
Hannya Shingyo

Essenza del Sutra della Grande Saggezza che permette di andare al di là

Il bodhisattva Avalokiteshvara (1), attraverso la pratica profonda della Grande Saggezza, osserva e comprende che i cinque skandha (2) sono solo vacuità – ku – e con questa comprensione, aiuta e salva tutti coloro che soffrono.

Sariputra, i fenomeni (shiki) non sono diversi dal vuoto (ku) e il vuoto non è diverso dai fenomeni. Shiki stesso è ku, ku è shiki. La stessa cosa è per la forma, la sensazione, la percezione, le formazioni mentali e la coscienza.

Sariputra, tutte le esistenze hanno l'aspetto di ku. Sono senza nascita né estinzione, né pure né impure, non aumentano né diminuiscono.

Quindi in ku, non c'è forma, né sensazione, né percezione, né formazione mentale, né coscienza; né occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né coscienza. Non c'è colore, né suono, né odore, né gusto, né tatto, né pensiero.

Dunque in ku non esiste nessun dominio dei sensi. Non c'è ignoranza né cessazione dell'ignoranza, né illusione né cessazione dell'illusione. Non c'è degenerazione e morte né cessazione della degenerazione e della morte. Non c'è saggezza, né profitto, né non profitto.

Per il bodhisattva, grazie a questa saggezza (hannya) che conduce al di là, la mente senza ostacolo non conosce paura, e illusione e attaccamento sono allontanati. Egli può arrivare alla fine ultima, il Nirvana.

Tutti i buddha del passato, del presente e del futuro praticano la Grande Saggezza e così raggiungono il perfetto risveglio.

Dunque, dobbiamo comprendere che Hannya Haramita è il grande mantra brillante e luminoso. Il più elevato di tutti i mantra che non può essere paragonato. La sua forza recide tutte le sofferenze.

E' il vero mantra. Con esso è possibile raggiungere ogni verità:

“Andare, andare, andare insieme al di là dell'al di là, fino al totale compimento della Via (3).”

Note :

- 1) Il bodhisattva della Vera libertà e della Compassione.
- 2) Forma, sensazione, percezione, formazioni mentali, coscienza.
- 3) Satori, nirvana.

Takkesa Ge

Sutra del Kesa

Oh abito della grande liberazione
Kesa del campo di felicità illimitata
Ricevo con fede l'insegnamento del Buddha
Per aiutare generosamente tutti gli esseri sensibili.

Shigu Seigan Mon

I Quattro Grandi Voti (del Bodhisattva)

Per numerosi che siano gli esseri senzienti,
faccio il voto di aiutarli tutti a liberarsi.

Per numerose che siano le illusioni,
faccio il voto di vincerle tutte.

Per numerosi che siano i dharmas,
faccio il voto di studiarli tutti.

Per perfetta che sia la Via del Buddha,
faccio il voto di realizzarla.

Sandokai

L'armonia tra differenza e identità

Lo spirito del Grande Saggio dell'India si è trasmesso intimamente da occidente ad oriente.

Esistono differenze nelle capacità umane, che possono essere più o meno acute, ma nella Via non vi sono né patriarchi del nord, né patriarchi del sud.

La sorgente spirituale brilla chiara nella luce, gli affluenti si riversano nell'oscurità.

Attaccarsi ai fenomeni è causa di illusione, ma l'unione con l'identità non è ancora il risveglio.

Tutti gli oggetti dei sensi interagiscono tra loro e tuttavia non interagiscono.

L'interazione aumenta la solidarietà, senza la quale ciascuno resta sulla sua posizione.

Gli oggetti visibili variano nelle qualità come nelle forme. I suoni sono talvolta piacevoli, talvolta sgradevoli.

Nell'oscurità purezza e impurità si confondono. Nella luce purezza e impurità si distinguono.

I quattro elementi ritornano alla loro natura, come il bambino si volge alla madre.

Il fuoco arde, il vento è in movimento, l'acqua bagna, la terra sostiene.

Occhio e visione, orecchie e suono, naso e odore, lingua e sapori.

Così, per tutto ciò che esiste, le foglie si sviluppano secondo le proprie radici.

Il tronco e i rami condividono la stessa essenza, nobile o ordinario non sono altro che parole!

Nella luce esiste l'oscurità, ma non guardate solo il lato oscuro.

Nell'oscurità esiste la luce, non guardate solo il lato luminoso.

Luce ed oscurità differiscono l'una dall'altra come il passo in avanti dal passo precedente.

Ogni esistenza ha la sua utilità, espressa secondo la sua funzione e il suo posto.

Esistono in quanto fenomeni e si adattano come la scatola e il suo coperchio. Si accordano col principio come l'incontro di due punte di freccia.

Ascoltando le parole comprendetene il senso, non costruite categorie personali.

Se non comprendete la Via che si trova sotto i vostri piedi, come potrete conoscere il cammino sul quale procedete?

Quando si avanza nella pratica non si tratta di vicino o di lontano, ma la confusione crea ostacoli quali montagne e fiumi.

Voi che cercate la Via, vi prego, non lasciate che i giorni e le notti passino invano.

Hokyo Zanmai

Il Samadhi dello Specchio prezioso

1/2

Così è il Dharma, che il Buddha e i Patriarchi hanno trasmesso intimamente. Ora potete ottenerlo, così, vi prego, proteggerlo.

Come una ciotola colma di neve, come un airone avvolto nella luce della luna. Sono simili ma non identici. Accostati le loro differenze appaiono.

Il senso non risiede nelle parole, ma il momento decisivo lo fa apparire. Se seguite le parole, cadete nella trappola. In disaccordo con esse, cadete nel dubbio.

Respingere le parole o attaccarsi ad esse, né l'uno né l'altro valgono, è come un grande fuoco, utile, ma pericoloso.

Se lo esprimete con un linguaggio decorato, ciò appartiene all'ambito dell'impurità. Nell'oscurità della notte questo è perfettamente chiaro. Alla luce del giorno questo è celato. E' la Legge che governa ogni cosa, utilizzatela per sradicare ogni sofferenza.

Benché non sia fabbricato, non è al di là delle parole.

Come contemplandovi in uno specchio prezioso, la forma e il riflesso si guardano. Non siete il riflesso, ma il riflesso è voi.

Come un neonato venuto al mondo provvisto dei cinque organi di senso. Non va più di quanto non venga, non appare più di quanto non dimori; "baba, wawa" Questo dice qualcosa o no? Alla fine, non dice nulla, perché le sue parole non sono ancora giuste.

Raddoppiando il trigramma del fuoco le linee interne ed esterne interagiscono. Messe una sopra l'altra diventano tre, cambiate di posto diventano cinque.

Come il gusto della pianta dai cinque sapori, come le cinque estremità dello scettro vajra. Il tamburo e il canto giungono insieme, armoniosamente riuniti al centro.

Penetrare l'origine e andare sulla Via, abbracciare il paesaggio ed apprezzare il cammino. Rispettate ciò e non trascuratelo.

Naturale e sottile. Non appartiene né all'illusione né al risveglio. Tra le cause e le condizioni, il tempo e le stagioni, è sereno e risplende.

E' così puro da penetrare ove non vi è spazio, così vasto da andare oltre ogni dimensione. Se ve ne allontanate, anche solo della distanza di un capello, non siete più in armonia.

Ora vi sono l'immediato e il graduale nei quali gli insegnamenti e i metodi appaiono. Quando si differenziano, ognuno possiede le sue norme. La realtà scorre costantemente, che questi insegnamenti e questi metodi siano dominati o meno.

All'esterno la calma, all'interno il movimento, come il cavallo impastoiato o il topo nascosto.

I saggi di un tempo ne ebbero pietà e fecero loro dono del Dharma. Seguendo le vie ingannevoli confusero il bianco col nero. Quando l'illusione svanisce ognuno può realizzare lo spirito che si armonizza naturalmente.

Se desiderate seguire l'antica Via, ve ne prego, osservate i saggi di un tempo.
Colui che è sul punto di realizzare la Via del Buddha ha contemplato l'albero per dieci kalpa.

E' come la ferita della tigre, come lo zoppicare del cavallo.

Con il loro complesso d'inferiorità, alcuni cercano il seggio prezioso e gli abiti decorati.
Altri possiedono una visione ampia e realizzano che sono come il bue bruno e il bue bianco.

Hiei con la sua nobile e giusta tecnica, può raggiungere il bersaglio da cento metri. Ma quando le frecce si scontrano in pieno volo, come può trattarsi di abilità?

L'uomo di legno canta, la donna di pietra si alza e danza. Non essendo raggiunto attraverso le sensazioni o la coscienza, come potrebbe riguardare le discriminazioni?

I ministri servono il loro signore, i figli obbediscono ai genitori. Non obbedire è contrario al dovere filiale, non conformarsi non è essere un ministro autentico.

Nascondete la vostra pratica, agite discretamente, apparite come un folle o un idiota.
Continuare così è detto essere un maestro tra i maestri.

Ji ho san shi

A tutti i buddha del passato, presente e futuro nelle dieci direzioni.

A tutti i bodhisattva e patriarchi.

Il Sutra della Grande Saggezza che permette di andare al di là.

Gyohatsu Nenju

Sutra dei Pasti

Buddha è nato a Kapilavastu,
si è risvegliato a Magadha.

Insegnò a Varanasi,
entrò nel nirvana a Kushinagara.

Apriamo ora le ciotole del Tathâgata affinché colui che offre,
colui che riceve e ciò che è donato possano essere liberati da ogni attaccamento
e raggiungere la liberazione con tutti gli esseri sensibili.

Venerazione alla purezza illimitata del Buddha Vairocana, alla forma compiuta del Buddha
Amitabha e alla forma manifestata del Buddha Shakyamuni.

Venerazione a Maitreya, il Buddha del futuro.

Venerazione a tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro nelle dieci direzioni.

Al Sûtra del Loto della Legge del Grande Veicolo.

Venerazione a Manjushrî, grande Bodhisattvâ della saggezza.

Al grande e perfetto Bodhisattvâ Samantabhadra.

Al Bodhisattvâ della Grande Compassione, Avalokiteshvara.

Agli innumerevoli Bodhisattvâ, a tutti i Patriarchi, e alla Suprema Saggezza che permette di
andare al di là.

In primo luogo dobbiamo riflettere sulla maniera con la quale questo nutrimento ci è giunto.
La nostra riconoscenza si rivolge a tutti coloro che vi hanno contribuito.

In secondo luogo, ricevendo questo dono dobbiamo verificare se le nostre virtù e la nostra
pratica lo meritano veramente.

In terzo luogo dobbiamo ritornare alla condizione normale dello spirito, liberandoci da ogni
brama e avidità.

In quarto luogo, dobbiamo mangiare questo cibo per la salute del nostro corpo.

In quinto luogo accettiamo questo cibo per perfezionarci sulla Via del Buddha.

Per tutti gli spiriti affamati offro ora questo cibo, affinché penetri l'universo intero.

Spero di dividerlo con voi.

Ai Tre Tesori, Buddha, Dharma, Sangha,

a tutti coloro che ci hanno aiutato, ai nostri genitori, ai nostri maestri, all'umanità intera, a tutti
gli esseri che soffrono, prigionieri nei sei mondi dell'erranza, che non possono liberarsi da soli,
che questo cibo possa servire a tutte le esistenze dell'universo.

In primo luogo mangiamo per porre fine ad ogni male,

in secondo per praticare il bene,

e in terzo per aiutare tutti gli esseri sensibili.

Attualizziamo insieme la Via del Buddha.

Ora con questa acqua lavo la ciotola, ha il sapore del nettare celeste.

La offro a tutti i morti e a tutti coloro che soffrono nei loro inferni, affinché li disseti come la
rugiada del mattino.

Che in questo mondo di illusione vuoto e impermanente, si possa esistere nell'acqua limacciosa
con la purezza del fiore di Loto. Nulla supera lo spirito illimitato. Così ci prosterniamo davanti al
Buddha.

Eko

Dedica

Invochiamo con profondo rispetto i Tre Tesori affinché vogliano guidarci verso il Risveglio. Abbiamo recitato il Sutra della Grande Saggezza che permette di andare al di là (*o altro sutra che è stato cantato*) e sono stati così prodotti innumerevoli meriti.

(Dedichiamo questi meriti:)

al Buddha Shakyamuni, grande benefattore e pilastro dell'Insegnamento,
al grande Maestro Bodhidharma, capostipite e fondatore,
al grande Maestro Eihei Dogen, fondatore della Scuola,
al grande Maestro Keizan Jokin,
a tutti i grandi Maestri delle passate generazioni
e in particolare al grande Maestro Somon Kodo,
al grande Maestro Mokudo Taisen,
al grande Maestro Zuigaku Rempo,
in segno della nostra riconoscenza!

Preghiamo per la felicità di tutti i partecipanti della pura assemblea, venuti oggi al dojo di a praticare zazen.

Fueko

Dedica universale

Che i meriti di questa recitazione
si estendano a tutti gli esseri in ogni luogo,
affinché tutti noi, esseri sensibili,
si possa realizzare insieme la Via del Buddha.

Gojushichi Butsu

I 57 Buddha e Patriarchi

1/2

Con profonda umiltà imploriamo la vostra autentica compassione e il vostro risveglio. Abbiamo recitato il Sutra della Grande Saggezza (*o altro sutra cantato*) e dedichiamo questa cerimonia a ognuno dei grandi Maestri seguenti, esprimendo la nostra gratitudine per la loro compassione:

al grande Maestro Buddha Vipashyin,
al grande Maestro Buddha Shikhin,
al grande Maestro Buddha Vishvabhu
al grande Maestro Buddha Krakuchanda,
al grande Maestro Buddha Konagamana,
al grande Maestro Buddha Kashyapa,
al grande Maestro Buddha Shakyamuni,
al grande Maestro Mahakashyapa,
al grande Maestro Ananda,
al grande Maestro Shanavasa,
al grande Maestro Upagupta,
al grande Maestro Dhritaka,
al grande Maestro Micchaka,
al grande Maestro Vasumitra,
al grande Maestro Buddhanandi,
al grande Maestro Buddhamitra,
al grande Maestro Parshva,
al grande Maestro Punyayashas,
al grande Maestro Asvaghosha,
al grande Maestro Kapimala,
al grande Maestro Nagarjuna,
al grande Maestro Kanadeva,
al grande Maestro Rahulata,
al grande Maestro Sanghanandi,
al grande Maestro Gayashata,
al grande Maestro Kumarata,
al grande Maestro Jayata,
al grande Maestro Vasubandhu,
al grande Maestro Manorhita,
al grande Maestro Haklenayashas,
al grande Maestro Aryasimha,
al grande Maestro Basiasita,
al grande Maestro Punyamitra,
al grande Maestro Prajnatarata,
al grande Maestro Bodhidharma,

al grande Maestro T'ai-tsu Hui-k'o,
al grande Maestro Chien-chih Seng-ts'an,
al grande Maestro Ta-i Tao-hsin,
al grande Maestro Ta-man Hung-jen,
al grande Maestro Ta-chien Hui-neng,
al grande Maestro Ch'ing-yuan Hsing-ssu,
al grande Maestro Shih-t'ou Hsi-ch'ien,
al grande Maestro Yüeh-shan Wei-yen,
al grande Maestro Yün-yen Than-shen,
al grande Maestro Tung-shan Liangh-chieh,
al grande Maestro Yün-chu Tao-ying,
al grande Maestro T'ung-an Tao-p'i,
al grande Maestro T'ung-an Kuan-chih,
al grande Maestro Liang-shan Yuan-kuan,
al grande Maestro Ta-yang Ching-hsuan,
al grande Maestro T'ou-tzu I-ch'ing,
al grande Maestro Fu-jung Tao-k'ai,
al grande Maestro Tan-hsia Tzu-ch'un,
al grande Maestro Chen-hsieh Ch'ing-liao,
al grande Maestro T'ien-t'ung Tsun-chueh,
al grande Maestro Hsüeh-tou Chih-chien,
al grande Maestro T'ien-t'ung Ju-ching,
al grande Maestro Eihei Dôgen,
al grande Maestro Koun Ejô,
al grande Maestro Tettsû Gikai,
al grande Maestro Keizan Jôkin,
e in particolare al grande Maestro Somon Kodo,
al grande Maestro Mokudo Taisen,
al grande Maestro Zuigaku Rempo

augurando il benessere di tutti i membri di questo dojo.

Fukanzazengi

Insegnamento dello zazen

1/3

La Via è fondamentalmente perfetta. Penetra tutto. Come potrebbe dipendere dalla pratica e dalla realizzazione?

Il veicolo del Dharma è libero e sgombro da ogni impedimento. In cosa è necessario lo sforzo concentrato dell'uomo?

In verità il Grande Corpo è ben oltre la polvere del mondo.

Chi potrebbe credere che esista una maniera di spolverarlo?

Non è mai separato da chiunque, esattamente sempre là dove si è.

A che pro andare qui o là per praticare?

Tuttavia, se vi è un fossato, per stretto che sia, la Via resta tanto lontana quanto il cielo lo è dalla terra.

Se si manifesta la minima preferenza o la minima antipatia lo spirito si perde nella confusione. Immaginate una persona che si vanti di capire e che si sia creata delle illusioni sul proprio risveglio, intravedendo la saggezza che penetra ogni cosa, unisce la Via e chiarifica l'anima, facendo nascere il desiderio di scalare il cielo stesso.

Questa persona ha intrapreso l'esplorazione iniziale e limitata delle zone limitrofe, ma la sua azione è ancora insufficiente sulla Via vivifica dell'emancipazione assoluta.

Ho bisogno di parlare del Buddha, che possedeva la conoscenza innata? Permane ancora l'influenza dei sei anni vissuti seduto nella posizione del loto in una totale immobilità.

E Bodhidharma, del quale la trasmissione del sigillo ha conservato sino ai nostri giorni il ricordo dei nove anni di meditazione di fronte al muro?

Poiché era così per i santi di un tempo, come potrebbero gli uomini attuali dispensarsi dal praticare la Via?

Dovete di conseguenza abbandonare una pratica fondata sulla comprensione intellettuale rincorrendo le parole e attenendovi alla lettera. Dovete imparare a tornare sui vostri passi dirigendo la luce verso l'interno per illuminare la vostra autentica natura. Il corpo e la mente verranno lasciati cadere in modo naturale e apparirà il vostro volto originario. Se desiderate raggiungere il risveglio, praticatelo senza tardare.

Per fare zazen è appropriata una stanza tranquilla. Siate moderati nel bere e nel mangiare.

Lasciate da parte tutti i legami. Lasciate che tutte le cose si acquietino. Non pensate al bene e al male.

Non prendete partito né a favore né contro. Interrompete i movimenti dello spirito cosciente. Smettete di dare valutazioni sui pensieri, le prospettive. Non abbiate l'intenzione di diventare un Buddha.

Zazen non si limita alla posizione seduta o allungata.

Nel luogo dove normalmente vi sedete, stendete un materassino e sopra di esso mettete un cuscino.

Potete mettervi nella posizione del loto completo o nella posizione del mezzo loto. La posizione del loto consiste nel mettere innanzitutto il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. La posizione del mezzo loto consiste nell'appoggiare soltanto il piede sinistro sulla coscia destra.

Allentate i vostri abiti e la cintura e sistematevi appropriatamente. Poi, ponete la mano destra sulla gamba sinistra e la mano sinistra (rivolta verso l'alto) nella mano destra. Le estremità dei pollici si toccano. Quindi sedete eretti, nella postura corporea corretta, non pendete né a sinistra né a destra, non piegate il corpo in avanti e neppure indietro. Assicuratevi che le orecchie e le spalle siano allineate, e che il naso si trovi sulla verticale rispetto all'ombelico. Ponete la lingua in avanti contro il palato; la bocca è chiusa, i denti si toccano. Gli occhi devono restare sempre aperti. Respirate dolcemente attraverso il naso. Dopo aver regolato la postura del corpo, fate uscire un respiro profondo, inspirate ed espirate.

Oscillate a sinistra e a destra immobilizzandovi in una posizione stabile. Pensate dalle profondità del non pensiero.

Come pensare dalle profondità del non pensiero?

E' l'al di là del pensiero (hishiryô).

Questa è l'arte essenziale dello zazen.

Lo zazen di cui parlo non è l'apprendimento della meditazione, è semplicemente il Dharma della pace e della felicità, la pratica-realizzazione del Risveglio perfetto.

Zazen è la manifestazione della realtà ultima. Le trappole e le reti non possono raggiungerla.

Una volta colto il suo cuore, sarete simili al drago che trova l'acqua o alla tigre che penetra nella montagna. Dovete proprio sapere che in quel preciso momento (quando si pratica zazen) il giusto Dharma si manifesta e fin dall'inizio vengono eliminati la rilassatezza fisica e mentale, nonché la distrazione. Quando vi alzate da seduti, muovete lentamente il corpo e alzatevi con calma. Non bisogna farlo improvvisamente o bruscamente.

Quando si volge uno sguardo al passato, ci si accorge che la trascendenza al tempo stesso dell'illuminazione e della non-illuminazione, morire seduti o morire in piedi, sono tutte cose che dipendono dal vigore di zazen.

E inoltre, l'apertura all'illuminazione nell'occasione offerta da un dito, una bandiera, un ago, un martello, il compimento della realizzazione grazie all'uso di uno scacciamosche, un pugno, un bastone, un grido, non sono cose che si possano capire per mezzo del pensiero dualista dell'uomo. In verità ciò non potrebbe essere compreso meglio attraverso l'esercizio di poteri soprannaturali.

Tutto questo trascende ciò che l'uomo intende e vede, non si tratta forse di un principio anteriore a conoscenza e percezioni?

Detto questo, poco importa che si sia intelligenti o meno. Non vi è differenza tra una persona avveduta e una persona ottusa.

Quando si dirige il proprio sforzo d'un solo spirito, questo è proprio praticare la Via.

La pratica-realizzazione di per sé è pura, avanzare è una questione di quotidianità. In generale questo mondo e gli altri, sia in India che in Cina, rispettano il sigillo del Buddha, e ogni scuola, pur mantenendo il suo stile di insegnamento, si dedica completamente a zazen con una postura risolutamente stabile.

Sebbene si dica che ciascuno è diverso dall'altro, praticando lo zazen tutti seguono la Via allo stesso modo. Perché mai abbandonare il seggio che vi è riservato a casa per vagare sulle terre polverose di altri reami? Se si sbaglia anche un solo passo, ci si allontana dalla Via tracciata dritta davanti a voi.

Avete avuto la fortuna unica di prendere la forma umana: non passate inutilmente il vostro tempo. Portate il vostro contributo all'opera essenziale della Via del Buddha. Chi potrebbe trarre un piacere vano dalla fiamma scaturita dalla selce?

La forma e la sostanza sono come la rugiada dell'erba, il destino umano simile al lampo che dura solo un attimo.

Vi prego, onorevoli praticanti dello zen, voi che da lungo tempo siete abituati a tastare l'elefante nell'oscurità, non dubitate di fronte al vero drago. Dedicate le vostre energie alla Via che punta direttamente all'assoluto senza scappatoie!

Rispettate l'uomo realizzato che si pone al di là delle attività volontaristiche; ponetevi in armonia con l'illuminazione dei Buddha e succedete al samâdhi dei Patriarchi

Agite sempre in questo modo e diventerete sicuramente come loro.

La vostra camera del tesoro si aprirà da sé e potrete usarla secondo la vostra volontà.