modo significativo e immediatamente.

E' vero che al momento giusto un insegnante entrerà nella tua vita. E 'anche vero che l'allievo deve essere pronto per la lezione o il messaggio.

Spongia Sensei è arrivato al momento giusto per me.

5. Una volta sola nella vita: sto cercando di convincere sempre di più i miei allievi a venire ai Gasshuku IOGKF. Ma questa volta ero un po' triste. Quando sono tornato ho detto ai miei allievi del weekend meraviglioso. Che ha ben superato le mie aspettative. Ho fatto parlare gli allievi che sono stati presenti della loro esperienza. Ma ero un po' triste perché sapevo che gli altri avevano appena perso qualcosa di speciale che non avrebbero mai più avuto la possibilità di ripetere.

Ora ci potrebbe essere un'altra possibilità di allenarsi con Nakamura Sensei o Spongia Sensei, ma non sarà mai la stessa di quella che abbiamo vissuto lo scorso fine settimana. Potrebbe essere simile, ma non sarà mai la stessa. Ero triste per coloro che l'hanno persa.

Quindi Sensei, la ringrazio per aver portato, o realmente dovrei dire avere condiviso, Spongia Sensei con noi. È stata un'esperienza che non dimenticherò mai e che mi lascia il desiderio di conoscere di più.

Lei ha parlato della vostra missione di portare tutti i più grandi Sensei della IOGKF a Burlington nel prossimo futuro. Non vedo l'ora che arrivi il 'Karate Jam 2011' tour mondiale!

Sam Larioza

Ohana Karate, USA

Onegaishimasu

Once again the friendly, family atmosphere of IOGKF was amply demonstrated at the recent Fuyu Gasshuku hosted by Nakamura Sensei. This was our first opportunity to train under Paolo Sensei of Italy and it was certainly a memorable experience for all of us. Although highly ranked in the IOGKF and the Chief Instructor of Italy, Paolo Sensei's calm and friendly demeanor made everyone from the lowest kyu ranks to yudansha feel welcomed and at ease on the floor, although his extraordinary abilities quickly became evident as we tried to perform some of his exercises!

Paolo Sensei's genuine humility and generosity were amply evident through the zen meditation sessions he offered before each day's training. Everyone was amazed at what this new dimension of training provided and felt fortunate to be introduced to meditation by such an accomplished practitioner.

On top of all of this was the extraordinary opportunity to train under Rainer Sensei and his Sempais. His fluid movements with the bo made us all realize there is much more to this than meets the eye!

Although this gasshuku focused on guest instructors, one must not fail to acknowledge the sessions with Nakamura Sensei. His in depth knowledge of kata is mind boggling and it is always a pleasure, yet also an extremely humbling experience, to see him perform kata.

Following every gasshuku one wonders how anything can top that experience, yet every one just seems to get better and better.

Lynne Holloway &
Daryl Dagesse

traduzione:

Onegaishimasu

Ancora una volta l'atmosfera familiare e amichevole della IOGKF è stata ampiamente dimostrata in occasione dell'ultimo Fuyu Gasshuku ospitato da Nakamura Sensei.

Questa è stata la prima opportunità per noi di allenarci sotto la guida di Paolo Sensei dall'Italia ed è stata certamente un'esperienza memorabile per tutti noi.

Pur essendo un alto grado nella IOGKF ed il Capo Istruttore d'Italia, i modi calmi ed amichevoli di Paolo Sensei hanno fatto sì che dai praticanti di grado Kyu alle cinture nere tutti si sentissero a proprio agio sulla materassina, sebbene le sue straordinarie abilità sono divenute subito evidenti come abbiamo provato ad eseguire alcuni dei suoi esercizi !

La genuina umiltà e generosità di Paolo Sensei si sono rese molto evidenti durante le sessioni mattutine di Zazen che ci ha offerto prima degli allenamenti.

Tutti sono stati profondamente colpiti da questa nuova dimensione di pratica e si sono sentiti fortunati di aver avuto l'occasione di essere introdotti alla meditazione da un tale esperto praticante.

Soprattutto c'è stata anche la preziosa opportunità di allenarsi sotto la guida di Rainer Sensei e dei suoi senpai, i suoi movimenti fluidi con il bo hanno fatto capire a molti di noi che ci sono cose ben oltre la nostra possibilità di vederle con gli occhi!

Sebbene questo Gasshuku fosse dedicato agli insegnanti esterni, non dobbiamo dimenticare le sessioni di allenamento guidate da Nakamura Sensei. La sua profonda conoscenza dei Kata è incredibile ed è sempre un piacere nonché un'esperienza che ci riporta all'umiltà, vederlo eseguire i Kata.

A seguito di ogni Gasshuku ognuno sente che non sarà possibile superare tale esperienza, eppure ognuno poi continua a migliorare e migliorare.

Lynne Holloway &
Daryl Dagesse

Hi, Sensei. I just want to thank you again for such an interesting gasshuku! The wonderful thing about our style of karate is that there is always something new to learn. I am now trying to focus on the task at hand, that it is the only thing that matters. What a great way to think!

I thoroughly enjoyed listening to you speak. You have such a soft, pleasant voice. And your stories were wonderful! I could have sat there all day just to listen to you tell stories.

We're trying to recreate the Saifa drill you taught us. Everyone loves it. Next time we see you we'll be very good at it.

I love attending gasshukus so I can learn to be better, but learning new applications just puts everything into perspective. I thank you again and will see you next time.

Julie Fisher
Ohana Karate
Fowlerville, Michigan, USA

traduzione:

Ciao Sensei.

Voglio solo ringraziarti nuovamente per l'interessantissimo Gasshuku! La cosa meravigliosa del nostro stile di Karate è che c'è sempre qualcosa di nuovo da imparare. Sto ora provando a concentrarmi su quel che sto facendo, che è la sola cosa che veramente importa. Che grande modo di pensare !

Mi ha portato grande gioia ascoltarti parlare. Hai una voce così soffice e piacevole. E le tue storie fantastiche! Sarei stata seduta tutto il giorno solo ad ascoltarti raccontare le tue storie.

Stiamo cercando di ricordare l'esercizio del Saifa che ci hai insegnato. Ognuno di noi lo ama molto. La prossima volta che ci incontriamo saremo bravissimi ad eseguirlo.

Amo partecipare ai Gasshuku per imparare di più e imparare nuove applicazioni cambia la prospettiva.

Ti ringrazio ancora e arriverci a presto.

Julie Fisher
Ohana Karate
Fowlerville, Michigan, USA

Dear Sensei Spongia,

We Canadians (and Americans) who participated this past weekend are truly thankful to you. We have been talking about our experiences the past couple of days and one thing we talked about most was how the Zen sessions were an amazing experience and inspirational.

On Monday night we were trying out some of the exercises you showed us and Sensei had the black belts reviewing the renzoku Saifa, so we could teach it to him, as he did not have a chance to learn it himself.

Personally, I found that about 90% of what we did in your training sessions was either completely new to me, or was familiar but with a new twist. I am eager to incorporate many of these techniques into the classes that I teach, as well as practicing them myself. The whole experience was an eye opener.

...As for the snow storm. It is a wonderful thing. They canceled the schools for today, so for myself and all of the other teachers and students it is a free day! Those are so rare. It looks very beautiful outside, everything is so white and clean; and when dressed warmly it is a nice day to be out of in the snow.

Sincerely,
Adrienne

traduzione:

Caro Sensei Spongia,

Noi Canadesi (e Americani) che abbiamo partecipato lo scorso fine settimana al Gasshuku ti siamo veramente riconoscenti.

Abbiamo parlato circa le nostre esperienze vissute durante il Gasshuku i giorni scorsi e la cosa di cui abbiamo parlato di più è stata di quanto le sessioni di pratica Zen fossero state una esperienza sorprendente ed ispirativa. Personalmente, ho trovato che circa il 90% di quel che abbiamo fatto durante le sessioni di allenamento da te condotte era o completamente nuovo per me, oppure era familiare ma visto da una nuova prospettiva.

Sono ansiosa di incorporare molte di queste tecniche nelle lezioni che faccio, così come nella mia pratica personale. L'intera esperienza è stata 'l'apertura di un nuovo occhio'.

--- Circa la tempesta di neve. E' una cosa bellissima. Hanno chiuso le scuole oggi, così io e tutti gli altri insegnanti e studenti hanno un giorno di vacanza ! Cosa così rara. Fuori è tutto così bello, tutto è così bianco e puro; e con un abbigliamento caldo è piacevole trascorrere del tempo fuori sulla neve.

Sinceramente,
Adrienne

Thank you sensei for taking the time to come and teach us not only karate but some important life lessons that I will hold close to my heart looking forward to seeing you in Portugal later this year.
David Ching

traduzione:

Grazie Sensei per aver trovato il tempo di venire ed insegnarci non solo il Karate ma anche importanti lezioni di vita che manterrò gelosamente nel cuore.

Con la speranza di rivederti quest'anno in Portogallo.

David Ching

Dear Sensei Spongia,

Thank you so much for traveling all the way from Italy for the recent gasshuku in Canada. The karate trainings were some of the best I've experienced, and the Zen meditation was enjoyable and intriguing.

Hearing your wisdom and thoughts about Zen has enriched and extended my spiritual life just as working with you in karate training has enriched and extended my knowledge, skill, and enthusiasm for karate.

You are truly a wonderful teacher.

Sincerely,

Ken Damerow
Ohana Karate
Fowerville, Michigan

traduzione:

Caro Sensei Spongia,

grazie moltissime di aver fatto il lungo viaggio dall'Italia per il recente Gasshuku in Canada.

Gli allenamenti del Karate sono stati tra i migliori di cui io abbia mai fatto esperienza e la meditazione Zen è stata piacevole ed ispirativa.

Ascoltare la tua saggezza e pensieri circa lo Zen ha arricchito e ampliato la mia vita spirituale così come lavorare con te nella pratica del Karate ha arricchito e ampliato la mia conoscenza, capacità ed entusiasmo verso il Karate.

Sei veramente un magnifico insegnante.

Sinceramente,

Ken Damerow
Ohana Karate
Fowerville, Michigan

Onegaishimasu Sensei,

Sensei, thank you very much for giving us the opportunity to train under Spongia Sensei, he is an exemplary Karateka whom I sincerely admire. I have known Sensei Spongia for many years and the comments his students shared with me at international gasshuku were confirmed during the weekend training session. I sure learnt a lot, specially does interesting Hojo Undo exercises he had us do, utilizing the human body as the weight.

A master leaves his legacy by his hard work and knowledge transfer and Higaonna Hanshi, has done an amazing job in passing his knowledge of Goju Ryu to his disciples, Higaonna's legacy is alive and will continue to prosper with Masters such as yourself and Spongia Sensei.

I am looking forward to the many events our organization is offering this year.

Thank you,

Genaro Liriano.

Traduzione:

Onegaishimasu Sensei,

Sensei, grazie moltissimo per averci offerto l'opportunità di praticare sotto la guida di Sensei Spongia, lui è un Karateka esemplare che ammiro sinceramente. Conosco Sensei Spongia da molti anni e i commenti su di lui che i suoi allievi hanno condiviso con me durante i Gasshuku Internazionali sono stati pienamente confermati durante questo fine settimana di allenamenti.

Ho di certo imparato moltissimo, specialmente quegli interessantissimi esercizi di Hojo Undo che ci ha fatto fare, utilizzando il corpo umano come sovraccarico.

Un maestro lascia la sua eredità attraverso il suo duro lavoro e attraverso la trasmissione della sua conoscenza e Higaonna Hanshi, ha fatto davvero uno straordinario lavoro nel trasmettere la conoscenza del Goju-Ryu ai suoi discepoli, l'eredità di Higaonna Sensei è viva e continuerà a prosperare con Maestri come te e Spongia Sensei.

Guardo avanti in attesa di partecipare ai molti eventi che la nostra organizzazione ci offrirà quest'anno.

Grazie,

Genaro Liriano

Caro Sensei Paolo,

E' stato un piacere rivederti ed un privilegio per me partecipare al Gasshuku che hai condotto. Penso che a tutti sia molto piaciuta la combinazione di zazen con un allenamento insolito, dove abbiamo tutti imparato qualcosa di nuovo. Posso dire che i tuoi insegnamenti ci hanno aperto la mente e lo spirito, rinforzando anche il corpo! Grazie infinitamente.

E' stato per me anche una risorsa importante da portare dentro di me, e mettere in pratica nei momenti di bisogno.

Natalie

Onegaishimasu Sensei,

I wanted to write to you firstly to thank you so much for coming to Canada and sharing your knowledge and spirit with us. I know many people were deeply affected by your words and actions while you were here. I for one, am sorry that I could not participate in the wonderful training (due to medical issues), but I am very grateful that I could participate in the Zazen with you and my fellow karateka. As you correctly pointed out, we are so busy being busy that we forget to go back to our centre, or our roots. We forget what it is like to have a quiet mind...that for me was the hardest training I have EVER had to do! As a working mother, karateka, wife etc. it is very hard to stop planning, and thinking about what I have to do next. Just to sit for the sake of sitting and breathe...what a revelation! So I would like to thank you for this amazing experience that you shared with us. I know that if I practice, it will become easier.

The second reason I am writing is to ask you a few questions if I may. For the purposes of the article that I would like to write (in collaboration with Senpai Spencer Warren) , and for my own education, how do we describe you...as a Zen monk or as a Zen practitioner?

Also, the robe you were wearing during our sessions, what is it called and how was it made? What materials were used? I understand that it took two years to make. What was the reason for the lengthy duration?

I sincerely hope that I am not bothering you with all of this, and that you will indulge me this one time. I hope that you have enjoyed your stay with us here in Burlington and that you will plan to come back to Canada with your family in the very near future.

Domo Arigato Sensei,

Sareeta Ganesan

Traduzione:

Onegaishimasu Sensei,

Innanzitutto desidero scriverti per ringraziarti di essere venuto in Canada a condividere con noi la tua conoscenza ed il tuo spirito.

So che molte persone sono rimaste profondamente colpite dalle tue parole e azioni mentre eri qui.

Mi dispiace che per motivi di salute non ho potuto prendere parte a tutti i meravigliosi allenamenti, ma sono grata di aver potuto prendere parte allo Zazen con te e i miei compagni.

Come tu hai correttamente sottolineato, siamo così occupati dall'essere occupati che ci dimentichiamo di tornare al nostro centro, alle nostre vere radici.

Dimentichiamo cosa significhi avere una mente quieta... che per me è stato l'allenamento più duro che ho mai fatto!

Come madre lavoratrice, karateka, moglie ecc... è molto difficile per me fermarmi dal pianificare, e pensare a quel che devo fare dopo.

Sedere solo allo scopo di sedere e respirare..... che rivelazione !

Così vorrei ringraziarti per questa straordinaria esperienza che hai condiviso con noi.

So che se praticherò, diventerà più facile.

Spero che tu abbia goduto della tua permanenza con noi a Burlington e che tu stia programmando di tornare in Canada con la tua famiglia nel prossimo futuro.

Domo arigato Sensei,

Sareeta Ganesan

Sensei,

Thank you for hosting such a wonderful gasshuku. My students had a great time, as did I.

As a professor of religion, I listen to and read the work of many scholars. Some are good teachers and some are not. Spongia Sensei is a wonderful teacher. His introduction to Zen was truly excellent. We are lucky to have him in the IOGKF.

Also, I spoke with your wife at the dinner. We talked about an article on raising children, and I wanted to forward the link to her. Can you please forward this link to her e-mail?

<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704111504576059713528698754.html>

Thank you. I look forward to seeing you and training with you again soon.

Best,

Jeff Mann

Jeffrey K. Mann, Ph.D.
Department Head, Philosophy and Religion
Associate Professor of Religion
Susquehanna University
Selinsgrove, PA 17870

Traduzione:

Sensei,
grazie per aver organizzato un tale meraviglioso Gasshuku. Io ed i miei allievi abbiamo vissuto una grande esperienza.

Come professore di religione all'università, ho ascoltato e letto le relazioni di molti studiosi. Alcuni sono buoni insegnanti, alcuni non lo sono.

Spongia Sensei è un magnifico insegnante.
La sua introduzione allo Zen è stata veramente eccellente. Siamo fortunati di averlo nella IOGKF.
Jeff Mann

Spongia Sensei,

This is probably the easiest thank you letter I have ever written.

When we started on Friday night you were much too modest when you expressed that you were not sure you could 'teach' us zen and karate. That could not have been farther from the truth.

Being a beginner at 'teaching', I work so hard to watch and learn when I am with a very skilled teacher so that I can be a better teacher myself.

I was once told that a good teacher can 'deliver the material' well. An excellent teacher can go a step further and 'motivate' the student. Then there is the highest level of exceptional and rare teachers that can 'inspire' their student.

At the same time that I was experiencing your teachings I was also fascinated by how you did it. What did you do to connect and inspire me and my other classmates?

You do have some very valuable gifts to give to this world and as you said 'What if we could spread this to the whole world?'

Any way, I have said the words 'thank you' thousands of times in my life but now struggle to come up with a word that goes beyond thank you. But thank you for the experience of this weekend and the opportunity to learn from and be inspired by you.

Sam Larioza

Traduzione:

Spongia Sensei,

questa è probabilmente la lettera di ringraziamento che mi è risultato più facile scrivere da sempre.

Quando Venerdì sera abbiamo iniziato sei stato troppo modesto quando ci hai detto che non eri sicuro di poterci insegnare qualcosa sullo Zen e sul Karate.

Nulla poteva essere più lontano dalla realtà.

Essendo un principiante 'nell'insegnamento', mi impegno tantissimo per osservare ed imparare quando mi trovo in contatto con un maestro con molto talento così da poter io stesso divenire un valido insegnante.

Una volta mi è stato detto che un buon insegnante trasmette bene la materia. Un insegnante eccellente fa un passo in più e riesce a 'motivare' gli allievi. Poi c'è un livello eccezionale di rarissimi maestri che riescono ad ispirare gli allievi.

Allo stesso momento in cui facevo l'esperienza del tuo insegnamento ero anche affascinato dal modo in cui riuscivi a trasmetterlo.

Cosa hai fatto per poter così tanto ispirare e coinvolgere me e i miei compagni di pratica ?

Tu possiedi senz'altro dei doni straordinari da condividere con questo mondo e come tu stesso hai detto: 'Cosa sarebbe se potessimo diffondere questo all'intero mondo ?'

In ogni caso ho ripetuto nella mia vita la parola 'grazie' migliaia di volte ma ora faccio davvero fatica a trovare una parola che possa esprimere molto oltre il semplice grazie.

Grazie per l'esperienza offertaci in questo weekend e per l'opportunità di poter imparare ed essere ispirati da te.

Sam Larioza

Onegaishimasu Sensei,

I want to express my sincere gratitude to yourself and Sensei Paolo for this past weekend. The training was fantastic! My students and I learned so much and we had a lot of fun too!

I am very proud and honoured to be a member of IOGKF and I look forward to the many more years of training ahead.

Also, my apologies for not be able to attend the dinner with the dojo heads yesterday. I had a big lunch party with my family in Brampton and that is why I could not make it.

Thank you Sensei

Sinceley,
Michelina

traduzione:

Onegaishimasu Sensei,

Vorrei esprimere la mia sincera gratitudine a te (Nakamura Sensei) e a Sensei Paolo per il trascorso Week End.

L'allenamento è stato fantastico !

I miei allievi ed io abbiamo imparato così tanto e ci siamo anche molto divertiti!

Sono davvero molto onorata ed orgogliosa di essere un membro della IOGKF e guardo con entusiasmo ai molti anni di allenamento che verranno.

Mi scuso per non aver potuto essere presente alla cena con i responsabili di dojo ieri. Ma ho avuto una festa con la mia famiglia in Brampton.

Grazie Sensei,

Sinceramente,

Michelina
