

## **Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra**

Quando il Bodhisattva Avalokitesvara praticando profondamente Prajna Paramita percepì che i cinque skandha nella loro essenza sono vuoti si salvò dalla sofferenza.

O Shariputra, la forma non è altro che vuoto, il vuoto non è altro che forma. Ciò che è forma è vuoto, ciò che è vuoto è forma. Lo stesso può dirsi della sensazione, del pensiero, degli impulsi e della coscienza.

O Shariputra, tutti i Dharma sono caratterizzati dal vuoto, essi non sono nati, non sono morti, non sono contaminati né puri, non aumentano e non decrescono.

Perciò nel vuoto non vi è forma, né sensazione, né percezione, né impulsi, né coscienza, né occhi, né orecchie, né naso, né lingua, né corpo, né mente, né colore, né suono, né odore, né gusto, né tatto, né oggetti mentali, né visione finché giungiamo a nessuna coscienza mentale. Niente ignoranza, né estinzione di essa finché giungiamo dove non c'è vecchiaia né morte né estinzione di esse. Né sofferenza, né accumulazione, né annientamento, né via, non vi è conoscenza, né conseguimento, quando non c'è nulla da ottenere.

Nella mente del Bodhisattva che dimora nel Prajna Paramita non vi sono ostacoli.

Senza ostacoli non c'è paura e andando lontano dalla delusione dimora nel Nirvana. Tutti i Buddha del passato del presente e del futuro affidandosi a Prajna Paramita raggiungono la più alta e perfetta illuminazione.

Perciò sappiate che Prajna Paramita è il grande mantra, il mantra della grande saggezza, il mantra più alto, il mantra incomparabile che può placare ogni sofferenza ed è vero non è falso: così proclamiamo Prajna Paramita mantra il mantra che dice:

Gyate, gyate, paragyate,  
parasamgyate, bodhi svaha!

## **Prefazione alla raccolta dei discorsi del Maestro Zen Rinzai della provincia di Chin**

*(gassho)*

Sulla cima del monte Obaku conobbe il bastone doloroso.

Poté usare il pugno sulle costole di Taigu. “Nonna loquace!”. “Piccolo diavolo che bagni il letto!”.

“Questo pazzo, tira due volte i baffi della tigre”.

In una gola rocciosa piantò dei pini, un punto di riferimento per le generazioni future.

Lavorò la terra con la zappa; gli altri furono quasi sepolti vivi.

Avendo riconosciuto il giovane, Obaku si schiaffeggiò proprio sulla bocca. Partendo, Rinzai voleva bruciare il sostegno per il braccio; metterà a tacere le lingue di chiunque. Se non fosse andato nel Kanan, sarebbe tornato nel Kahoku.

Il suo tempio sovrastava l'approdo del vecchio traghetto; egli trasportò i viaggiatori oltre il fiume.

Sorvegliò il punto vitale del guado come una scarpata alta diecimila spanne.

Eliminando l'uomo e gli ambienti, modellò e formò studenti eccellenti.

Con i Tre Stati e i Tre principi fondamentali, foggì e temprò monaci dalle vesti nere.

Egli è sempre a casa eppure eternamente sulla via.

Il vero uomo senza rango entrò ed uscì dal viso.

I monaci delle due sale gridavano nello stesso modo, ma ospitante e ospitato erano evidenti.

Illuminazione ed azione sono simultanee, fondamentalmente prive di un avanti e un dietro.

Uno specchio di fronte a una forma, una valle vuota che riecheggia un suono.

Rispondendo meravigliosamente in qualsiasi direzione, non lasciò traccia dietro di sé.

Raccogliendo la sua tonaca, viaggiò verso il sud, e poi si stabilì nel Daimeì.

Koke lo prese come maestro e lo assistette nella Sala Orientale.

Usando ancora la brocca di rame e la ciotola di ferro, chiuse la sua stanza e mise fine alle sue parole.

Mentre i pini invecchiavano e le nuvole ozivano, trovò una contentezza sconfinata in sé stesso.

Non era rimasto seduto a lungo di fronte al muro quando la trasmissione segreta si avvicinò alla fine.

A chi fu trasmesso il vero Dharma? Si estinse raggiungendo l'asino cieco!

Ora il vecchio En di Engaku ha intrapreso il compito di diffondere questo testo.

E' stato esaminato e corretto, per cui non contiene alcun errore o confusione.

C'è ancora un grido in arrivo; ha bisogno di un'ulteriore riflessione: studenti Zen che avete l'occhio per vedere, vi prego di non sfruttare questo testo.

Prefazione composta rispettosamente il giorno della festa di metà autunno, nell'anno Senna dell'era Koshi.

### **La canzone dello Zazen di Hakuin Zenji**

*(gassho)*

Tutti gli esseri senzienti sono nell'essenza dei Buddha. Come l'acqua ed il ghiaccio, non c'è il ghiaccio senza l'acqua, al di fuori degli esseri senzienti non ci sono Buddha.

Non sapendo quanto sia vicina la verità, la cerchiamo lontano, che peccato! Siamo come chi, in mezzo all'acqua, grida disperatamente assetato. Siamo come il figlio di un uomo ricco che vaga tra i poveri.

La ragione per cui trasmigriamo attraverso i Sei Reami è perché siamo persi nell'oscurità dell'ignoranza. Vagando sempre di più nell'oscurità, come possiamo mai liberarci da nascita e morte? Per quanto riguarda la pratica Mahayana dello zazen, non ci sono parole per lodarla abbastanza.

Le Sei Paramita come dare, rispettare i precetti e varie altre buone azioni come invocare il nome di Buddha, il pentimento e la pratica spirituale, tutte alla fine ritornano alla pratica dello zazen. Anche coloro che si sono seduti in zazen per una sola volta vedranno cancellato tutto il Karma. In nessun luogo troveranno vie del male e la Terra Pura non sarà lontana.

Se ascoltiamo anche una sola volta con il cuore aperto questa verità e poi la lodiamo e la abbracciamo volentieri acquisiremo innumerevoli meriti. Volgendo lo sguardo dentro di sé e riconoscendo direttamente la propria natura si comprende che la propria natura è non-natura. Saremo allora andati ben al di là della vana speculazione.

La porta dell'unità di causa ed effetto si aprirà e non-una non-due si aprirà dritta la Via.

Realizzando la forma della non-forma come forma sia andando che ritornando saremo nello stesso posto.

Realizzando il pensiero del non-pensiero come pensiero, cantando o danzando saremo la voce del Dharma.

Com'è vasto e senza ostacoli il cielo del Samadhi! Com'è scintillante e chiara la luna delle Quattro Saggezze !

Cos'altro dobbiamo cercare in questo momento ?

Dal momento che l'eterna pace della Verità ci si rivela proprio questo luogo è la Terra del Loto e questo corpo, il corpo del Buddha.

### **Il voto del Bodhisattva di Torei Zenji**

*(gassho)*

Discepoli, quando osservo umilmente la vera natura delle cose, tutto non è altro che la manifestazione meravigliosa della verità del Tathagata.

Atomo dopo atomo, istante dopo istante, tutto non è altro che la sua misteriosa radiosità.

Per questo motivo i nostri virtuosi antenati estesero la loro cura amorevole e rispetto

persino verso quegli esseri come gli uccelli e le bestie.

Come possiamo noi non essere umilmente grati per il cibo, le bevande e gli abiti che ci nutrono e ci proteggono lungo tutto il giorno.

Essendo queste cose nell'essenza la pelle calda e la carne dei grandi maestri, la compassione incarnata di Buddha.

Se è così perfino per gli oggetti inanimati, quanto di più dovremmo essere gentili e grati verso gli esseri umani, anche quelli che sono sciocchi.

Sebbene diventino nostri giurati nemici, mettendosi in rivalità con noi e perseguendoci, dovremmo considerarli come manifestazioni di Bodhisattva, che nella loro grande compassione stanno impiegando abili mezzi per aiutarci ad emanciparci dal karma peccaminoso, che abbiamo prodotto durante incontabili kalpa attraverso la nostra preconcetta visione incentrata su noi stessi.

Se risvegliamo in noi stessi questa fede profonda e pura, offrendo parole umili e prendendo rifugio sincero nel Buddha, allora con ogni pensiero sboccherà un fiore di loto, ognuno con un Buddha.

Questi Buddha fonderanno Terre Pure ovunque e riveleranno la radiosità del Tathagata proprio sotto i nostri piedi. Possiamo noi estendere questa mente attraverso l'universo, così che noi e tutti gli

esseri senzienti possiamo egualmente fare fruttare i semi della saggezza.

### **Gli esseri senzienti** *(gassho)*

sono innumerevoli,  
faccio voto di liberarli.  
I desideri sono inesauribili,  
faccio voto di porvi fine.  
I Dharma sono senza fine,  
faccio voto di impararli.  
La via di Buddha è insuperabile,  
faccio voto di realizzarla.

### **La canzone per il risveglio di Dai E Zenji**

*(gassho)*

La nostra unica preghiera è di essere risoluti nella decisione di darci completamente alla via di Buddha, in modo che non sorga nessun dubbio per quanto la strada possa sembrare lunga. Di essere leggeri e comodi nelle quattro parti del corpo; di essere forti e non scoraggiati nel corpo e nella mente; di essere liberi da malattie e di scacciare sia depressione che distrazione; di essere liberi da calamità, sfortuna, influenze nocive e ostruzioni; di non cercare la Verità fuori da noi stessi, così da prendere subito la via giusta; di non essere attaccati a tutti i pensieri in

modo da arrivare alla mente perfettamente chiara e luminosa del Prajna e ottenere l'immediata illuminazione nella Grande Materia.

Così riceviamo la trasmissione della profonda saggezza dei Buddha per salvare tutti gli esseri senzienti che soffrono nel circolo di nascita e morte.

In questo modo offriamo la nostra gratitudine per la compassione dei Buddha e dei patriarchi.

Un'altra preghiera è di non essere estremamente malati o sofferenti nel momento della dipartita, di sapere del suo arrivo sette giorni prima così da poter rasserenare la mente nell'abbandonare il corpo e non essere attaccata alle cose nell'ultimo momento in cui torniamo alla Mente Originale nel reame della non nascita e della non morte e ci fondiamo infinitamente nell'intero universo, di manifestarci come tutte le cose nella loro Vera Natura e con la grande saggezza dei Buddha di risvegliare tutti gli esseri alla Mente di Buddha. Offriamo questo a tutti i Buddha e Bodhisattva Mahasattva del passato, del presente e del futuro nelle dieci direzioni e al Maha Prajna Paramita.