

禅のこだま

EKIZEN

NOTIZIARIO DEL SANGHA DI SHINNYO-JI

PRIMAVERA 2013 n. 14 anno IV



**L'11 marzo 2013 a due anni dal terremoto in Giappone
in tutti i Templi Sōtōshū
è stata suonata la Grande Campana a Commemorazione del tragico evento.**



Il Maestro Shinnyo e il Sangha al termine della Commemorazione

Messaggio del Rev. Koichi Sasaki, Presidente di Sōtōshū

To Soto Zen Temples and Centers around the
World - 23rd of January, 2013

Ai Templi Soto Zen ed ai Centri di tutto il Mondo
- 23 Gennaio 2013

The Second Anniversary of the "The Great East
Japan Earthquake"

Il secondo anniversario del "Grande Terremoto
dell'est del Giappone"

A Request for a Memorial Service and Tolling of
Temple Bells.

Una richiesta di Commemorazione e di suono
delle Campane.

Time moves very fast. We are now approaching

Il tempo scorre velocemente. Ci stiamo

the second anniversary of those who lost their lives in the "The Great East Japan Earthquake."

In the affected areas, the progression of reconstruction has been slower than expected. There are still many people who are forced to live with the discomfort of temporary homes. In addition, the damage caused by the diffusion of radioactive materials from the Fukushima nuclear power plant has had a significant impact on everyone's lives.

Soto Zen will continue to support and help the disaster victims and temples of the affected areas.

Furthermore, we would like to pay homage and thank temples nationwide, and all other concerned parties, for their support, reconstruction efforts and volunteer activities in the affected areas.

For the second anniversary of the 3.11 disaster, Soto Zen is calling all temples and Zen centers to:

- Sound their temple bells at 2:46 p.m. on March 11th, the exact time the earthquake occurred to offer a prayer for the victims and the fast revival of the region.
- Conduct the second memorial service.

It is our hope to dedicate this day, with everyone praying as one, so that our thoughts, prayers and our desire for reconstruction to be as fast as possible, to reach those in deep sorrow, the victims of the earthquake and their families.

The devastated areas will need our help and support for a long time. With your help and understanding, we will continue to support and assist in the reconstruction effort.

Sincerely,

佐々木 啓一

Koichi Sasaki
President of Sotoshu

avvicinando al secondo anniversario della morte delle vittime del "Grande terremoto del Giappone".

Nelle aree colpite la progressione dei lavori di ricostruzione è più lenta del previsto. Ci sono ancora molte persone costrette a vivere con il disagio di case temporanee. In più il danno causato dalla diffusione di materiali radioattivi dalla centrale di Fukushima ha avuto un impatto significativo sulla vita di ciascuno.

Soto Zen continuerà ad aiutare le vittime del disastro ed i templi delle aree colpite.

In più vorremmo ringraziare e rendere omaggio ai templi di tutta la nazione e di altre regioni per l'appoggio, l'aiuto nella ricostruzione e l'attività dei volontari nelle aree colpite.

Per il secondo anniversario del disastro dell'11 Marzo Soto Zen sta chiedendo a tutti i centri Zen di:

- Suonare le campane del Tempio alle 2.46 p.m. dell'11 Marzo, il momento esatto del terremoto per offrire una preghiera per le vittime e per la veloce rinascita della regione.
- Condurre una cerimonia di commemorazione.

È nostro desiderio dedicare questa giornata, in cui la preghiera di tutti sarà Una, affinché la ricostruzione sia più veloce possibile e si risolva il grande dolore delle vittime del terremoto e dei loro familiari.

Le aree devastate aspettano il nostro aiuto e supporto per molto tempo. Con il vostro aiuto e comprensione continueremo ad aiutare e ad assistere nei lavori di ricostruzione.

Cordiali saluti,

佐々木 啓一

Koichi Sasaki
Presidente di Sotoshu



COMUNICATO

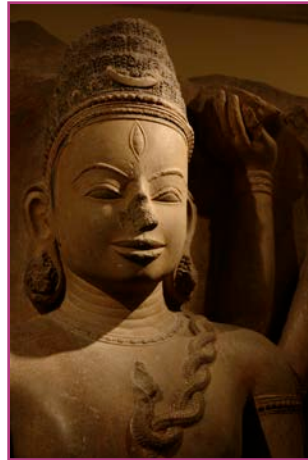
Il Maestro Shinnyo sarà assente da Shinnyo-ji dal 18 Marzo all'8 Aprile p.v. per un Pellegrinaggio in Giappone. Durante il periodo della sua assenza il Tempio rimarrà aperto: gli incontri di Zazen del lunedì e del venerdì verranno regolarmente svolti alle ore 20.00 e quelli del martedì mattina alle ore 6.30 (fatta eccezione per martedì 19 Marzo, in cui il Tempio rimarrà chiuso).

Non saranno invece recitati i Sutra.

Durante il periodo di assenza di Roshi non sarà possibile accedere alla pratica per coloro che vi si avvicinano per la prima volta (dato che sarebbe impossibile effettuare un colloquio preliminare con il Maestro).

Esortiamo il Sangha a partecipare alle attività del Tempio in questo periodo: sia per mantenere viva l'opera del nostro Maestro durante la sua assenza, sia per esserle vicini durante il suo viaggio.

Gasshō



TESTIMONIANZE

Stasera in un alternarsi di sensazioni discordanti ho avuto ben chiaro qualcosa. Il caos che vedo intorno in realtà è nella mia mente. E quel muro bianco è lo strumento per fare un po' di pulizia.
Grazie mio Maestro.
Gasshō.

Lō



Il Maestro Shinnyo-ji con i Praticanti durante lo Zazenkai del 10 marzo

L'importanza della Pratica, quante volte abbiamo sentito il Maestro farci "prediche" sulla importanza della Pratica, della continuità che dobbiamo perseguire. Ma nella realtà quanto difficile è questo? Non so per voi ma per me lo è molto: ho una carenza di pazienza e forza di volontà che negli ultimi anni ho sentito sempre più, non riesco a tollerare bene la monotonia e dopo un po' fare la stessa cosa ogni giorno mi diventa impossibile, divento insofferente. Non riesco a stare seduta e concentrata, mi prende il "prurito" di fare altro, di andare via, di scappare, di mandare tutto a quel paese e di fare qualcosa di più "utile" e meno statico come fare una passeggiata, leggere un libro o andare a bere qualcosa e scambiare due chiacchiere. Poi però ritorna quella voglia di stare lì sul cuscino (o dovrei dire sulla sedia) con le mani in Hokkaijoin, cercando di ritrovare quella calma e quella pace che sembrano lontane. Così ho deciso di darmi tempo, con me le costrizioni non hanno mai funzionato, sto cercando (anche qui si va a tentativi) di riprendere il Training Autogeno ed essere meno nervosa ed ansiosa, sto cercando di muovere il corpo affinché anche la Mente possa prendersi una pausa da tutto

lo scalpiccio dei miei pensieri; ronzano rumorosi, questi, facendo a volte anche male e mi rendo conto di come la Via del Buddha, Butsu-Do, sia importante. Con la sola teoria, e uno può essere pure il migliore studioso di Buddismo sulla piazza, non ci si fa un fico secco.

In tutto questo trambusto interiore però continuo a trascrivere i Kusen e sono contenta di ciò, primo perché lo considero come un servizio reso al Tempio, una forma di ringraziamento per quello che ho appreso lì, poi anche perché i Kusen portano alla riflessione e spingono all'azione e sarà anche per merito loro che sto cercando di riprendere il lavoro che avevo iniziato con questa Via. Ringrazio quindi il Maestro che permette ciò, Ben shin che di solito manda i Kusen ed ogni singola persona del Sangha, è vero: avere la certezza che il Tempio sia sempre lì aperto a tutti è una gioia, anche se non è possibile esserci fisicamente.

Gasshō

Margherita



Scrivere questa testimonianza mi permette, mi "costringe" a fare il punto sulla mia pratica. In questi giorni stavo pensando che la mia pratica si era in qualche modo indebolita a causa delle molte cose che mi sono successe in questo periodo e che mi hanno un po' scenterato. Mi sono reso conto dell'importanza di sedersi con la mente che cerca il Buddha, con la mente ferma, altrimenti diventa una perdita di tempo, un' abitudine, e che la pratica naturalmente non si limita allo stare seduti.

Gasshō

Gregorio P.

Il Maestro ci insegna quotidianamente con la propria silente testimonianza che la Via dello Zen è una via di Amore, una via di amore e di servizio verso il prossimo prima ancora che verso noi stessi. E' difficile molte volte vivere questo sentimento proprio perché il prossimo è diventato per noi un estraneo indifferente invece che un fratello. Lentamente, ogni giorno di pratica è dunque un giorno messo al servizio per imparare un modo nuovo di vivere, un modo in cui riscoprire una sensibilità ed un respiro di unione e

fratellanza con gli uomini e tutto ciò che ci circonda. Duro e difficile è questo insegnamento che lascia sempre ampi spazi per errori e cadute, ma è parimenti bellissimo e pieno di gioia. Da poco ho compreso che ciò che mi spinge sempre a rialzarmi dopo ogni caduta è l'amore, un amore per la Via e per questa scintilla che lentamente sboccia in me grazie alla pratica. Davanti a questo dono inconsueto, un pensiero di gratitudine va allora al Primo Maestro, Shakyamuni Buddha, a tutti i Patriarchi, ed al Maestro che offre a noi questa possibilità.

Grazie

Gasshō

Yushin



Oрмаi sono passati tre mesi da quando sono tornata in America. In questo periodo ho imparato tante cose sulla mia pratica fuori da Shinnyo-ji. Non essendo fisicamente a Shinnyo-ji, sento più forte la

protezione dai Patriarchi e il sostegno del Maestro. Sento più fede, in me stessa per la mia determinazione di continuare la pratica in America, nel Sangha in Italia e nel Maestro che mi sostiene con compassione da lontano. Non è sempre facile praticare da sola. Mi richiede un grande sforzo di autodisciplina non avendo un registro di presenza né un orario prestabilito per lo Zazen come al Tempio. Seguo il mio cuore e mi siedo sullo zafu.

In questi giorni incontro un'emozione mentre faccio zazen che normalmente direi che non mi appartiene: l'ira. A volte non voglio sedermi per evitare il disagio di sentire arrabbiata, ma seguo le istruzioni del Maestro: devo avere il coraggio di essere pronta per affrontare qualsiasi cosa, e non abbandono la meditazione. Penso al concetto dello Shunyata, o Ku: la vacuità. Siamo tanti che fanno Uno. Siamo davvero fortunati di incontrare lo Zen e unirci per il bene di tutti gli esseri. Grazie di cuore Maestro!
Gasshō

Tenshin



Da un po' di tempo mi viene da pensare di aver smesso di fare zen e di aver iniziato ad essere nello zen, mi sento più presente nella pratica e nella vita del Tempio, mi ci sento bene, ho voglia di starci... e capita - come avviene quando penso ad una persona cara, ad una passione, ad una delle cose che mi donano gioia - che il pensiero vada alla pratica e un sorriso sorga spontaneo...
Gasshō

Goshin



Il 25 febbraio 2013 si è unito al nostro Sangha per lo Zazen serale Bruce, un praticante che frequenta regolarmente lo Zen Mountain Monestary in New York

Una nota sul Sangha

Il Sangha è definito uno dei Tre Tesori, uno degli elementi cardine della 'struttura' religiosa buddhista Zen, rappresenta la comunità dei praticanti e dei Bodhisattva, rappresenta anche di fatto non solo simbolicamente la comunità reale, le persone che incontriamo ogni giorno, gli amici, i conoscenti, la società. Non è un gruppo di eletti che meditano e raggiungono individualmente chissà che cosa, il Sangha sono io, con i miei problemi, le mie contraddizioni e paure, le mie scelte, siamo noi, uguali al giorno dopo mentre mangiamo una pizza con gli amici o sul lavoro... Allora in questo Sangha il lavoro di me praticante, di noi praticanti di noi Uomini è complesso e abbraccia - non sto dividendo ma spiegando - sia un aspetto più prettamente religioso che uno direi relativo al rapporto tra i praticanti che dovrebbe perlomeno riflettere un'apertura di cuore-mente, la stessa che viene professata nel nostro Tempio dal Maestro Shinnyo e accolta da tutti noi con grande gioia e soddisfazione. Dobbiamo andare oltre al nostro 'io', difficile dunque il lavoro sulle stesse dinamiche di ogni

giorno che ci si potrebbero ripresentare nel Sangha...
Dunque onorare l'appartenenza ad esso credo passi oltre che attraverso il rispetto del Maestro, del Lignaggio, delle Forme, e dei Praticanti tutti, anche dalla capacità di 'apertura' del nostro cuore-mente, dall'ascolto e dalla spontaneità che abbiamo nel rivolgerci all'altro senza affettazione e retorica. Non si parla di dovere o di compiti, si parla di Essere, di Vita. In pratica dico che ci debba essere un 'contatto di interesse amichevole' tra praticanti, come una continua corrente sotterranea che coinvolge un po' tutti. Non parlo di obblighi di amicizia o di atteggiamenti da oratori, decisamente non è quello che intendo. Tutto ciò naturalmente è rivolto in primis alla mia persona e di conseguenza è un invito a tutto il Sangha.

Shinden



In questo periodo sono molto felice di praticare. Felice di sedermi al mattino in Zazen prima di cominciare la mia giornata, felice di andare al Tempio una o due volte a settimana per praticare con il Maestro e con il Sangha. La pratica mi aiuta e sento che mi sta trasformando, sta cambiando il mio modo di affrontare la vita, di leggere quello che mi succede, le cose che mi arrivano.

Naturalmente i buchi neri ci sono e pure le zone grigie, quei momenti nebbiosi, pieni di dubbi e di noia, in cui non sai che fare e procedi meccanicamente nella vita di tutti i giorni. Però c'è più fiducia nella loro transitorietà e più accoglienza del loro fastidio, fanno parte della vita. Non mi va che ci siano, naturalmente, ma almeno sono consapevole del mio rifiuto e della mia insofferenza. Così a volte passano rapidi e mi chiedo come hanno fatto a sfumare così nel nulla, nel cielo che torna azzurro limpido come quando le nubi si sfrangiano, si sfilacciano e poi a un tratto non le vedi più. Per tutto questo vorrei dire GRAZIE.

Benshin



Ho deciso di frequentare il tempio Shinnyo-ji perché da quando sono tornato, la scorsa estate dopo un soggiorno di lavoro all'estero, ho accusato un malessere interiore che mi ha reso apatico verso gli amici il lavoro e le poche passioni che coltivavo: ho avvertito dentro di me come una 'lacerazione' di tipo psicologico che mi ha 'bloccato' nei confronti della vita.

Come se fossi arrivato alla fine di un vicolo cieco. Anche adesso mentre scrivo avverto questo malessere, questo disordine. Da quando frequento il tempio posso solo dire di sentirmi meglio perché sedere in zazen mi aiuta, anche se per poco, a ritrovarmi gradualmente. In questi pochi mesi ho visto che le Zen è simile ad un

amico che sta al nostro fianco mentre si è in viaggio e come gli amici, quando veramente lo si vuole, Lui c'è ed è **presente** senza riserva alcuna. Il mio compito è prendere ago e filo e ricucire questo 'strappo', questa lacerazione. Attraverso l'impegno la pratica quotidiana, spero di riuscire a vedere la mia vera natura. Grazie al Maestro e a tutto il Sangha che mi accompagna e mi sostiene in questo meraviglioso percorso. Gasshō,

Andrea



E riprendono a muoversi le ali inconsapevoli della meta da raggiungere. Lo Spirito guida lungo il percorso ciò che noi siamo: Individuo, che riconquista fiducia, che intravede il suo obiettivo, che torna a sorridere. Gratitudine per ogni sconfitta,

Gratitudine per ogni conquista.

Valentina

L'altra sera il nostro Maestro ci ha parlato della differenza che passa tra l'essere ordinati bodhisattva e l'essere ordinati monaci. È stata una serata fondamentale per me. Il Maestro Shinnyo Roshi riesce sempre a sorprendermi e ad emozionarmi. Provo a riassumere ciò che ha detto. L'ordinazione a bodhisattva (Zaike Tokudo) rappresenta una scelta personale e implica che la persona che sceglie di ricevere (ricevere non prendere...) i voti si impegna a seguire i precetti buddhisti. Nel caso, invece, si ricevano i voti a monaco (Shukke Tokudo) la cosa cambia radicalmente perché quella scelta è altruistica e in quel momento si decide di mettere la nostra vita al servizio del Buddha. La musica per le orecchie è arrivata quando Roshi ha detto: il monaco diventa un testimone, un rappresentante. Diventa una "questione pubblica"! Io ho trovato che sia bellissima questa visione del monaco che testimonia e rappresenta la nostra Via. In questo modo tutto diventa chiaro per chi vuole diventare monaco: ogni momento lui deve essere

consapevole che per gli altri è "Lo Zen" ed è anche "Shinnyo-ji". Per cui ogni sua scelta, dalla più banale alla più importante, deve farla pensando che è un testimone. Se va in giro a con un orecchino al naso la cosa è poco consona, come pure se ha frequenti storie di sesso, oppure se va in giro a fare il prepotente sul lavoro, oppure se fa soffrire chi gli è attorno. Tutto si complica per lui, ma anche tutto si semplifica. E non si tratta di moralismo o di regole dogmatiche. Si tratta solo di opportunità e di buon senso.

Shinkai



Sono ormai sei mesi che frequento piuttosto costantemente il Tempio di Shinnyo-ji, fin da subito mi ha colpito molto il Maestro, una figura traboccante di energia positiva, capace di

trasmettere concretamente,
con la sua presenza, serenità,
coraggio, semplicità è una
autentica volontà nel "Dare"
senza pretendere nulla in
cambio. Lei è senz'altro il
nucleo di questa bella Realtà,
sostenuta da diversi discepoli,
ai quali va un grande merito
nel rendere possibile,
attraverso il loro impegno e
partecipazione, l'esistenza e la
crescita del Tempio. Quello
che mi sento umilmente di
dire è che con questa pratica
meditativa, mi posso di sedere
in tranquillità, abbandonare
tutti i pensieri, e
semplicemente Essere....

Michele G.

Aspettando sull'uscio dello
zendo
al Tempio,
mentre solenne rintocca il
legno,
vedo za-zen come camminare
sul posto
e scoprire
di essere giunti sempre

Marco

Amare - che problema c'è?
Praticare - che problema c'è?
Provare - che problema c'è?
Sbagliare - che problema c'è?
Piangere - che problema c'è?
Ridere - che problema c'è?

Tutto ciò che è davanti ai
nostri occhi. Qui e ora.

Rakastaa - miksi tehdä siitä
ongelma?

Harjoitella - miksi tehdä siitä
ongelma?

Yrittää - miksi tehdä siitä
ongelma?

Epäonnistua - miksi tehdä
siitä ongelma?

Itkeä - miksi tehdä siitä
ongelma?

Nauraa - miksi tehdä siitä
ongelma?

Kaikki on silmiemme edessä.
Tässä ja nyt.

Shinko



LA POESIA

Canto tratto da
"Parte Prima. Il Tao" del
Daodejing,
classico cinese della prima
metà del VI secolo a. C. scritto
da Laozi

Canto XXIV

Sulla punta dei piedi si perde
l'equilibrio.

Con le gambe larghe non si
cammina.

Chi si mette in mostra non
risalta.

Chi pretende di aver ragione
non si impone.

Chi si vanta non ha merito.

Chi si gloria non emerge.

Tali atteggiamenti davanti al
Tao

sono come avanzi o parole
ripetute fino alla nausea¹.

Cose che ognuno detesta.

Perciò colui che possiede il
Tao non se ne occupa.

企者不立。跨者不行。自見者不明。自是者不彰。自伐者
無功。自矜者不長。其在道也。曰餘食贅行。物或惡之。故
有道者不處。

二十四章

¹ Il saggio evita ogni eccesso perché dannoso



LO ZEN DI BODHIDHARMA Capitolo IV

Capitolo IV - Il Sermone della Realizzazione

戒轉六賊爲六波羅蜜自然永離一切諸苦
問六趣三界廣大無邊若唯觀心何由免無窮之苦答
三界業報唯心所生若無心於三界中即出三界其
三界者即三毒也貪爲欲界嗔爲色界癡爲無色界故
名三界由此三毒違違輕重受報不同分歸六處故名
六趣
問云何輕重分之爲八答眾生不丁正因迷心修善未
免三界生三惡趣云何三惡趣所謂迷修十善要求快
樂未免貪界生於天趣迷持五戒妄起愛憎未免瞋界
生於人趣迷執有爲信邪求福未免癡界生阿修羅趣
如是三類名三惡趣云何三重所謂纏三毒心唯迷惡

– Ma i tre reami e i sei stati di esistenza sono infinitamente vasti. Come possiamo sfuggire alle loro affezioni senza fine se tutto ciò che facciamo è contemplare la mente?

Il karma dei tre regni arriva soltanto dalla mente. Se la tua mente non è all'interno dei tre regni, ne è al di là. I tre reami corrispondono ai tre veleni: l'avidità corrisponde al regno del desiderio, la rabbia al regno della forma, e l'illusione al regno della non-forma. E poiché il karma generato dai veleni può essere lieve o pesante, questi tre reami sono ulteriormente suddivisi in sei luoghi conosciuti come i sei stati dell'esistenza.

– E come differisce il karma di questi sei stati?

I mortali che non comprendono la vera pratica (82) e ciecamente compiono buone azioni sono nati nei tre stati superiori dell'esistenza all'interno dei tre reami. E quali sono questi tre stati superiori? Quelli che ciecamente compiono le dieci buone azioni (83) e scioccamente cercano la felicità sono nati come dèi nel regno del desiderio. Quelli che ciecamente osservano i cinque precetti (84) e scioccamente indulgono nell'amore e nell'odio sono nati come uomini nel regno della rabbia. E quelli che ciecamente si aggrappano al mondo dei fenomeni, credono in false dottrine, e pregano per ottenere benefici sono nati come demoni nel regno dell'illusione. Questi sono i tre stati superiori dell'esistenza.

業障三重惡若貪業重者墮餓鬼趣障業重者墮地獄
趣障業重者墮畜生趣如是三重趣前三趣遠處六趣
故知一切苦業由自心生但能攝心離諸邪惡三界六
趣輪迴之苦自然消滅離苦即得解脫
問如佛所說我於三大阿僧祇劫無量勤苦方成佛道
云何今說唯只觀心制三毒即名解脫答佛所說言無
虛妄也阿僧祇劫者即三毒心也強言阿僧祇漢名不
可數此三毒心於中有恒沙惡念於一念中皆爲一
劫如是恒沙不可數也故言三大阿僧祇真如之性既
被三毒之所覆蓋若不超彼三大恒沙毒惡之心云何
名爲解脫今若能轉貪嗔癡等三毒心爲三解脫是則

E quali sono i tre stati inferiori? Sono quelli dove sono nati coloro che perseverano in pensieri

avvelenati e in cattive azioni. Quelli il cui karma generato dall'avidità è maggiore divengono spiriti affamati. Quelli il cui karma generato dalla rabbia è maggiore diventano coloro che soffrono all'inferno. E quelli il cui karma generato dall'illusione è maggiore diventano animali. Questi tre stati inferiori insieme ai precedenti tre stati superiori formano i sei stati dell'esistenza. Da ciò dovresti realizzare che tutto il karma, doloroso o altro, proviene dalla tua stessa mente. Se puoi semplicemente concentrare la tua mente e trascendere la sua falsità e malvagità, la sofferenza dei tre reami e dei sei stati dell'esistenza automaticamente spariscono. E una volta libero dalla sofferenza, sei veramente libero.

– Ma il Buddha dice: “Solo dopo aver sopportato innumerevoli avversità per tre asankya kalpas (85) ho raggiunto l'Illuminazione.” Perché adesso dici che semplicemente contemplare la mente e superare i tre veleni è liberazione?

Le parole del Buddha sono vere. Ma i tre asankhya kalpas si riferiscono ai tre stati avvelenati della mente. Ciò che chiamiamo asankhya in Sanscrito tu lo chiami infinito.

All'interno di questi tre stati avvelenati della mente ci sono infiniti pensieri cattivi. E ogni pensiero dura un kalpa. Tale infinità è ciò che il Buddha intende con i tre asankhya kalpas.

Una volta che il tuo vero sé diviene oscurato dai tre veleni, come puoi essere chiamato liberato finché non superi i loro infiniti pensieri cattivi?

Quelli che possono trasformare i tre veleni di avidità, collera e illusione nelle tre realizzazioni sono detti coloro che sono passati attraverso i tre asankhya kalpas. Ma le persone di questa età finale (86) sono più ottuse degli sciocchi. Essi non comprendono cosa realmente intende il Tathagata per i tre asankhya kalpas. Essi dicono che l'Illuminazione è realizzata soltanto dopo infiniti kalpas e con ciò spingono fuorviando i discepoli ad arretrare sul sentiero verso la Buddhità.

名爲得度三大阿僧祇劫末世眾生愚癡鈍根不解如
來三大阿僧祇秘密之說遂言成佛應劫未期豈不疑
誤行人退菩提道
問菩薩摩訶薩由持三聚淨戒行六波羅蜜方成佛道
今令學者唯只觀心不修戒行云何成佛答三聚淨戒
者卽制三毒心也制三毒成無量善聚聚者會也無量
善法善會於心故名三聚淨戒六波羅蜜者卽淨六根
也胡名波羅蜜漢名達彼岸以六根清淨不染六塵卽
是度煩惱河至菩提岸故名六波羅蜜
問如經所說三聚淨戒者斷一切惡誓修一切善誓
度一切眾生今者唯言制三毒心豈不文義有乖也答

– Ma i grandi Bodhisattva hanno raggiunto l'Illuminazione solo osservando i tre insiemi di Precetti (87) e praticando le Sei Paramita. Ora dici ai discepoli semplicemente di osservare la mente. Come può qualcuno raggiungere l'Illuminazione senza coltivare le regole della disciplina?

I tre insiemi di Precetti sono per superare i tre stati avvelenati della mente. Quando sconfiggi questi veleni, crei tre insiemi di virtù illimitate. Un insieme raggruppa le cose – in questo caso, infiniti pensieri buoni in tutta la tua mente. E le Sei Paramita sono per purificare i sei sensi. Ciò che noi chiamiamo Paramita tu lo chiami mezzo per l'altra sponda (88). Purificando i tuoi sei sensi dalla polvere delle sensazioni, le Paramita li traghettano dall'altra parte del Fiume dell'Afflizione verso Sponda dell'Illuminazione.

– Secondo i Sutra, i tre insiemi di Precetti sono: “Faccio Voto di porre fine a tutti i mali. Faccio Voto di coltivare tutte le virtù. Faccio Voto di liberare tutti gli esseri.” Ma ora dici che sono solo per controllare i tre stati avvelenati della mente. Questo non è contrario al significato delle scritture?

Note

(82) Vera pratica. La pratica che conduce direttamente all'Illuminazione, opposta alla pratica che porta ad un altro stadio di pratica. Qui la vera pratica è riferita all'osservazione della mente.

(83) Le dieci buone azioni. Queste comprendono l'astenersi dalle dieci cattive azioni, vale a dire: omicidio, furto, adulterio, menzogna, calunnia, linguaggio empio, pettegolezzi, avarizia, ira, e il sostenere false visioni.

(84) Cinque precetti. Sono per i Buddhisti laici. Sono ingiunzioni contro omicidio, furto, adulterio, menzogna, e intossicazione.

(85) Tre asankya kalpas. Un universo è contrassegnato da tre fasi: creazione, continuazione, distruzione. Ognuna dura infiniti kalpas. Una quarta fase di vacuità tra gli universi non è qui inclusa in quanto non contiene avversità.

(86) Età finale. Il primo periodo di una età-di-Buddha dura 500 anni, dopo i quali la comprensione della retta dottrina comincia a declinare. Il secondo periodo dura 1.000 anni, durante i quali la comprensione della retta dottrina diminuisce ancora di più. Il terzo ed ultimo periodo, la cui durata è indefinita, testimonia la definitiva scomparsa del messaggio del Buddha. Un'altra versione assegna 500 anni a ciascuno dei tre periodi.

(87) Tre insiemi di Precetti. Sono cinque per i laici ordinari buddhisti, otto per i laici più devoti, e dieci per i novizi monaci e monache. I primi cinque sono ingiunzioni contro omicidio, furto, adulterio, menzogna, e intossicazione. A questi cinque vengono aggiunte ingiunzioni contro ornamenti per il corpo (ghirlande, gioielli, e profumi), comodità fisiche (letti soffici), e eccesso di cibo (mangiare dopo il pasto di mezzogiorno). E a questi otto vengono aggiunte ingiunzioni contro il divertimento dell'intrattenimento o del possesso di ricchezze. Questi tre insiemi sono sintetizzati nei Tre Voti. Il Voto di evitare il male è fatto da tutti i credenti. Il Voto di coltivare tutte le virtù è fatto dai

credenti laici più devoti. Il Voto di liberare tutti gli esseri è fatto da tutti i monaci e le monache.

(88) Paramita ... mezzi per l'altra sponda. Le Sei Paramita iniziano con la Generosità e proseguono attraverso Disciplina e Pazienza, Sforzo e Concentrazione (Meditazione) fino alla Conoscenza trascendente (saggezza). Paragonando le Paramita ad una barca che traghetta le persone all'altra sponda, i Buddhisti vedono la Generosità come la vacuità senza la quale una barca non può galleggiare: la Disciplina come la chiglia, la Pazienza come lo scafo, lo Sforzo come l'albero, la Concentrazione (Meditazione) come la vela, e la Conoscenza

trascendente (Saggezza) come il timone.



Il gruppo **SanghaFondatori** si è riunito nelle seguenti date:

25 gennaio

10 marzo



Ringraziamo Fabio Daishin e Beatrice Benshin per le foto donate, Serena Goshin per la redazione del Notiziario.

Vi aspettiamo al prossimo numero di EkiZen

Gasshō



Calendario degli incontri di Pratica Zen presso il Tempio Sōtō Zen Shinnyo-ji di Firenze:



Zazen – tre incontri alla settimana: ogni lunedì sera dalle 20.00 alle 22.00, ogni martedì mattina dalle 6.30 alle 7.30, ogni venerdì sera dalle 20.00 alle 21.30.

Zazenkai – una domenica al mese dalle 9.00 alle 18.00.

Sesshin – un fine settimana al mese da venerdì alle ore 20.00 a domenica alle ore 14.00.

Il programma dei ritiri di Pratica è visionabile sul nostro sito.

Tempio Shinnyo-ji

Sede Italiana del Monastero di Daijo-ji di Kanazawa in Giappone

Via Vittorio Emanuele II n. 171 – 50134 Firenze

telefono +39 - 339 8826023

email: centro@zenfirenze.it

www.zenfirenze.it

TEMPIO SHINNYO-JI