

BUDDISMO ZEN*

Il buddismo è il nome dato in Occidente a un movimento di liberazione spirituale creato cinque secoli prima dell'inizio dell'era cristiana di Sakiamuni Buddha. "Buddha" è un termine sanscrito che significa "Colui che si è svegliato".

Sakiamuni Buddha raggiunse questa esperienza di risveglio chiamata "illuminazione" attraverso la pratica di una meditazione esatta e potente, basata sull'immobilità del corpo e della mente e a profonda introspezione.

Dopo la sua illuminazione, Buddha Sakiamuni insegnò le **Quattro Nobili Verità** :

- 1. La verità della sofferenza** . L'esistenza è sofferenza.
- 2. La verità della causa della sofferenza** . Desiderio, attaccamento e ignoranza sono le cause di la sofferenza.
- 3. La verità della cessazione della sofferenza** . Noi umani possiamo sperimentare uno stato di coscienza libera dalla sofferenza.
- 4. La verità del cammino verso la cessazione della sofferenza** . Questo percorso è chiamato il **nobile Octuple Trail** perché è costituito da otto aspetti:

- a. **Visione corretta**
- b. **Giusto pensiero.**
- c. **Parola corretta.**
- d. **Azione corretta.**
- e. **Giusto mezzo di esistenza.**
- f. **Giusto sforzo.**
- g. **Attenzione corretta.**
- h. **Meditazione corretta**

Tutte le forme di buddismo hanno la loro fonte originale in questo primo insegnamento dato da Sakiamuni Buddha nel Gazars Park di Benares, poco dopo la sua illuminazione.

L'insegnamento del Buddha è apparso in questo mondo per indicare agli umani la via che conduce dalla sofferenza alla liberazione dalla sofferenza.

Origine Zen

Durante i secoli che seguirono la scomparsa del Buddha Sakiamuni, il buddismo fu esteso da Tutta l'India e il sud-est asiatico. Presto sono emerse divergenze tra i diversi modi di interpretare il Insegnamenti originali del Maestro. Furono create varie scuole e sviluppata una complessa esegesi sul vero significato di ciò che il Buddha ha insegnato. Ciò produsse un po' di confusione nel mondo buddista primitivo. Di fronte a questa confusione, decisero sempre più numerosi gruppi di insegnanti e monaci buddisti ritirarsi nelle montagne e nelle foreste per dedicarsi esclusivamente alla pratica della meditazione insegnato dal Buddha. Così, in modo mal organizzato, è nata la cosiddetta scuola *Dhyana* .

Dhyana è un termine sanscrito che significa "assorbimento della mente" e designa lo stato di coscienza tipico della meditazione buddista. *Dhyana* divenne *C h'an na* , in cinese. Espressione successiva sarebbe abbreviato in *Ch'an* . **Zen** è la trascrizione fonetica giapponese del termine cinese *Ch'an* .

L'insegnamento del buddismo zen non si basa sulle scritture, ma è trasmesso dal cuore nel profondo, dall'insegnante al discepolo, attraverso la realizzazione della natura originale stessa che ha luogo Grazie alla pratica della meditazione Zen.

2

Breve storia del buddismo zen.*

Zen in India

La storia dello Zen inizia in India. Al tempo del Buddha, lo yoga così tanto che la pratica della concentrazione dello spirito era diffusa. in per sua natura, lo yoga è destinato a concentrare lo spirito in un unico punto: il Realizzazione della serenità attraverso la meditazione seduta. in In realtà, i metodi di yoga sono stati ridotti in questo momento a privazioni di cibo, il digiuno, a certi voti come stare a lungo

su una gamba sola. Attraverso questo ascetismo e un'intera serie di esercizi, il Yogi ha allenato l'indifferenza verso gli stimoli esterni e il controllo di Meno movimento del proprio spirito.

Il Buddha praticò questo yoga per dodici anni dal momento in cui lui Decise di rinunciare al mondo. Ha visitato i santi e ha incontrato grandi studiosi, visitare i quattro angoli del paese. Ma, in breve, il Buddha non ci riuscì Attraverso lo Yoga trovare la risposta a due domande essenziali: Qual è il l'uomo? Come dovrebbe vivere l'uomo?

Buddha abbandonò l'ascetismo, si sedette in silenzio, incrociò le gambe e controllò il respiro.

Durante l'alba dell'ottavo giorno di Zazen raggiungo un livello più elevato di coscienza quando vedo il bagliore di una stella È diventato il Buddha, colui che è diventato illuminato, colui che si è svegliato. Buddha trovato la sua vera natura nell'universo e una regola di esistenza per tutti gli uomini.

Zen in Cina

Lo Zen è stato introdotto in Cina da Bodhidharma. Bodhidharma rappresentato la ventottesima generazione di discepoli del Buddha. La Cina era divisa in questo tempo negli stati rivali. Il disordine regnava ovunque a causa di lacrime che ha prodotto la lotta per il potere. Il paese era soggetto a tiranni e insanguinato dalle ribellioni. La dinastia Liang regnò su uno dei Stati dell'antica Cina. Imperatore Wu-Ti, capo di questa dinastia, buddista ardente, sentì parlare di Bodhidharma e lo ricevette nel suo palazzo. Alla domanda di Wu-Ti: Qual è il principio fondamentale del buddismo? Bodhidharma rispose: A vuoto immenso. Un cielo limpido Un cielo in cui gli illuminati non si distinguono L'ignorante Il mondo stesso così com'è. Wu-Ti, anche se era buddista fervente, non capiva il messaggio di Bodhidharma e quest'ultimo sapeva che l'ora di diffondere lo Zen in Cina non era ancora arrivato, quindi attraversò il fiume Yangtze e Si ritirò nelle montagne settentrionali, nel tempio di Shorin. Lì ha praticato Zazen di fronte a un muro durante Nove anni, alcuni sostengono che senza interruzione.

Lo Zen si diffonderà rapidamente in Cina sei generazioni dopo, grazie a Eno (Huei-Neng) considerato come uno dei più grandi patriarchi dello Zen cinese. Un fiore è nato da Eno con cinque petali Questa frase Zen significa che lo Zen si è aperto come un fiore a cinque petali e si è diffuso in tutto il paese attraverso le cinque scuole emerse dal lignaggio del Maestro Eno. Queste scuole Erano Igyo, Hongen, Soto, Unmon, Rinzai. Attraverso le montagne e le foreste della Cina ha iniziato a costruire migliaia di templi dove migliaia di persone vivevano nello studio e nella pratica di Dharma del Buddha. Nel tempo, lo Zen avrebbe permeato la civiltà cinese aumentando il loro pensiero, la cultura e l'arte di vivere a livelli sublimi.

Di queste cinque scuole cinesi, solo tre sono arrivate in Giappone: Soto, Rinzai e Obaku (quest'ultima è considerato come un ramo della scuola Rinzai). Gli altri due si estinguerebbero in Cina.

3

Sakiamuni Buddha
Bodhidharma .

Zen in Giappone

In Giappone, solo le scuole Rinzai e Soto hanno raggiunto un'implementazione importante, il primo a causa di Eisai e il secondo a Dogen e Keizan. La tradizione Rinzai Si basa su una rigida disciplina progettata per smantellare le creazioni mentali.

La questione Koan o enigmatica della risoluzione difficile acquista grande importanza e la sua La risoluzione, oltre l'intelletto, conduce all'esperienza di Satori e Risveglio.

La Tradizione Soto vuole innanzitutto concentrarsi sulla Via del Buddha, lo è diciamo, segui la vita quotidiana del Buddha, avanzando continuamente nella realizzazione Grazie alla pratica quotidiana, senza aspettarsi nulla di speciale. L'essenza di Soto è Shikantaza, siediti, siediti e basta.

Con Master Dogen (1200-1254) la tradizione Soto e l'essenza stessa di

Il buddismo raggiunge un grado di maturità e precisione difficile da trovare in altri tempi.

Il suo capolavoro, lo **SHOBOGENZO**, è un pezzo essenziale per capirlo

Buddismo ed essenza di tutta la civiltà orientale.

Lo Zen ha esercitato una profonda influenza sulla vita quotidiana delle persone

Giapponese. Questa influenza può essere vista in qualsiasi aspetto della vita giapponese: cibo, vestiti,

pittura, calligrafia, architettura, teatro, musica, giardinaggio, decorazione, ecc.

Ancora oggi, sebbene molti giapponesi non sappiano cosa sia lo Zen, nei loro comportamenti e le manifestazioni possono essere viste l'impronta lasciata nell'anima giapponese per questo insegnamento.

Zen in Occidente.

Relativamente recentemente noi occidentali abbiamo iniziato a mostrare interesse per il Zen e praticarlo con sincero interesse e perseveranza.

In Nord America, lo Zen era conosciuto all'inizio del secolo, specialmente sulla costa occidentale, dove insieme all'importante immigrazione giapponese arrivarono i primi monaci Zen. Dopo il II La guerra mondiale, a causa dell'occupazione americana del Giappone, molti americani entrarono in contatto con la tradizione Zen giapponese e importarono un gran numero di libri ed esperienze nel tuo paese. da Questa volta, in coincidenza con la cosiddetta beat-generation, DT Suzuki ha iniziato a pubblicare un importante lavoro di erudizione sullo Zen e sui suoi libri divenne famoso negli Stati Uniti e in Europa, soprattutto in Gran Bretagna, Germania e Francia. Ma solo con l'arrivo di veri maestri Zen I giapponesi iniziarono a stabilire in Occidente i principi di base del buddismo Zen. Negli Stati Uniti, Shunryu Suzuki Roshi ha creato un importante centro a San Francisco, da cui continuano i suoi discepoli a sviluppare un serio lavoro di pratica e diffusione basato sul modello di vita monastico Zen, ma ampiamente aperto ai praticanti laici. Attualmente, più di venti centri e tre monasteri dipendono dai successori di Suzuki Roshi.

A Los Angeles, Maezumi Roshi ha reso famoso il Los Angeles Zen Center (ZCLA) e la sua figura occupa un posto di rilievo nella storia dello Zen in America. In Europa, Taisen Deshimaru Roshi, deceduto nel 1982, fu considerato all'unanimità come Primo Patriarca Soto Zen d'Europa. Dopo quindici anni di missione, i suoi discepoli sono sparsi in tutto il continente, mentre sono responsabili di oltre un centinaio di Centri Zen. Al momento si può dire che tutte le principali capitali europee abbiano un Dojo Zen destinato alla pratica di Zazen.

Abbiamo potuto vedere nella recente storia dello Zen in Occidente tre fasi ben marcate: Arrivo di Studiosi giapponesi e libri Zen. Interesse iniziale per alcuni circoli intellettuali occidentali.

Arrivo dei maestri Zen giapponesi. Il contatto effettivo con la trasmissione Zen e con la pratica. Compaiono i primi monaci Zen occidentali. In questa fase siamo ora.

Un punto importante che deve essere compreso è il grande valore della vera trasmissione di Dharma buddista Zen: questa trasmissione può avvenire solo da un autentico Maestro ai suoi discepoli. Questo è lo Zen che seguiamo nella nostra comunità. Pertanto, non ci occupiamo qui di certo movimenti chiamati Zen che sono emersi in Occidente, totalmente ignari della trasmissione e di quell'uso di alcuni aspetti pratici, estetici o filosofici del buddismo Zen, adattati agli interessi personali, ideologico o religioso. Nonostante il grande interesse che questi movimenti hanno da un punto di vista sociologico o culturale, è importante sapere che questi movimenti non possono trasmettere il vero Insegnamento Zen. D'altra parte, possiamo anche trovare in Occidente seguaci di diverse scuole Zen, come Rinzaï o il maestro Souh coreano Sam Nim. Anche queste scuole lo sono facendo un lavoro importante.

4

Dogen Zenji

Oggi gli occidentali possono sapere cos'è lo Zen e sempre più persone sono integrate nella pratica della meditazione in Zazen con le loro attività quotidiane. Un gran numero di insegnanti, artisti, medici e persone di ogni condizione sociale vedono la pratica e l'arte di vivere dello Zen a un respiro di aria fresca per la tua vita quotidiana e un seme di rinnovamento integrale per le civiltà occidentali. La storia dello Zen in Occidente è appena iniziata.

La linea di trasmissione

L'insegnamento Zen può essere trasmesso solo da un cuore all'altro, da un essere all'altro, da un insegnante all'altro

discepolo. La relazione insegnante-discepolo è quindi fondamentale. Finora dal Buddha Sakiamuni

Attualmente, il buddismo Zen è stato trasmesso da insegnante a discepolo, generazione dopo

generazione. L'albero

della genealogia spirituale del buddismo Zen è radicata nel Buddha Sakiamuni ed è cresciuta in tutto il mondo che sviluppa diversi lignaggi.

Sette Buddha:

India

porcellana

Giappone

Vipashin Buddha Daïoshô

Sikin Buddha Daioshô
Visvabu Buddha Daioshô
Krankuchanda Buddha Daioshô
Kankamuni Buddha Daioshô
Kashiapa Buddha Daioshô
Sakiamuni Buddha Daioshô
Mahakashiapa Daioshô
Ananda Daioshô
Shanavasa Daioshô
Upagupta Daioshô
Dritaka Daioshô
Michaka Daioshô
Vasumitra Daioshô
Budanandi Daioshô
Budamitra Daioshô
Parshiva Daioshô
Punyayasha Daioshô
Asvagoshâ Daioshô
Kapimala Daioshô
Nagaryuna Daioshô
Kanadeva Daioshô
Rahulata Daioshô
Sanganandi Daioshô
Kayashata Daioshô
Kumarata Daioshô
Yayata Daioshô
Vasubandu Daioshô
Manorita Daioshô
Haklenayasha Daioshô
Simabiksu Daioshô
Basasita Daioshô
Puniamitra Daioshô
Prajñatara Daioshô
Bodidarma Daioshô
Bodidarma Daioshô
Dazu Huike Daioshô
Yianzi Senkan Daioshô
Dayi Daoxin Daioshô
Daman Hongren Daioshô
Dayian Huinen Daioshô
Kinyuan Xinsi Daioshô
Shitou Xikuan Daioshô
Yaoshan Ueiyan Daioshô
Yunyan Tanshen Daioshô
Doshan Lianye Daioshô
Yonyu Daoyin Daioshô
Tongan Daopi Daioshô
Tongan Guanzi Daioshô
Lianshan Yuanguan Daioshô
Dayan Yinxuan Daioshô
Touzi Yikin Daioshô
Furon Daokai Daioshô
Danxian Zichun Daioshô
Zenxie Kingliao Daioshô
Tianton Zonyue Daioshô
Xuedou Ziyian Daioshô
Tianton Ruyin Daioshô
Eihei Dôgen Daioshô
Koun Eyô Daioshô
Tetsû Yikai Daioshô
Keizan Yôkin Daioshô
Meihô Sotetsu Daioshô
Shugan Tochin Daioshô
Tesan Shikaku Daioshô
Keigan Eisho Daioshô
Chuzan Rioun Daioshô
Yizan Tonin Daioshô
Shogaku Kenriu Daioshô
Kinen Horiu Daioshô
Teishitu Chisen Daioshô
Kokei Shoyun Daioshô
Sekiso Yuho Daioshô
Kaiten Guenyu Daioshô
Shuzan Shunsho Daioshô
Chozan Yinetsu Daioshô
Fukushô Kochi Daioshô
Medo Yuton Daioshô
Hakuho Guenteki Daioshô
Gueshu Shuko Daioshô
Tokuho Rioko Daioshô
Mokushi Soen Daioshô
Gankioku Kankei Daioshô

Kokoku Soriu Daioshō
Rosetsu Riuko Daioshō
Ungai Kiozan Daioshō
Shoriu Koho Daioshō
Shokoku Zenko Daioshō
Somon Kodo Daioshō
Soden Shuyu Daioshō

Kodo Sawaki Roshi è stato uno dei più grandi maestri della Storia moderna dello Zen giapponese. Era popolarmente conosciuto con il nome di "Kodo senza residenza", poiché ha sempre rifiutato di vivere in un tempio e ha preferito viaggiare il paese, viaggiando sempre da solo, insegnando zazen nelle carceri, nelle fabbriche, nelle università, dove c'era qualcuno disposto ad ascoltare il Dharma e di praticarlo. Ha insegnato all'Università Zen di Komazawa, è stato educatore presso il secondo monastero giapponese di Soto, il famoso Sojiji. Il suo insegnamento potrebbe essere riassunto in due punti: accuratezza nella pratica dello zazen e studio costante di Shobogenzo del Maestro Dogen.

Morì nel 1966, dopo aver insegnato ai laici per tutta la vita e ai monaci. Il suo corpo fu consegnato dal suo desiderio alla Facoltà di Medicina di Tokyo. Tra i suoi principali discepoli segnaliamo Shuyu Narita Roshi, Kosho Uchiyama Roshi, Suzuki Kakuzen Roshi e Taisen Deshimaru Roshi.

5

Shuyu Narita Roshi fu il primo discepolo confermato nel Dharma dal Maestro Kodo Sawaki. Attualmente vive non lontano da Akita, nel nord del Giappone, ai piedi di una piccola montagna, nel tempio Todenji, di cui è il ventesimo Ottavo successore.

Nel 1977, in occasione del decimo anniversario della missione di Taisen Deshimaru Roshi in Europa, ha visitato per la prima volta il nostro continente ospite dal maestro Deshimaru.

Nell'aprile 1983 Shuyu Narita Roshi trasmise il Dharma del Buddha a Taiten Guareschi, uno dei più antichi discepoli di Deshimaru Roshi e principale pilota dello Zen in Italia. Nell'aprile del 1986 Shuyu Narita Roshi torna a trasmettere l'essenza del suo insegnamento a Ludger Tenryu Tenbreul un altro dei più ex discepoli del Maestro Deshimaru e attualmente presidente dell'Associazione Zen della Germania.

Taisen Deshimaru Roshi è nato a Saga, in Giappone, nel 1914. Ha studiato scienze Politiche ed economiche a Tokyo e ha lavorato diversi anni per la prima compagnia della patria, il Mitsubishi. Ancora giovane incontra il Maestro Kodo Sawaki da cui rapidamente diventerà discepolo. Da allora e per trent'anni segue il suo insegnante per ovunque. Dopo la morte di Kodo Sawaki, Deshimaru Roshi arriva in Europa, cosa che segna una svolta importante nella storia dello Zen e della cultura europea. In realtà, fu il primo insegnante autorizzato dalla Soto School giapponese a impiantarsi in Europa i semi del vero Zen.

Durante quindici anni di lavoro costante, dedicato esclusivamente all'espansione del Dharma e formazione dei primi monaci Zen europei, Deshimaru Roshi incarnava lo spirito Zen trasmesso dai Patriarchi. Più di cento cinquanta centri sparsi in tutti i paesi del continente, oltre trecento monaci ordinati e migliaia di discepoli laici lo confermano come il Primo Patriarca Zen d'Europa. Taisen Deshimaru Roshi ricevette la trasmissione del Dharma da Yamada Reirin Zenji, abate di alcuni dei due grandi monasteri Zen giapponesi, l'Eiheiji. La sua morte improvvisa gli ha impedito di trasmettere il suo lignaggio al suo discepolo europeo.

Breve introduzione alla pratica della meditazione Zen.

La pratica dello zazen è l'essenza del buddismo Zen, senza lo zazen non esiste lo Zen. Lo zazen è la pratica del Buddha, la pratica del risveglio della coscienza. Grazie a Zazen ha trovato una grande libertà interiore e una grande energia nella nostra vita. Prima di sedersi nello zazen è importante tenere presente alcuni aspetti pratici che faciliteranno la concentrazione e la stabilità. Queste raccomandazioni riguardano la vera sala di meditazione trasmessa dai Maestri Zen.

Da questi suggerimenti, tutti dovrebbero applicare ciò che ritengono più conveniente
Per le tue circostanze.

Il posto.

Per rendere Zazen una stanza tranquilla e, per quanto possibile, dedicato solo a Zazen. Non dovrebbe essere né troppo scuro né troppo luminoso, né troppo caldo o troppo freddo (Troppa è l'origine di tutti i disturbi). Semplicità e La pulizia deve essere protetta. Su un altare situato al centro, un'immagine di Buddha, di a Bodhisattva o un santo. In questo modo, nessun diavolo o spirito malvagio può disturbarti. Brucia incenso, accendi una candela e offri fiori. Buddha e Bodhisattva che preservano il L'autentico insegnamento proietterà la sua luce su quel luogo e lo proteggerà. Se lo fai, quel posto, per Per quanto piccolo, diventerà un vero Dojo, un luogo di alta dimensione spirituale.

6

Come sedersi

Camminiamo così fino a raggiungere il nostro sito. Di solito, nei dojo Zen tradizionali, ciascuno Il praticante ha un certo posto. In esso è uno zafu (cuscino di Zazen) e uno zafuton (specie di cuscino opaco o piatto). Lo zafu è un oggetto molto apprezzato e rispettato nello Zen, non è un cuscino volgare, ma la sede del Buddha. L'origine dello zafu risale al Buddha Shakyamuni. Si dice che prima per immobilizzare in Zazen, il Buddha fece un cuscino di erbe secche, al fine di far oscillare il bacino in avanti ed essere in grado di sostenere con forza le ginocchia sul pavimento. In questo modo ottieni a postura stabile ed equilibrata e una discreta curva lombare. Lo zafu non dovrebbe mai essere calciato, né lanciato, né maltrattato.

Quando arriviamo di fronte allo zafu, salutiamo con i palmi delle mani insieme (**gassho**), esprimendo così il nostro rispetto per il luogo in cui diventeremo Buddha e ci posizioneremo di fronte al nostro zafu, di fronte al muro, una volta che abbiamo costeggiato lo zafu sulla sinistra.

Ci sediamo sullo zafu in silenzio, senza

precipitazione e senza farci cadere come un peso morto.

Controlliamo il movimento che ci conduce dalla posizione

in posizione eretta. Ci siamo seduti proprio al centro

di zafu, né troppo a sinistra né troppo a destra,

né troppo sul bordo né troppo dietro Per Zazen ci sono

due posizioni possibili: loto e mezzo loto. Dogen Zenji scrive

il Fukanzazengi: "Per la posizione del loto mettiti al primo posto

piede sinistro sulla coscia destra e piede destro sulla

coscia sinistra Per la posa del mezzo loto, accontentati di

premi il piede sinistro contro la coscia destra.

A parte queste due posizioni; Sono validi per Zazen,

la postura chiamata **Seiza** , che è una seduta sui talloni,

con supporto di panche, bilancieri, ecc.

L'essenziale di Zazen è che le ginocchia riposino

fortemente a terra e glutei sullo zafu. Questo triangolo

È la base della posizione di Zazen.

Una volta che abbiamo preso bene questa posizione delle gambe, dobbiamo allungare completamente il

Spina dorsale, allunga il collo e raccogli il mento. Ci siamo chiusi i pollici nei pugni,

le posizioniamo sulle ginocchia, giriamo verso l'alto e oscilliamo da sinistra a destra, sette o

otto volte Iniziamo con una grande oscillazione e pian piano diminuiamo l'ampiezza di

proprio come un pendolo, fino a quando non recuperi la perfetta verticalità.

Come immobilizzare?

Una volta siamo sicuri della stabilità della postura e del

verticalità della colonna vertebrale, facciamo gassho, ispiriamo attraverso il naso e

ci appoggiamo al gassho mentre espiriamo attraverso la bocca. alla

ispiriamo che torniamo in verticale e disponiamo le nostre mani come segue:

la mano sinistra sulla mano destra, i palmi verso l'alto.

I pollici si toccano delicatamente, formando una linea

completamente orizzontale. Se la postura della gamba è corretta, le mani

Sono supportati sui talloni dei piedi. Il tono muscolare delle mani è

molto importante Prima di immobilizzare completamente, ispiriamo fortemente il naso ed espirare attraverso la bocca svuotando i polmoni dell'aria viziata. Questo respiro si ripete due o tre volte dopo di che immobilizziamo e respiriamo assolutamente attraverso il naso, in silenzio e delicatamente.

7

Come si fa lo zazen?

Zazen significa: assorbimento della coscienza nella sua luce originale attraverso a perfetta stabilità del corpo e della mente. Per ottenere questo equilibrio pacifico Dobbiamo tenere conto di tre aspetti fondamentali:

1. Posizione del corpo corretta.

2. Respirazione leale.

3. Atteggiamento di giusta coscienza.

Posizione corretta del corpo

Oltre alle indicazioni di cui sopra, dobbiamo anche tenere conto del seguenti punti:

La posizione del loto è, per eccellenza, la posizione di Zazen. Nel caso lo trovi un'impossibilità quando si assume questa posizione, è necessario consultare un maestro Zen, Chi è la persona più qualificata per indicare il processo da seguire. Nella posa del loto, i piedi premono su ogni area della coscia che contiene punti importanti di agopuntura corrispondente ai meridiani del fegato, della cistifellea e dei reni, stimolandoli e rafforzandoli.

Il bacino deve essere inclinato in avanti a livello della quinta vertebra lombare. di in questo modo la massa degli organi interni è libera e posta in avanti, il che consente loro un'operazione più ottimale e allo stesso tempo alleggerisce il carico della colonna vertebrale.

La colonna vertebrale deve essere il più dritta possibile, rispettando le sue curve naturale. Nello Zen si dice: spingi il terreno con le ginocchia. Spingi il cielo Con la corona.

Il mento dovrebbe essere raccolto e il collo allungato.

Il naso è nella stessa linea verticale dell'ombelico.

Il collo è rilassato e le spalle cadono naturalmente.

La bocca è chiusa, senza contrazioni. Le mascelle si toccano. L'arto della lingua tocca il palato superiore durante lo zazen.

Gli occhi sono semichiusi, lo sguardo poggia, non fisso, un metro avanti di se stesso. Lo sguardo è, infatti, rivolto verso l'interno. Non guardi niente Anche se tutto è visto.

La testa non deve cadere in avanti o indietro, ma rimanere sulle spalle.

I pollici non devono collassare o sollevarsi, ma rimanere in perfetta orizzontale.

montagna

Né montagna né valle

valle

respirazione

basta.

La respirazione Zen svolge un ruolo fondamentale nella meditazione e in tutte le azioni della vita quotidiana Prima di tutto va bene mirava a stabilire un ritmo naturale lento e potente. Questo respiro Si basa essenzialmente su un'espiazione lunga e profonda. Come abbiamo detto prima, all'inizio di Zazen devi ispirare più volte attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca. Da qui il la respirazione dovrebbe diventare completamente silenziosa e nasale. molti I principianti mi chiedono: "Devo controllare o forzare il respiro?" il mio la risposta è sempre: "Puoi controllare solo ciò che è noto intimamente".

La prima cosa che un principiante dovrebbe fare è guardare attentamente il proprio respiro e diventare intimo con lei.

8

Le aree più importanti che agiscono direttamente sulla respirazione sono: gabbia toracica, muscoli dorsali, muscoli pettorali, diaframma, muscoli intercostali e muscoli addominali. A seconda del livello di azione di queste aree, possiamo dire che ci sono tre tipi essenziali di respirazione:

Torácica. È il più superficiale di tutti. L'ispirazione predomina sulla scadenza. È un proprio respiro di persone eccitate ed eccitabili. La gabbia toracica è coinvolta in questo respiro, i muscoli pettorali e, molto debolmente, il diaframma.

Diaframmatica. La scadenza diventa più profonda a causa della pressione che i muscoli gli intercostali si esercitano sulla gabbia toracica, svuotandola un po' di più. Questo respiro è un diaframma flessibile, che richiede un po' di rilassamento dei muscoli dorsali. La mia esperienza nel Dojo mi ha controlla che la maggior parte delle persone, nell'era moderna delle grandi città, arrivi con un diaframma rigido che impedisce un'ispirazione lunga e profonda. Il primo passo consisterebbe quindi in ammorbidire la tensione del diaframma.

Addominale. Nella respirazione addominale viene continuato il rigonfiamento muscolare causato dalla pressione che la gabbia toracica esercita sul diaframma e questo a sua volta sui muscoli addominali. questo la respirazione suppone un grande svuotamento dei polmoni e quindi una maggiore quantità di aria nuova a ispirare. In questa ispirazione, la scadenza è più lunga e più potente dell'ispirazione. Gonfiore muscolare Può essere esteso all'addome inferiore, al cosiddetto HARA o **KIKAITANDEM** (oceano di energia) in giapponese

Questo è il respiro di Zazen, verso di lei dobbiamo tendere. Ma devi stare attento.

Molti praticanti hanno torto a questo punto, mentre cercano di forzare un'ispirazione lunga e potente senza capire prima il meccanismo completo di respirazione.

Se, ad esempio, il diaframma si contrae e proviamo a premere sugli addominali, questo causerà un grande conflitto interno nel corpo e nella coscienza, poiché il rigonfiamento muscolare è rimasto interrotto nel diaframma e ancora premuto negli addominali. È meglio seguire intimamente il corso di questa onda e non ostacolare o voler andare più veloce di quanto segna il suo ritmo naturale.

Comunque sia, la respirazione è una questione delicata che richiede un consiglio diretto da parte di un Maestro Zen.

In generale, dopo la scadenza arriva naturalmente l'ispirazione. Con la pratica possiamo concentrarsi sullo sviluppo di un'ispirazione sempre più lunga e profonda. Questa espirazione si sviluppa a grande energia in vita, nei reni e nell'anca.

Tutte le arti marziali furono tradizionalmente fondate su questa scadenza.

L'aria contiene l'energia del cosmo. Riceviamo questa energia attraverso i nostri polmoni e da Ognuna delle nostre cellule. È molto importante, quindi, sapere come respirare. Di solito respiriamo 15 o 20 volte al minuto, in modo superficiale poiché utilizziamo solo una parte della nostra capacità polmone. Un respiro profondo e completo non viene eseguito solo a livello della gabbia toracica, come ad esempio

Abbiamo visto, ma deve anche poggiare sull'addome.

Grazie alla pratica di Zazen in una corretta postura corporea, questa respirazione diventa gradualmente abituale nella nostra vita quotidiana e anche durante il sonno.

Questo respiro Zen aumenta la nostra energia vitale.

Il giusto atteggiamento di coscienza.

L'atteggiamento dello spirito fluisce naturalmente da una profonda concentrazione sulla postura e respirazione.

Durante Zazen, la corteccia cerebrale si riposa e il flusso cosciente dei pensieri si ferma, mentre il sangue scorre negli strati più profondi del cervello. Meglio irrigato, il cervello diventa si sveglia da un semi-sogno e la sua attività dà un'impressione di benessere, calma e serenità, vicino al sonno profondo, ma in piena veglia. Il sistema nervoso si rilassa, il cervello primitivo entra in attività. È ricettivo, è attento, al massimo grado, attraverso tutte le cellule del corpo. Si pensa con il corpo, inconsciamente, senza usare energia.

Non si tratta di voler fermare i pensieri, il che sarebbe ancora peggio, ma di lasciarli passare come nuvole nel cielo, come riflessi in uno specchio, senza contrastarli, senza attenersi a loro. Di questo modo, le ombre passano e svaniscono. E a poco a poco, una volta le immagini inconscie emersi e scomparire, si raggiunge il profondo subconscio, senza pensiero, oltre ogni Pensiero, HISHIRYO, vera purezza.

HISHIRYO è lo stato di coscienza proprio dello Zen, si pensa SHIRYO. FU SHIRYO è il nessun pensiero.

HISHIRYO è il Pensiero Assoluto, al di là del pensiero e del non pensiero. al di là di delle dualità, delle opposizioni, degli opposti. Oltre tutti i problemi della coscienza personale. È la nostra natura originale, o natura di Buddha, o inconscio cosmico. Quando l'intelletto si svuota e diventa sereno, pacifico, nulla può fermare il flusso della vita profondo, intuitivo, illimitato che nasce dalla profondità del nostro essere e che è precedente a qualsiasi pensò. Questo è il flusso eterno dell'attività di Tutto. Lo spirito contiene l'intero cosmo. il La coscienza è più veloce della luce.

Seduto, senza un obiettivo, puoi capire MUSHOTOKU e HISHIRYO, segreti dell'essenza di Zen, ma questa comprensione è diversa da quella del senso comune o dell'intelletto. È percezione diretta. **MUSHOTOKU** è la filosofia del non profit, del desiderio di non acquisire. È il principio essenziale di Zen: dai senza aspettarti di ricevere nulla in cambio. Lascia tutto senza paura di perdere. Guardalo indietro interno. Come in qualsiasi altra opera d'arte, l'artista deve saper darsi completamente senza abbi cura di raggiungere la gloria, la bellezza, la ricchezza, per esprimerti in un'opera bella, pura, autentica di allo stesso modo il discepolo otterrà la Saggezza se vuole conoscere se stesso, superare se stesso, donarsi senza aspettare

non ottenere alcun guadagno personale. Se abbandoni tutto, otterrai tutto.

HISHIRYO è la coscienza cosmica e non la coscienza personale. Possiamo sperimentarlo durante Zazen. Durante Zazen pensiamo alle nostre ansie, alle nostre vite quotidiane, ai nostri amici, nelle nostre vacanze, in tutti i fenomeni che vengono dalla nostra memoria, ma se noi ci concentriamo profondamente sulla nostra postura, sulla respirazione, possiamo fermarci pensieri, possiamo dimenticare tutto e armonizzarci con il pensiero cosmico. Il subconscio emerge così in superficie, grazie a questo abbandono. I pensieri si allungano, si allargano profondamente e raggiungere la coscienza universale. Possiamo raggiungere la fine di questa consapevolezza universale. Possiamo raggiungere la fine di questa coscienza ultima, ma per questo non dobbiamo trascendere I pensieri della nostra autocoscienza. Questa è l'arte essenziale di Zazen.

Il Maestro Dogen ha scritto: **"Pensa senza pensare. Come pensi senza pensare? Pensare da Il fondo del non pensiero. Questa è la dimensione cosmica, HISHIRYO "**.

I sensi della nostra coscienza non possono immaginarlo. Le categorie non possono definirlo. il La parola non può spiegarlo. Possiamo accedere a questo stato solo attraverso la nostra esperienza vissuta. HISHIRYO è l'armonia di visioni oggettive e soggettive, la coscienza ultima, oltre lo spazio e del tempo, la più eccellente, globale, coscienza universale, oltre ogni fenomeno, oltre Pensiero e non pensiero.

- Zazen deve raggiungere la condizione HISHIRYO.
- L'abbandono dell'ego è Satori.
- Il nulla include il tutto.
- Una mano aperta può ricevere tutto.
- È possibile riempire una bottiglia vuota.
- Il cielo puro e infinito non è disturbato dal volo di nuvole bianche.

Principali errori nella pratica dello zazen.

Dogen Zenji ha insegnato: "Dall'inizio di Zazen dobbiamo escludere il rilassamento fisico e mentale E la distrazione. Infatti, durante Zazen possiamo cadere in due stati perniciosi per la salute fisicamente e mentalmente e totalmente contrario allo stato di veglia di un Buddha.

Da un lato possiamo cadere in uno stato di rilassamento fisico e mentale caratterizzato da un grande Attività inconscia, molto vicina al sonno e mancanza di tono muscolare. Questo stato viene chiamato **Konchin** in Zen: è uno stato di sonnolenza, mancanza di chiarezza. La sorveglianza si appanna e il La coscienza è sbalordita. Il corpo perde tono, la testa cade in avanti, i pollici lo sono collassano e le mani sono inerti. Il respiro diventa totalmente inconscio e viene abbandonato al suo proprio ritmo Questo stato deve essere evitato. Il metodo migliore per questo è di tornare a una postura del corpo giusto: allungare la colonna vertebrale, rafforzare il tono muscolare e soprattutto non lasciare che i tuoi occhi ottengano vicino.

D'altra parte, possiamo cadere in uno stato di distrazione, di dispersione mentale. Questo stato è chiamato *guarire* nello Zen. È caratterizzato da un tono muscolare teso e da attività mentale

molto eccitato Appaiono molti pensieri, molte sensazioni, ricordi, desideri ... Questo è il
10

atteggiamento tipico di chi pensa durante Zazen. A livello del corpo, il mento drena verso l'alto, il Anche i pollici si arricciano e si irrigidiscono. Per evitare questo stato dobbiamo concentrarci specialmente in un'espiazione lunga e morbida. Dobbiamo porre la nostra attenzione nella cavità del palmo della mano sinistra e rifare una postura corretta del corpo in generale: sollevare il mento e mantenere L'orizzontalità dei pollici.

Equilibrando il nostro corpo possiamo bilanciare la nostra mente. Dogen Zenji ha insegnato: "The Zazen of Quello di cui parlo non è l'apprendimento di una tecnica di meditazione. È il Dharma di pace e felicità, la pratica-realizzazione di un risveglio perfetto. Zazen è la manifestazione della Realtà Ultima. il le trappole e le reti dell'intelletto non possono prenderlo. Una volta che hai capito la sua essenza, lo sarai simile alla tigre quando penetra nella giungla e al drago quando penetra nell'oceano "

Zen e civiltà.

Essere non è avere.

Anche se avessimo tutto ciò che desideravamo non saremmo soddisfatti. Questa è la causa della nostra malattia, specialmente in una società che ci promette tutto, ma ci priva di cosa essenziale. Poiché la cosa essenziale non è ottenere, ma essere, e più abbiamo, più desideriamo e più Vogliamo, meno siamo.

La nostra vera ricchezza, quella che ci appartiene nella proprietà e che nessuno può rubarci, è dentro di noi, profondamente nascosto e quasi sempre poco conosciuto.

Questo fondo di noi stessi, stabile e pacifico, questa ricchezza nostra dimenticata, non può che essere scoprire attraverso un metodo radicale e rigoroso.

Zazen, la pratica costante e assidua dello Zen, è la chiave che apre questo regno interiore.

Zen e vita quotidiana.

Nel mondo del buddismo Zen, domande come: per cosa? o perché? mancano totalmente di significato La domanda essenziale è: come? Come vivere, come morire? Questo atteggiamento mostra a 4 pratiche pratiche che possono essere applicate ad ogni momento della vita quotidiana: come dormire, come bere cibo, come camminare, come guidare, come sedersi, come respirare, come superare Solo questo breve periodo di tempo dalla nostra nascita alla nostra bara? Con cosa atteggiamento spirituale?

La pratica della meditazione in Zazen non è in contraddizione con la nostra vita quotidiana e, soprattutto, Non è una fuga dalle difficoltà che la vita quotidiana ci presenta. Al contrario, grazie alla pratica Regolari di Zazen, possiamo trovare la lucidità, la calma e l'energia necessarie per risolvere con facilità ed efficienza situazioni quotidiane.

Zazen non è, tuttavia, una tecnica di benessere che può essere utilizzata per scopi utilitaristici.

Piuttosto, è attraverso l'abbandono dell'egoismo e la tensione causata dalla coscienza egotica, come possiamo immergerci, senza paura, nella nostra esistenza ed evolvere in essa come pesci nell'acqua, naturalmente inconsciamente.

I periodi migliori per sedersi a Zazen sono l'alba e il tramonto. Questi momenti della trasformazione della natura e dei nostri ritmi biologici favoriamo la concentrazione e noi prepararsi ad affrontare apertamente il viaggio da un lato e a purificare la nostra coscienza e la nostra corpo di tutte le impressioni sensoriali dannose che abbiamo accumulato durante il giorno, per un altro.

Le persone che continuano quotidianamente questa pratica sono testimonianze del profondo rinnovamento Hanno sperimentato nella loro vita.

Zen e psicosomatico.

Lo Zen non è una conoscenza da aggiungere agli altri, e tanto meno un oggetto di speculazione Intellettuale o discussione. È un'esperienza personale, la più intima di tutte, qualcosa che nessuno può fare per noi. È sufficiente praticare Zazen, cioè mettersi in posizione, con la colonna vertebrale a destra, seduto su un cuscino rotondo, spesso, completamente immobile, e in una posizione tranquilla e in silenzio. Respiri lentamente, profondamente e lasci che lo spirito agitato si calmi così e così chiarire. Sentirai rapidamente gli effetti benefici di questa postura: le preoccupazioni di ogni giorno se ne vanno di preoccupante, si allontanano e finalmente appaiono come sono: piccole e insignificanti onde nel superficie di noi stessi. A poco a poco, l'angoscia si trasforma in sicurezza, inquietezza incessante

1 2

in una calma precedentemente sconosciuta e primo annuncio di una profonda serenità. Inizia a manifestare un senso di sollievo, di equilibrio ritrovato.

Questo è ciò che realmente accade e ciò che, in effetti, i medici dell'Università di Tokyo, Europa e America, che hanno esaminato i praticanti di Meditazione degli effetti fisiologici di Zazen. Il controllo della respirazione modera e calma il ritmo di cuore, regolarizza la circolazione, fa diminuire la tensione nervosa. La profonda espirazione di Lo zazen espelle dai polmoni i residui di gas carbonico che di solito ristagnano in essi, producendo nervosismo e ansia. Il grado di acido lattico nel sangue, fattore di aggressività, basso molto sensibile mentre allunghi la colonna vertebrale ti fa trovare la tua agilità e rilascia contrazioni nervose.

Infine, e soprattutto, il funzionamento del cervello è molto sensibilmente modificato, a partire da l'attività degli strati superficiali verso gli strati profondi. Le onde alfa appaiono rapidamente, cosa che origina uno stato di coscienza completamente diverso da quello della vita quotidiana, allo stesso tempo più rilassato

e più perspicace, più sensibile e sveglio. Ma dobbiamo specificare che non è in alcun modo uno stato anormale o estatico, ma al contrario, un ritorno alle condizioni naturali e normali del funzionamento fisico-psichico dell'essere umano. Le persone che praticano Zazen hanno regolarmente questo modo

questa sensazione di riprendere possesso di se stessi, di incontrarsi di nuovo, oltre spasmi, distorsioni, nella situazione originaria e primitiva, che dovrebbe essere quella di ogni uomo.

La figura del maestro Zen.

È evidente che il passaggio dallo stato in cui ci è stata data una vita caratterizzata da agitazione e il disordine, per l'avidità e la fuga di noi stessi, verso questa situazione originale di cui siamo così via, richiede sforzi lunghi e continui.

Tuttavia, tutti possono fare Zazen. Non c'è controindicazione medica. e sebbene l'obiettivo di Zazen non sia affatto quello di curare, le condizioni fisiologiche più difettose Possono essere significativamente migliorati con la loro pratica.

Ma Zazen è una disciplina rigorosa che non può essere praticata senza l'aiuto di un insegnante.

La sua presenza è necessaria, non solo per controllare la postura e insegnare la pacificazione.

dello spirito, ma soprattutto per guidare ognuno secondo i suoi mezzi. Questo è il motivo per cui Zazen

Deve essere praticato nella tranquilla atmosfera di una sala di meditazione. In questo modo il praticante lo farà

Beneficia non solo della direzione dell'insegnante, ma della presenza degli altri partecipanti. il Lo sforzo di tutti è moltiplicato in un vasto sforzo collettivo, che sostiene, incoraggia e appaga.

Quindi solo grazie a questo esercizio continuo, che gradualmente farà parte della nostra vita,

Inizieremo a cambiare, in modo impercettibile all'inizio, ma sempre più sensibile. E no

Solo noi, la nostra vita, gli altri, il mondo, tutto cambia allo stesso tempo.

In realtà, ciò che sarà cambiato sarà il nostro rapporto con la vita, con gli altri, con il mondo.

A poco a poco ci libereremo della busta dell'ego. La nostra coscienza smetterà finalmente di essere

divisa. Quando tutte le barriere verranno abbattute e abolite, verrà stabilita la comunicazione e l'altra no

Sarà "l'altro". La nostra coscienza parteciperà alla vita sentendo un'emanazione del cosmo,

identificandosi con lui.

Zazen è originariamente la posizione stessa di Buddha, grazie alla quale ha ottenuto la completa liberazione, il

distacco sovrano, conoscenza perfetta. Lo Zen ci ricorda che tutti noi abbiamo "qui e

ora ", questa possibilità, ma semplicemente la ignoriamo. Attraverso la pratica e l'insegnamento di

Maestra, ci avviciniamo, attraverso una trasmissione ininterrotta, a questa esperienza, a questo prodigioso metamorfosi dell'essere che è il Risveglio.

Zen, qui e ora.

Al di là di forme, dogmatismi, istituzioni o teorie, l'essere umano è

alla ricerca di un nuovo stato di coscienza (o di una vecchia coscienza del sonno) che ti permetta di liberarti, trasformare, sviluppare, dalla fonte profonda che è in essa.

Lo Zen non è né un ragionamento né una teoria. Non è una comprensione comprensibile dall'intelletto

solo. È una pratica, un'esperienza. Allo stesso tempo oggettivo e soggettivo, dal momento che non separa questi due

punti di vista complementari, allo stesso modo in cui non si dissocia il corpo e lo spirito, la fisiologia e

La psicologia, il conscio e l'inconscio, ma fa una chiamata a tutto l'essere.

In questo senso corrisponde alle aspirazioni che attualmente guidano il progresso della civiltà moderna, che cerca di superare categorie, strette separazioni, divisioni in Tutti i domini

"Dobbiamo armonizzare gli opposti, tornando alla loro origine. Questo è l'atteggiamento Zen, la Via di Medio: racchiude le contraddizioni, fa la loro sintesi ed esegue l'equilibrio", ha detto il Maestro Taisen Deshimaru.

O come Rabindranath Tagore ha detto prima: "In futuro, occidentali e orientali Formeranno una grande sinfonia spirituale. Spero che venga presto il giorno in cui tutta l'umanità lo farà si armonizzerà in una comunione universale".

Nell'era odierna, tutte le nazioni del mondo devono superare il percorso unilaterale di un'ideologia o nazionalismo ristretto. Le barriere nazionaliste o razziali devono essere abolite.

Dobbiamo puntare verso un obiettivo comune: quello del percorso universale. Dobbiamo capire e armonizzare Le nostre concezioni con uno spirito aperto. Il moderno spirito di libertà deve sbarazzarsi di vecchie superstizioni, di credenze e ristrettezze formali, al fine di trovare nel fondo di noi stessi l'origine di una morale autentica, personale e universale allo stesso tempo, legata alla profonda consapevolezza della vita.

Lo Zen sta conoscendo te stesso.

Alla base del Risveglio c'è la conoscenza di se stessi. Questo punto è ed era l'essenziale dell'insegnamento di molte filosofie e religioni, anche se è vero che questa ricerca di autocoscienza

Lui stesso è stato in grado di condurre all'egoismo e all'individualismo. Oggi dopo scoperte di psicologia profonda, di psicoanalisi, la concezione di sé e sé ha

si è evoluto e non può essere limitato a uno studio oggettivo razionale della coscienza, né a un'analisi puramente intellettuale

D'altra parte, sembra che l'uomo non possa vivere basandosi semplicemente su valori sociali, religiosi e morali fuori di lui. Attualmente ha bisogno di un consolidamento interno, scoperto e vissuto il più profondo di se stesso.

La vita nella società educa l'uomo secondo il condizionamento che gli insegna a giudicare bene e sbagliato secondo criteri che sono più un'abitudine acquisita che una nozione vissuta.

Anche oggi, tutti diventano consapevoli di questo stato di fatto, che ne produce uno i fattori più importanti del disagio provato dagli individui.

Tutto ciò ci porta a una ricerca interiore più acuta e personale e ci avvicina in un certo senso diverso dal problema:

Qual è la natura dell'uomo e dell'universo?

Che cos'è la vita? Cos'è la morte?

Né la scienza né la religione, attraverso la storia degli uomini, hanno fornito una risposta soddisfacente.

Noi, come corpo e spirito, siamo la vita. Questa è la risposta Zen. Vedi chiaramente

Nel nostro spirito. Il fatto di vivere e realizzare profondamente questa unità spirito-corpo, noi Fa scoprire la fonte della vita in noi stessi, qui e ora.

Questo sentimento di vita è l'universale in noi e noi nell'universale, oltre l'ego e oltre la vita e la morte, nell'interdipendenza di tutte le esistenze.

Questo sentimento di unità universale è la base dell'amore che unisce tutto ciò che vive.

Zen e psicologia.

La nozione di inconscio cosmico ha dato alla psicologia una dimensione che prima non esisteva Aveva.

Lo sviluppo della personalità legata all'universale trascende i limiti dell'individuo e dell'ego particolare. Non esiste un sé separato dagli altri, ma un sé, completamente sé, diverso e simile agli altri allo stesso tempo. Il dinamismo interno tende all'unità e al superamento delle contraddizioni, a partire dalla nozione di vita e morte.

La natura della coscienza è speciale e profondamente studiata nello Zen

Un'immagine illustra chiaramente la trasformazione stabilita: è l'immagine della porta che separa simbolicamente il conscio dall'inconscio. Questa porta si apre generalmente solo verso all'esterno, ma dovrebbe diventare "oscillante", libero.

Lo Zen è il percorso senza pantane. Ci insegna a prendere coscienza delle nostre risorse e del
umanità profonda che è in ognuno di noi.

Zen e arti marziali.

Sin dagli albori della sua storia, l'essere umano ha manifestato il desiderio di vincere in forza e dentro
saggezza, aspirando a raggiungere la più grande forza e la più alta saggezza.

Ma come puoi diventare forte e saggio allo stesso tempo?

Questa è la Via del Zen e le arti marziali tradizionali. Lo Zen ha sempre insegnato entrambi

Modi in uno: sviluppo di forza e saggezza. Entrambi gli aspetti sono necessari e
interdipendenti.

Lo sviluppo della forza porta solo a stupidità, competizione e orgoglio.

Molti problemi e difficoltà derivano da questo atteggiamento unilaterale. D'altra parte, saggezza senza forza
È inefficace e non può trasformarci o agire sul mondo.

Nelle arti marziali tradizionali fu sviluppata la forza necessaria e allo stesso tempo la
saggezza nel controllare e dirigere questa forza verso un'alta dimensione. Questa dimensione non può essere
diverso dalla conoscenza di se stesso, del proprio corpo e del proprio spirito. Diventa intimo con te stesso.

Le arti marziali moderne sono generalmente molto lontane dal loro spirito originale. Oggi hanno
diventare uno sport, una competizione e i suoi praticanti sono lontani dallo spirito e dall'ideale di
Budo autentico.

Quando l'insegnamento Zen e lo spirito di Budo arrivarono in Giappone, il paese fu coinvolto
continue lotte sanguinose tra i diversi clan e feudi. Progressivamente, Zen e lo spirito di

Le arti marziali tradizionali cinesi sono riuscite a fermare la sciabola e trasformarla in un supporto di
meditazione e introspezione. Nacque così il *Kendo*. Per quanto riguarda l'arco e la freccia, il suo obiettivo ha
cessato di essere il

Cuore del nemico Il bersaglio perse importanza, il vero bersaglio fu, da quel momento in poi, il proprio
spirito illusorio e limitato dalle ristrette concezioni della nostra personalità. Così nacque il *Kyudo*, il
Percorso di tiro con l'arco.

L'intimità ci consente di controllare il corpo e lo spirito e ci fa superare la personalità ristretta, il
l'ego, i suoi impulsi e il suo entusiasmo per conquistare e sconfiggere gli altri.

Per quanto contraddittorio possa sembrare, il segreto di Kendo, la Via della Sciabola, non è mai di sfoderare il
la sciabola, cioè, sviluppa una forza e una saggezza spirituale in grado di intuire in anticipo il
possibilità di combattere e impedire che tali possibilità diventino reali.

L'essenza delle Arti Marziali e dello Zen è "non combattere", ma svegliarsi al tronco comune che
Ci unisce a tutte le esistenze dell'universo.

Karate e Zen

Estratto dal capitolo "Jutsu and Do - El Arte y el Camino", dal libro di Seikichi Toguchi: "Zen and the
Via del guerriero".

*"Non c'è nessuna porta nel percorso della vita che mi sono rifiutato di aprire a coloro che vogliono passare. Se
vuoi andare*

*Ovunque, non importa in quale modo scegliate, ce ne sono migliaia e sono tutte buone. Se, si spera, raggiungi
obiettivo, la strada scomparirà e diventerai la strada".*

"Non c'è modo per la tua vita. Voi stessi siete la via."

Sono due detti che si sentono spesso ripetere i buddisti Zen, che illustrano bene la complessità di
Concetto "Do": la strada. Tuttavia, è anche evidente che la strada è abbastanza accessibile
in modo che possa essere trovato nella nostra vita quotidiana.

Oggi ci riferiamo alla maggior parte delle arti marziali con il soprannome "-Do": di
esempio, Karate-Do. Nelle sue origini, tutte le arti marziali erano chiamate "Jutsu" (tecnica). scherma
Era *Ken-Jutsu*, tiro con l'arco, *Kyu-Jutsu*, Karate, *Karate-Jutsu* e così via. Quando Jigoro Kano, il
fondatore del Kodokan e moderno Judo, cambia il nome di Jyu-Jutsu in Jyu-Do (Judo), numerosi
Gli artisti marziali hanno seguito l'esempio. *Ken-Do*, *Kyu-Do*, *Karate-Do*.

Perché questo cambiamento? Per capirlo, dobbiamo conoscere la differenza tra Jutsu e Do. **jutsu**
si riferisce all'abilità, grado o livello di abilità o competenza tecnica, che solo alcuni
le persone possono raggiungere determinate discipline, dopo molti anni di duro lavoro
formazione specializzata Nei tempi antichi, artisti marziali, qualunque fosse il loro
disciplina, hanno cercato di raggiungere questo livello tecnico di Jutsu.

14

senso allegorico, questo percorso è il percorso della vita, il percorso che tutti gli uomini devono seguire. Trasforma la tua natura profonda in realtà. Per il buddismo Zen, l'obiettivo della vita è l'illuminazione spirituale, e il Do è il percorso verso questa illuminazione.

Questa illuminazione è anche l'obiettivo delle arti marziali. Anche nei tempi antichi, il praticante di arti marziali ha lottato per raggiungere il Jutsu, non con la tecnica stessa, ma come un mezzo per seguire il Do e raggiungere l'illuminazione. Per rivelare al mondo moderno il suo aspetto profondo, le arti marziali hanno cambiato il loro nome da Jutsu a Do. Quindi, Karate-Do significa *il percorso verso l'illuminazione attraverso la pratica del Karate*.

Seguire la C può essere facile e naturale per noi. Ma devi seguire tutto questo percorso la nostra vita se vogliamo realizzare la nostra vera esistenza ed essere veramente noi stessi. Di questo. Quindi, seguire il percorso può essere sia facile che naturale, ed estremamente difficile. La parte più grande di non siamo in grado di trovare la strada o, una volta trovata, conservarla. Ci vuole uno spirito forte e perseveranza. La vita dei monaci Zen è un esempio di semplicità e difficoltà della strada.

Nel Karate Dojo siamo sempre molto cortesi tra noi. Una volta usciti da questo, alcuni ci lasciamo con cortesia e buone maniere. Siamo una persona all'interno del Dojo e un'altra all'esterno. Molti studenti pensano che potremmo andare al Dojo per imparare cortesia e buone maniere contemporaneamente alle tecniche di karate. Certo, va bene imparare questi aspetti di Karate: è meglio che non imparare nulla. Ma questo non è il vero significato del karate. non Voglio dire che non devi imparare la cortesia e le maniere: piuttosto che dovresti già incontrarli prima di entrare nel Dojo.

Devo aggiungere che in un Karate Dojo devi imparare qualcosa di più elevato delle tecniche e di quelle cortesie, se avete intenzione di trovare la strada lì. Il karate deve permeare completamente la tua vita, entrambi dentro come fuori dal Dojo. Devi diventare una persona sola, la tua autentica "I".

Zen e qualità della vita.

"Lo Zen purifica ed eleva i desideri sani dell'uomo alla massima dimensione. Lo Zen può aiutare per risolvere la crisi della civiltà moderna, non solo nella profonda coscienza di ognuno, ma dentro quella di tutta l'umanità", ci ha detto il maestro Taisen Deshimaru.

Lo Zen sviluppa un alto grado di autocoscienza e pace interiore. Abbandonare l'egoismo individuo e imparare a calmare la mente, è possibile accedere al flusso interno di attività e Energia e conoscenza intuitiva.

Questa è la saggezza che ci conduce alla Saggezza attraverso la Porta del Silenzio e senza desiderio beneficio personale.

"Tieni le mani aperte, tutta la sabbia del deserto passerà attraverso le tue mani. Chiudi le mani, otterrai solo una manciata di sabbia", ha detto il maestro Dogen.

Zen e creatività.

L'attività creativa nasce dalla spontaneità manifestata "qui e ora" come atteggiamento Realistico e appropriato.

Nello Zen, la vita quotidiana è fondata sulla spontaneità e sull'allenamento concentrazione di corpo e spirito. È creativo.

Chi pratica lo Zen può realizzare le sue potenzialità "qui e ora", svegliandosi alle sue vera natura, essendo pienamente se stesso. La creatività non è solo una qualità di geni. Il bambino è spontaneamente creativo. Tutti possono essere nella tua vita.

Zen ed educazione.

L'educazione Zen è forte e profonda allo stesso tempo. Se l'educazione attuale è diretta solo a una piccola parte del cervello, e dimentica un potenziale praticamente inesplorato, l'insegnamento Zen è si rivolge non solo al cervello frontale e al sistema nervoso centrale, sede delle capacità mentali, ma anche alla psiche subconscia. In questo modo si rafforza lo spirito e il corpo, lo psichico e l'organico altrimenti, essendo nella sua interezza.

15

La nostra memoria ha due tipi di operazioni: da un lato c'è la memoria pre-frontale, intellettuale, e d'altra parte la memoria organica, quella del corpo, che viene stampata direttamente attraverso una modifica chimica nei neuroni situati alla base del cervello. Questo ricordo è cosa Costituisce il subconscio. Se pratichiamo Zazen, influenziamo fortemente il nostro ipotalamo e il nostro talamo. Il cervello pre-frontale e il cervello frontale si calmano. Al contrario, l'ipotalamo e il talamo

Entrano in attività. I circuiti del cervello sono migliorati. Questa attività chimica del talamo e il L'ipotalamo è estremamente importante, poiché l'intuizione si sviluppa grazie ad essa. Nello Zen, il lavoro manuale è di grande importanza, poiché l'agilità delle dita stimola la Cervello profondo L'attività manuale e l'attività intellettuale sono rigorosamente complementari. Entrambi devono essere praticati per l'equilibrio della nostra totalità. Zen riabilita questo lavoro manuale, necessario per la perfetta realizzazione del nostro essere.

Zen e religione.

Lo Zen è l'essenza di tutto il buddismo. Ma prima di tutto è il contatto con il Assoluto in noi stessi, Risveglio alla realtà al di là delle apparenze visibili, comprensione di La nostra profonda natura umana, invisibile. E in questo è universale.

Già il Maestro Dogen (1200-1254), uno dei fondatori dello Zen giapponese, disse: "Chi guarda lo Zen come setta del buddismo e chiamarlo così, è un diavolo".

Lo Zen è prima di tutto una posizione, la posizione seduta di Zazen, con i suoi tre elementi: l'atteggiamento di corpo, attitudine spirituale e respiro.

Una posizione ovviamente significa, nel senso ampio del termine, un atteggiamento verso la vita: atteggiamento di forza ed equilibrio, serenità e vigilanza, rispetto e tolleranza, unione con il vita cosmica

Lo Zen è situato al di là di tutte le religioni tradizionali, ma è la radice stessa dello spirito religiosi, possono vivere in tutte le religioni, dare a ciascuno il proprio vero potere religioso e, all'interno in tutti i mistici, allo stesso modo di un pesce che vive nell'acqua. "L'acqua è vita per i pesci, ma il pesce è anche vita per l'acqua", ha detto Dogen.

Zen e libertà.

Trascendi i limiti dei tuoi conflitti, sentiti uno con gli altri, conduci te stesso naturalmente è la via della libertà. La vera libertà è interiore. Significa fiducia in se stessi. di In questo modo è possibile conformarsi alle regole esterne e interiormente rimanere liberi.

Zen nel pensiero occidentale.

Numerosi pensatori occidentali contemporanei sono stati sensibili all'insegnamento dello Zen e Hanno espresso interesse per lui. Ad esempio, gli psicoanalisti CG Jung, Erich Fromm e Karen Horney. Eminentissimi filosofi come Karl Jaspers, Martin Heidegger, Martin Baber e Simone Weil. Il grande antropologo Claude Levi-Strauss. Il mistico cattolico Thomas Merton, così come molti scrittori di diverso talento come il Dr. Paul Chauchard e il tedesco Eugen Herrigel, gli americani Henri Miller e Alan Watts, il Inglese RH Blyth e Christmas Humphrey, così come altri artisti come Braque, Picasso o il coreografo Francese Maurice Bejart.

Puoi anche trovare echi dello spirito Zen, del suo atteggiamento nei confronti della vita, nelle opere di Goethe, di William Blake ed Emerson, nonché nei grandi mistici cristiani come il Maestro Eckart, Tauler e Suso nel XV secolo e Jacob Boehme nel XVII secolo.

Lo Zen è al centro della filosofia ma la sua essenza non può essere raggiunta pensò. Questa saggezza che non è speculazione intellettuale, ma forza trainante, arte di vivere e modo di essere Può essere raggiunto solo attraverso la pratica della meditazione. Ecco perché era necessario per a Un insegnante autentico verrebbe per insegnarlo in Europa.

Zen e medicina.

L'atteggiamento fisico e mentale, adottato durante la pratica di Zazen, genera vigilanza. il La sorveglianza si riferisce alle possibilità cerebrali di attenzione e concentrazione selettive, mentre tutte le sollecitazioni, non trattenute da questa selezione, sono conservate in una veranda illegale, e quindi entrambi non sono percepiti

16

Il Dojo, il luogo scelto per la pratica di Zazen, contribuisce alla relativa disconnessione sensoriale, Tempo preliminare per la sorveglianza.

Zen ed efficienza.

Per purificare lo spirito, non dobbiamo fermare l'attività. Lo Zen non è una tecnica di evasione o di volo. Al contrario, la pratica di Zazen sviluppa la nostra energia e la concentra nell'istante presente, ci permette di affrontare la realtà quotidiana con calma, con intuizione, con a obiettività, di cui non pensavamo di essere capaci, e che ci sorprende. Affrontare le difficoltà, affrontare i problemi, la reazione è giusta ed efficace, naturalmente, spontaneamente, dal momento che abbiamo sbarazzarsi di ostacoli interni che precedentemente ci rendevano impossibile. Dobbiamo trovare la nostra vera pace interiore nell'attività.

Zen e arte.

Lo Zen è stato in passato il fermento di un prodigioso rinnovamento, prima in Cina e poi in Giappone. Nelle civiltà dell'Estremo Oriente, la pittura classica e la poesia, che contano tra le loro eminenti rappresentanti monaci Zen, erano impregnati della concezione della natura e del Le relazioni dell'uomo con lei ispirate allo Zen. Questo è stato uno dei fattori che ha permesso loro conserva intatta nel corso dei secoli la sua freschezza e la sua ineguagliabile sobrietà, così apprezzata nella nostra giorni.

La creazione artistica procede in questo caso da una comunicazione intima con gli elementi e stazioni. E può nascere solo dal distacco dell'artista stesso e dalla sua percezione delle strutture nascosto dal mondo che lo circonda, poiché la sua missione è quella di rivelare l'armonia segreta delle cose e della presenza invisibile che la sostiene. In questo modo, ogni essere è al posto giusto, senza la nozione di privilegio, sia animali che vegetali, montagna, nuvola, spazio e uomo, tutti con la stessa dignità poiché la sua origine è la stessa.

Tale concezione dell'arte spicca soprattutto per la spontaneità.

Sia la pittura Zen che la calligrafia devono sorgere in un solo colpo e non possono essere ritoccate o disposte. Eppure, questa spontaneità si ottiene solo attraverso una lunga pratica e una lunga e la maturazione interna del paziente.

Molti artisti occidentali sono oggi sensibili a questa promessa di rinnovamento che contiene Zen.

Zen nella vita quotidiana:

Descrizione del discorso tenuto il 3 novembre 1993 all'Universidad del Salvador.

Lo Zen non può essere conosciuto da nessun tipo di immaginazione, parola, scrittura o spiegazione; dovrebbe Vivi personalmente.

Ad esempio: se un cieco dalla nascita vuole spiegare cos'è un fiore bianco, non potrebbe capirlo Qualcuno potrebbe dirti che è bianco come la neve; questa persona avrebbe toccato la neve e avrebbe detto "Cosa

il freddo è bianco! ". Quando gli dicevo che è bianco come un'oca, toccherei un'oca e dire" Il bianco è come un uccello! "

In realtà è molto difficile spiegare a un cieco di nascita che cos'è un colore; invece dovremmo

Trova una soluzione per il tuo problema.

Lo Zen non è spiegabile con le parole: è compreso dopo un'esperienza personale.

Se usiamo le parole, dobbiamo usare la logica, che è il prodotto dell'attività mentale, che

Non è pienamente in grado di capirlo.

I filosofi usano la logica usando validi motivi per essere accettati. In religione non lo so può.

Molte esperienze religiose sono state vissute in diverse parti del mondo, come le apparizioni delle vergini. Chi non l'ha vissuto non può crederci con certezza al 100%: dovrebbe farlo

Accetta con fede.

Lo Zen non può essere spiegato, devi sperimentarlo vivendolo.

Se bevo acqua: qualcuno sa davvero cosa sto bevendo? Posso dirti che fa caldo, ma ...

Qualcuno sa qual è la sua temperatura? Anche se sostengo che sono 80 ° C, non sai quanto sia caldo.

*Di Sheng -Yen Fa - Shih

17

1. Comportamento puro

Per un illuminato, il bene e il male sono gli stessi. Per coloro che praticano lo Zen, la purezza è importante.

La purezza implica:

dimostrazione attraverso il corpo.

di comportamento mentale.

del discorso

2. Tranquillità nella vita

Nell'aspetto verbale - non disturbare.

Nell'aspetto mentale - non avere ansia.

Nell'aspetto fisico - non usare la violenza.

Nel mezzo del forte traffico sorgono ansie, nervi, persone che guidano ad alta velocità

perché apprezzano il tempo fino all'ultimo secondo; Ecco perché sono irrequieti. Mostra violenza di azione Parlo non sostenendo determinate persone o azioni.

3. Vita sicura

Comprendere lo Zen avremo sicurezza nella nostra vita. Le persone sono caratterizzate dalla mancanza di sicurezza. Si innervosisce, si arrabbia, le paure; La vita diventa instabile.

Non c'è nulla di veramente sicuro in questo mondo. Possiamo prevenire, ma non fermarci in sicurezza disastri. Secondo lo Zen, sappiamo che questi rischi sono naturali, quindi non c'è motivo di farlo preoccuparsi. Coloro che si preoccupano e temono molto spesso muoiono prima. Molti comprano armi, ma questo non garantisce la loro sicurezza; Possiamo dire che li mette più in pericolo.

4. Vita stabile

Instabilità lavorativa, famiglia, matrimonio, tutto può essere corretto con postura e posizione ferma e con conoscenza di sé. Dobbiamo sapere dove stiamo andando, senza la necessità di un obiettivo fisso.

Dobbiamo mantenere una certa posizione anche se non sappiamo cosa fare; capire come siamo e Quali sono i nostri limiti? Senza una direzione chiara, facciamo un errore o andiamo in cerchio.

Se conserviamo un indirizzo e lo inseriamo rapidamente o lentamente, arriveremo lo stesso.

Devo sapere cosa voglio. Quanto lontano posso arrivare? ... questo è un altro punto.

1 8

Posso anche dire che è un po' salato. Puoi immaginare quello che dico, ma la cosa migliore è Provalo personalmente. Anche se avessi dato molte spiegazioni, non avrebbero capito.

La teoria logica non può spiegarlo, può solo trasmettere alcuni aspetti di cui solo capiranno qualcosa che condividono la stessa lingua e il significato dei termini utilizzati.

L'esperienza assoluta deve essere vissuta personalmente.

Molti diranno che quelli che vivono in un monastero sono monaci; poi ratti, scarafaggi, mosche, ecc. sarebbero anche monaci. Molti laici vivono con i monaci nei monasteri, ma Non sanno cosa significhi essere un monaco.

Lo Zen è un'esperienza che trascende il tempo e lo spazio; non li supera, li trascende; no

Possono essere superati perché fanno parte della nostra vita.

L'esperienza del tempo e dello spazio è confusa. Il pesce nell'acqua non si rende conto dell'acqua dentro

Quello che è immerso.

Uno non è così consapevole del suo movimento nello spazio in ogni momento, non lo percepisce nemmeno bene

Come passa la giornata Quando siamo in difficoltà il tempo sembra infinito; se qualcuno sperimenta

qualcosa di spiacevole, si vuole aiutare e sembra che il tempo non sia sufficiente. Alla fine, molti

Dicono: "Finalmente!", Come se finisse una lotta contro il tempo.

Non realizziamo spazio, tranne quando il movimento è limitato a noi.

Un taiwanese può dire che a Buenos Aires ci sono molti spazi verdi; invece a

Buenos Aires si lamenta della mancanza di spazi verdi.

Per lo Zen, la comprensione dello spazio-tempo deve essere molto chiara. Lo trascende. Nel fare ciò, a lungo o

La durata è la stessa, un granello di sabbia o una montagna sono uguali, non influisce, non c'è differenza tra loro.

PRINCIPI

Alcuni hanno un'abilità innata (ad esempio, cantare), che non ce l'hanno e vogliono seguire la canzone, avranno un grosso problema, ma con una buona guida e una direzione ferma e chiara, possono ottenere grandi risultati realizzazioni.

5. Avere una coscienza chiara e libera

Implica che le nostre espressioni e manifestazioni di affetto siano autocontrollate liberamente; no devi restare per avere o soffrire per perdere. Se il mezzo lo consente, svilupperemo le nostre speranze;

In caso contrario, dobbiamo aspettare nuove opportunità per soddisfare le nostre aspettative.

Nella vita ci sono alti e bassi, successi e fallimenti. Un tempo un monaco trovò dei ladri nei suoi

modo, che gli ha chiesto se aveva soldi; disse loro: "Cosa intendi?" La risposta è stata: "I soldi

o vita ". L'insegnante ha detto che preferiva mantenere la sua vita e dare loro i soldi. Di fronte a una simile risposta i ladri

Sorrisero nel modo semplice in cui ottennero i soldi, quindi decisero di perdonarlo. Senza pensare, lui

L'insegnante ha approfittato dell'ambiente e ha chiesto la collaborazione per un tempio che stava

costruendo. prima

tale richiesta, il capo della band si arrabbiò e disse: "Non conosci i tuoi limiti, prenderò i tuoi soldi

e la vita, non sai che viviamo da questo. " La risposta è stata: "Va bene, sono già stanco di

esistenza. Prendi la mia vita! " *Per lo Zen, l'ottenimento e la perdita devono essere indifferenti.* Lo farà il capo commosso da tale distacco dalla vita e realizzato quanto è bello essere un monaco, senza preoccuparsi soldi o vita, e in quel momento decise di essere lui stesso un monaco.

Metodologia Zen.

1. Osserva gli atteggiamenti di uno: esamina e conosci ciò di cui parliamo e ciò che facciamo esempio: qualcuno parla al telefono e allo stesso tempo guarda attentamente la porta in attesa di un Venendo amico In questo modo non sa davvero cosa dice e cosa gli viene detto. A volte non sappiamo cosa Parliamo o facciamo: è irresponsabile.

O per esempio qualcuno parla e legge allo stesso tempo; presta più attenzione a una cosa che a un'altra, così puoi promettere qualcosa che potresti non ricordare in seguito, probabilmente memorizzando nella sua memoria informazioni errate.

2. Osserva il tuo pensiero: devi sapere cosa stai pensando; non facendo così siamo arrivati Per perdere tempo. La nostra attività mentale deve essere stabile, sicura e calma.

3. Richiama l'attenzione del nostro pensiero: assicurati che non si concentri sul mondo esterno.

Il fattore ambientale a volte porta squilibri organici. Ci rallegriamo per la lode e noi

Ci arrabbiamo per le critiche. A volte nemmeno uno dei due è vero.

Nel sbilanciare il nostro pensiero da influenze esterne, dobbiamo attirare la loro attenzione.

4. Capacità di smettere di dare importanza al corpo e all'ambiente: la vita è piena di alti e bassi, a cui non devi prestare troppa attenzione; né alla felicità, né alla tristezza; c'è sempre di essere lo stesso senza essere influenzato dagli alti e bassi.

Nel cancro, ad esempio, è molto importante distogliere l'attenzione da coloro che ne soffrono. Nessun cancro significa morte, dobbiamo convincere coloro che soffrono che non dovrebbero aver paura di morire. Molte persone a

che è stato previsto alcuni giorni o settimane di vita, ha vissuto e vive molto più del previsto i dottori

La vita quotidiana è Zen.

1. Avere un atteggiamento oggettivo della vita: colui che sente è il corpo; se lo prendiamo in forma obiettivo, non soggettivo, come se provenisse da un altro, avremo la pace della mente. Devi vivere saggiamente e tranquillità.

2. L'obiettivo della vita è un processo attivo della vita: dobbiamo avere una direzione in questo vita, ma non necessariamente un obiettivo. Ciò non significa che non ci si avvicini a qualcosa di fisso. Nella storia di

coniglio e tartaruga, il primo riposava e il secondo avanzava lentamente ma costantemente.

Lo Zen non condivide nessuna delle due posizioni, non usa la competizione. Ognuno deve avanzare cosa può. Questo è il nostro obiettivo: andare avanti secondo il nostro ritmo e la nostra velocità.

3. Applicazione del pensiero, principi dello Zen e sua metodologia.

19

L'ansia di recitare :

Inizia con un pensiero spaventoso che distrugge la tua fiducia proprio come distrugge una sirena

La pace di una domenica mattina. Ti piacerebbe pensare a qualcos'altro, ma ai rimpianti di dolore e perdita Richiedono la tua attenzione.

Non importa quanto bene tu abbia provato ciò che hai pianificato di fare, l'ansia della recitazione può ti faccio a pezzi Il tuo cuore lavora duro e i palmi delle mani sudano. La tua lingua diventa pesante e Stupido e le tue labbra si attaccano ai denti. Allo stesso tempo, il tuo corpo si sente come è bruciando fuori e congelando dentro. Ti senti rigido come una barra d'acciaio ma lo sei Gelatina che riesci a malapena a sopportare.

Cosa succede nella mente che devasta il corpo in quel modo quando "il conduce "e non c'è più un saggio che ne valga la pena?

All'inizio della mia carriera musicale ho avuto il mio primo attacco d'ansia. Lo ricordo come se ci fosse È successo ieri sera. Ero "pronto" per un'audizione dal vivo con una band country. Non lo era la prima volta che sono salito sul palco, ma è stato il mio "debutto in dollari". Pensavo di aver capito l'ansia: erano momenti di nervosismo prima di iniziare. Ma in quell'occasione non ho cantato per divertimento. Adesso era importante.

Ricordo molto di quello che è successo: ho sentito il leader della band dire al pubblico quello di le sue donne preferite avrebbero cantato You Ain't Woman Enough; e l'ho visto girare la testa e scuotermi mentre aspettavo in fondo alle scale, a destra del palco, e sono sicuro di averlo sentito dire

il mio nome e poi ricordo vagamente che mi ha chiesto un applauso. Dopo di che me lo ricordo nessun condannato ha mai scalato la forca con meno vivacità di me. Non so come ho preso il microfono e Davvero non ricordo cosa ho fatto mentre ero lì. L'attenzione era focalizzata sui miei occhi e continuavo a guardare verso

di fronte, con gli occhi aperti e i non credenti ... sì, come un cervo catturato dalle luci di un camion che è lo avvicina E se quel cervo avesse iniziato a fischiare Dixie (canzone popolare degli Stati Uniti), l'avrei fatto Molta più musica di quella che ho fatto quella notte.

Non ho ottenuto il lavoro ma ho ricevuto il messaggio: conquista la mia paura o dimentica la mia carriera. Era così semplice.

Prima di combattere con il mio nemico ho dovuto identificarlo. Qual è stata la differenza essenziale tra cantare in una prova e cantare di fronte al pubblico? Non stava cantando. Non era la band. Neanche lui microfono. Rimase solo il pubblico: qualcosa dentro di me gli stava rispondendo come se non mi stesse guardando aspettando di sentire cosa avrebbe cantato ... ma come avrebbe cantato. Mi avrebbero giudicato: se avessi cantato bene

vorrebbe ma in caso contrario, non lo farebbero. Naturalmente il mio ego voleva essere amato. Lo sono anche gli ego.

Mi sono sentito piuttosto male quando ho capito che il canto, qualcosa che amavo fare, aveva diventare uno strumento, un mezzo con cui avrei fatto amare le persone. La musica se n'è andata di essere musica nel momento in cui l'ho lasciata mentalmente e ho messo la mia attenzione sulla testa del pubblico,

quando ho iniziato a cercare e ascoltare me stesso.

Spesso ascoltiamo i talk show radiofonici in cui qualcuno chiama mentre la radio è ferma su ... e diventa impossibile per chi annuncia una conversazione intelligente con l'ascoltatore, perché sta ascoltando se stesso - abbandona la propria mente per attirare il pubblico del programma. È diviso tra attore e osservatore. Il presentatore dirà: "Spegni la radio!" nessuna conversazione intelligente sarà possibile fino a quando l'ascoltatore non smetterà di cercare di trovarsi in due posti

tempo.

Ricordo che una volta avevo chiesto a un'attrice come era in grado di piangere davanti alla telecamera e farlo Lascia che le lacrime vere le scendano sulle guance. Senza dubbio sapeva che era una situazione finta, Non c'era nulla per cui piangere. Ma con tutte le sue lacrime erano reali. "È il mio lavoro", ha detto attrice. "Ma la domanda era ancora lì, come ha fatto?" Bene ", ha detto," recito una piccola poesia francese. A ciascuno

linea spingo i muscoli nei miei occhi e contraggo le ciglia in un'espressione di disgusto. Ho avuto addestrato utilizzando un tipo di routine di biofeedback ... rafforzando ogni passaggio durante la visualizzazione di

lacrime. Ho fissato la mia attenzione sulla poesia e poi, dopo alcune righe, Voila !, lacrime "

la poesia era Au Claire de la Lune e le linee specifiche utilizzate per il trucco venivano tradotte da Francese: "La mia candela è morta. Non ho più fuoco. Per l'amor di Dio, apri la porta." Non mi è sembrato particolarmente triste ma evidentemente questo gli ha strappato il cuore.

*
20

Decisi che avevo bisogno di un trucco simile per mantenere la mia attenzione nella mia mente e nei miei compiti. solo

Potrebbe esserci musica.

Stavo visualizzando di fare un passo verso il palco ... come se mi stessi avvicinando all'ingresso di Grotta di Aladino Gettò deliberatamente le spalle indietro, fece un respiro profondo, Spinse la lingua contro il palato e chiuse la mascella, impostandola nella modalità di determinazione.

Mi sono bloccato l'anca, facendo indietro la curva dell'arco posteriore anziché in avanti.

Fingevo di sorridere leggermente allungando leggermente la bocca e contraendo i muscoli intorno al naso e degli occhi, fino a quando il mio sguardo si restrinse in quell'asana di "yoga facciale" che stimola l'emissione di endorfine. Questi ormoni naturali portano sempre a una postura sicura ed elevano l'umore. e

poi mi sono mostrato mentre camminavo verso il microfono, dicendo ad ogni passo: "Apri Sesamo ... sì, apri.

Apri, sesamo, sì, aprimi per me ... "E quando la band iniziò a suonare un grande rock si allontanò lasciando libero l'ingresso della caverna, poi entrai in sicurezza, come se fosse in me

riparo. E al segnale cantò dentro la caverna. E tutto quello che potevo sentire era la musica risonante splendidamente.

Questo è quello che ho fatto: mi sono allenato per entrare e stare lì ... al sicuro nel mio rifugio Buddha. No, non ho migliorato la mia voce, ma ero molto ben bilanciato. Ho spesso pensato di ottenere un pubblico più vecchio e più riconoscente se fossi rimasto lì a dimostrare il mio trucco di equilibrio. Ma quello non era il problema che stavo cercando di risolvere. Avevo bisogno di vincere la mia ansia e averne una nuova prospettiva sulla mia abilità musicale. E in quello ci sono riuscito.

Quindi, è diventato semplice allenarmi ad andare in trance ... a sedermi su un cuscino di meditare e mettere da parte quei pensieri ribelli che mi sfidavano, smettita di vedermi dall'esterno, osservandomi nell'atto di osservarmi. Mi metto mentalmente nella Grotta - o nella Zona, come vogliamo chiamarlo

Questo problema di vederci dall'esterno e preoccuparsi di come gli altri ci vedono è stato in bilico da molto tempo. Chuang Tzu lo descrive come "la necessità di vincere".

Dice (seguendo la traduzione di Thomas Merton):

Quando un arciere spara per niente

Ha tutte le sue capacità.

Se spari per una fibbia in bronzo

È già nervoso.

Se spari per un premio d'oro

Diventa cieco

Oppure vedi due obiettivi:

È fuori di testa!

La sua abilità non è cambiata. Ma il premio

Lo divide. Lui si preoccupa

Pensa di più alla vittoria

Cosa sparare -

E la necessità di vincere

Ha potere.

Indipendentemente dal compito che dobbiamo svolgere, purché focalizziamo la nostra attenzione all'esterno le menti degli altri invece di mantenere la nostra attenzione dove dovrebbe essere, al sicuro nelle nostre All'interno, nella nostra mente di Buddha, soffriremo l'ansia e confonderemo le cose.

Tutto ciò che serve per risolvere il problema è una forte concentrazione, un trucco posturale e

Le parole magiche si ripetono come un mantra. "Per l'amor di Dio, apri la porta."

Respirazione sana rivista

La pratica del pranayama può essere descritta come un controllo volontario di ispirazione, di espirazione e ritenzione del respiro. Ciò avviene principalmente stabilendo un nuovo condizione respiratoria che è destinata a diventare abituale dopo una pratica volontaria sufficiente. In questo connessione è che il passaggio dallo sforzo all'abitudine è accompagnato da un sentimento nel mente (che potremmo chiamare umorismo), che cresce e diventa definitiva nel corso del processo, di più tardi ogni volta che si scopre che la respirazione è tornata a un'abitudine vecchia e indesiderata, è possibile

*
21

22

ricordare il sentimento dell'umorismo, e con un atto di volontà praticamente impercettibile, ristabilire il nuova abitudine. " *Ernest Wood, Yoga*

Chiunque entri nella parete senza porte dello Zen ha una storia da raccontare. Il mio inizia uno

Pomeriggio estivo quando ho ricevuto la chiamata da un amico che si era recentemente trasferito in un altro stato.

"Ho trovato una sacerdotessa buddista che insegna zen", ha detto. "Ieri sera mi ha dato un esercizio

pranayama ha chiamato respirazione sana. "Sono stato immediatamente interessato. Ho avuto un dubbio

hobby, esercizi di meditazione raccolti. Non ero un insegnante di nessuno, ma mi sentivo anche

Orgoglioso della mia collezione. "Dimmi" dissi avidamente "!" Abbiamo parlato per un po' e poi ci ho provato

per farlo Il giorno dopo sono stato esasperato dai miei inutili sforzi. Ho chiamato il mio amico e mi sono lamentato.

"È un esercizio difficile!" "Non dovrebbe essere facile", ha detto. "Fallo e basta." Ci avevo già provato molti tipi di esercizi di respirazione, ma nessuno si è rivelato seducente come la respirazione

Sano. La sua totale semplicità e difficoltà inaspettata mi hanno fatto pensare che doveva avere qualcosa. Non lo era

fino a anni dopo ho tirato fuori la respirazione sana dal mio bellissimo petto per esercizi pranayama e È diventato l'unico a cui avrei dedicato il mio sforzo. Ci sono voluti quegli anni per sviluppare l'Atteggiamento Corretto sarebbe necessario per far funzionare l'esercizio.

La respirazione sana è tutto ciò di cui abbiamo bisogno per entrare nello Zen. Tutti quelli che possono la respirazione può farlo: non richiede una conoscenza speciale dei sutra o della filosofia e non ha bisogno di un ambiente

soprattutto come sala di meditazione, monastero o tempio; tutto ciò che serve è l'atteggiamento Corretto. Invece di spiegare i dettagli di come viene eseguita la respirazione sana (questo è spiegato in profondità nel capitolo 10 di *The Seventh World of Chan Buddhism*), sembra necessario spiegare il perché lo facciamo e descriviamo i requisiti essenziali che dobbiamo stabilire prima di affrontarlo.

ostacoli

L'apprendimento inizia all'inizio. Proprio come un insegnante di matematica non ci proverebbe mai insegnare il calcolo a uno studente che non aveva imparato i principi rudimentali dell'algebra, a Zen Master non prenderebbe in considerazione l'introduzione di meditazioni avanzate per uno studente che non ha imparato

Prima di controllare il respiro. Quando le persone dicono di aver trascorso anni con successo a praticare a varietà di esercizi di meditazione, ricordo le mie esperienze e gli dico di fare come ho fatto io:

Torna all'inizio e perfeziona la respirazione sana. Fino al respirando ci sono poche possibilità di successo con altre discipline di meditazione e rimaniamo, inconsciamente, affondato nel fango dello Zen dei sei mondi, frustrato nei nostri sforzi e disilluso dal nostro percorso.

L'ego sfuggente è inevitabilmente il più grande ostacolo. Quando calciamo ci dimeniamo come a Pesce fuor d'acqua. "Perché dovrei farlo?" "Perché non posso fare qualche altra pratica?" "No Ho tempo per farlo! "" Posso cambiare il rapporto da 1: 4: 2 a 1: 4: 3? "" Non ho l'energia! "" Devo porta la biancheria all'asciugatrice! "Siamo scivolati via quando abbiamo dovuto affrontare qualcosa che non volevamo fare -

In ogni momento la nostra fede nella pratica è minata dall'ego sovversivo. Perché una tale pratica Semplice come respirare ritmicamente crea tanta resistenza e come può essere superato? Abbi l'atteggiamento Corretto richiede indiscutibile fede e dedizione alla pratica per avere successo. Altrimenti Sappiamo dove stiamo andando, non chiediamo la strada? E se ci viene detto di continuare dritto e nel secondo semaforo svoltare a sinistra, non lo faremmo incondizionatamente? Questo è tutto significa "giusto atteggiamento": seguire le istruzioni volentieri, senza resistenza, con la fede che così raggiungeremo la nostra destinazione.

Quando ci troviamo alle prese con la pratica, cercando scuse per non metterla in pratica, volendo modificare il rapporto o cambiarlo a modo nostro, dobbiamo riconoscere che lo siamo scivolare via - inventando modi per evitare di fare il lavoro necessario. L'atteggiamento giusto significa no cedere ai nostri desideri ma affrontare la pratica come se la nostra vita dipendesse da essa. Glielo dico spesso a persone che immaginano qualcuno che punta una pistola alla testa - energia e devozione

La pratica che queste immagini possono indurre è ciò di cui abbiamo bisogno per avere successo. C'è una storia di un signore della guerra, che mentre visitava il suo vecchio maestro Zen, senti un lamento da principiante Non sono riuscito a concentrarmi. "Potresti risolvere questo problema per te, maestro?", Chiese Mr. di guerra ... "" Sì, per favore ", rispose felice l'insegnante!" Il signore della guerra andò a prendere una tazza e acqua piena fino all'orlo. Porse la tazza al principiante e disse: "Vai in giro per il cortile portando questa tazza di acqua. Mentre lo fai, sei dei miei migliori arcieri saranno pronti a spararti se ti rovini anche solo una goccia. "Il novizio ha imparato a concentrarsi rapidamente.

Quando pratichiamo passivamente qualsiasi pratica Chan, aspettando che ci accada qualcosa Misterioso, perdiamo tempo e riusciamo solo a sentirci frustrati. Quindi, dopo poco tempo, noi Ci arrendiamo. Permettendoci di indulgere nella pigrizia, continuiamo ad andare in giro per il montagna. Non possiamo riuscire in alcuna meditazione o pratica pranayama fino a quando diamo al 100% con il nostro cuore, la nostra mente e il nostro corpo.

Occasionalmente potrebbe esserci un ostacolo fisico come una condizione medica di base che si manifesta nel sistema respiratorio o cardiopolmonare. In questo caso, consultare un medico. prima di provare l'esercizio. Se il devoto fuma o danneggia il suo sistema respiratorio con droghe, la prima volta

di fronte a respirazione sana Potrebbero verificarsi problemi respiratori increspato o accompagnato da fischi. Se ci sono aggiunte al tabacco (o altre droghe) o desideri qualsiasi classe, questi si confonderanno naturalmente e alla fine scompariranno se il Respirazione sana correttamente e regolarmente.

Effetti della respirazione sana

La respirazione sana funziona a tre livelli: psicologico, fisiologico e spirituale. alla In linea di principio questi tre livelli sono interconnessi come i fili di una corda, ognuno dipende dal altri per forza, ognuno diventa più forte mentre gli altri diventano più forti. Quando il La pratica della respirazione sana cresce e matura, questa corda diventa più simile a una lenza monofilamento. Quando le "componenti" psicologiche / fisiologiche / spirituali si uniscono, entriamo nel Pausa gioiosa di meditazione.

Effetti psicologici.

La psicologia dipende dall'esistenza di un ego - una forza di volontà autonoma arbitraria, auto-concepito e auto-creato. Quando questa creazione è agitata, diventiamo depressi, furiosi, pauroso e ansioso. Il processo di sconfiggere l'ego produce questa agitazione aggredendola con la possibilità di estinzione - qualcosa a cui l'ego si oppone ferocemente. Per questo motivo l'inizio di un regime di Una respirazione sana può causare ansia o depressione temporanee. Quando questo accade dobbiamo capire la relazione causa-effetto e lasciar andare così facilmente gli effetti negativi come appaiono; La nostra forza di volontà è l'unica forza a cui l'ego non può resistere. quando soccombiamo al desiderio dell'ego di un'esistenza sicura, rinunciamo a dominare le nostre vite e cadere più profondamente nei confini del dominio illusorio e samsarico dell'ego. Ma con una forte volontà, attraversiamo questi episodi spiacevoli di insicurezza psicologica, vincendo ogni volta forza. Con la pratica continua diventiamo immuni da qualsiasi situazione di stress psicologico, nasce una nuova forza di volontà che può identificare ed estinguere qualsiasi stato mentale no desiderato con uno sforzo insignificante.

Effetti fisici

Come tutti sappiamo in questa epoca moderna, il corpo-mente è un sistema fortemente interconnessi - cambiare una parte del sistema influenza tutti gli altri - quindi non è sorprendente che una pratica regolare di respirazione sana offre cambiamenti benefici ad ogni parte del corpo-mente. Mentre la mente si calma dall'esercizio di respirazione lenta, il cervello migliora il suo capacità di regolare la serotonina (cfr Bujatti, M. e Reiderer, P., Journal of Neural Transmission 39: 257-267, 1976) e altri chimici responsabili del controllo della nostra biochimica: dormiamo meglio, il nostro l'umorismo migliora e diventiamo più calmi e meno agitati. Inoltre, i muscoli si rilassano, il i sistemi cardiovascolare e polmonare diventano più forti e più sani, resistenza psicologica e La resistenza aumenta, la digestione migliora e la capacità mentale di concentrarsi ed espandersi la memoria. Ci vogliono solo pochi giorni di pratica dedicata per iniziare a realizzare tutti questi effetti.

Effetti spirituali

Siamo tutti esseri spirituali per natura, quindi, in realtà, non c'è nulla di spirituale Vinci con la pratica della respirazione sana. Cioè, non c'è nulla da guadagnare che non possediamo già. Ciò che facciamo deve ottenere il risveglio della nostra natura spirituale. Con devozione religiosa a l'esercizio di una respirazione sana possiamo ottenere questa intuizione; un evento che chiamiamo satori - una gestalt, un'improvvisa realizzazione della nostra natura pura, libera e non dualistica come esseri umana. Quando ciò accade, vediamo improvvisamente l'ego come un'illusione arbitraria e vediamo, con
23

chiarezza, ciò che rimane: la nostra vera natura, o natura di Buddha. Come un ologramma, il tutto è contenuto in ogni parte, ma finché la mente non si calma e il corpo riposa, vediamo con a mente che viene rilasciato in tutte le direzioni, creando distinzioni di forma, suono, olfatto, gusto, tocco e pensò. Vediamo solo le parti e non il tutto.

Per le persone che non conoscono lo Zen, Healthy Breathing è un ottimo punto di partenza. una pratica E per coloro che hanno trascorso molti anni a studiare Zen o hanno praticato a varietà di esercizi senza progressi significativi, respirazione sana è un posto eccellente per ritorna Persino gli aderenti usano la respirazione sana per iniziare la loro pratica, perché lo sanno bilancerà rapidamente il tuo corpo-mente e preparerà il modo di entrare in stati profondi di meditazione.

Come ricorderemo, la respirazione sana si sviluppa in tre parti, secondo uno schema

attentamente regolato a ciò che chiamiamo "1: 4: 2": un'inalazione (1), una ritenzione (4) e un'espiazione (2). Ciò significa che il respiro viene trattenuto quattro volte il tempo impiegato per l'inalazione e tale espiazione richiede il doppio del tempo di inalazione. Quando iniziamo il Per la prima volta, possiamo usare una serie di 4: 16: 8, in cui ogni account è un secondo. poi, man mano che la respirazione diventa più forte e più duratura, possiamo passare a una serie di 6:24:12 e altro ancora

tardi alle 8:32:16, ecc. Mentre lavoriamo con la respirazione sana, aumentiamo gradualmente il numero di account per durate crescenti, mantenendo lo stesso rapporto e account di a secondo. Un orologio udibile può essere utilizzato per misurare il tempo a intervalli di un secondo o, se Puoi sentire o sentire il battito cardiaco, può invece essere usato. Quando facciamo la pratica, fermarsi ad ammirare i risultati non è un'opzione: una concentrazione continuamente focalizzata sul L'account è essenziale. Con lo sforzo diretto e l'atteggiamento giusto, in un breve lasso di tempo - giorni o settimane - inizieremo a notare lievi cambiamenti nell'umore e nell'energia fisica, e il nostro comportamento lo farà

tornerà più calmo e calmo. Questo è il potere del più semplice degli esercizi pranayama, un esercizio che prepara il terreno per tutte le successive pratiche Chan.

Un altro studio di ZEN.

Quando la mente cinese entrò in contatto con il pensiero indù, sotto forma di buddismo, Intorno al I secolo d.C., avvennero due sviluppi paralleli. Da un lato, la traduzione dei sutra I buddisti hanno stimolato i pensatori cinesi e li hanno portati a interpretare gli insegnamenti del Buddha indù luce delle loro filosofie. In questo modo è emerso uno scambio di idee molto fruttuoso, che culminò nella scuola di buddismo in Cina di *Hua-yen* (sanscrito: *Avatamsaka*) e nella scuola di *Kegon* di Giappone.

D'altra parte, il lato pragmatico della mentalità cinese ha risposto all'impatto del buddismo indù, concentrandosi sugli aspetti pratici e sviluppandoli in una forma speciale di disciplina spirituale che era chiamato *Ch'an*, una parola normalmente tradotta come "meditazione". Questa filosofia *Il Ch'an* fu infine adottato dal Giappone, intorno al 1200, ed è stato coltivato lì sotto il Nome *Zen*, una tradizione che rimane viva fino ad oggi.

Lo Zen è un mix unico di filosofie e idiosincrasie di tre diverse culture. È una forma di vita tipicamente giapponese, e riflette ancora il misticismo dell'India, l'amore per la naturalezza e La spontaneità del taoismo e il profondo pragmatismo della mente confuciana.

Nonostante il suo carattere molto speciale, lo Zen è essenzialmente buddista perché il suo obiettivo non è più non meno di quello del Buddha: raggiungere l'illuminazione, un'esperienza nota nello Zen come *satori*. il L'esperienza illuminotecnica è l'essenza di tutte le scuole di filosofia orientali, ma lo Zen è unico in cui si concentra esclusivamente su questa esperienza e non è interessato a nessuna interpretazione oltre questo. Nelle parole di Suzuki, "lo Zen è la disciplina dell'illuminazione". Dal punto di vista dello Zen, il risveglio del Buddha e l'insegnamento del Buddha, che tutti noi abbiamo il potenziale per raggiungere

L'illuminazione è l'essenza del buddismo. Il resto della dottrina, incluso nei voluminosi *sutra*, è visto solo come supplementare. L'esperienza dello Zen è, quindi, l'esperienza dell'illuminazione, di *satori*, e poiché questa esperienza trascende finalmente ogni categoria di pensiero, lo Zen non è interessato in nessuna astrazione o concettualizzazione. Non ha dottrine o filosofie speciali, nessun credo o Dogma formale e sottolinea la sua libertà da tutti i pensieri fissi, questo lo rende veramente spirituale.

Più di qualsiasi altra scuola di misticismo orientale, lo Zen è convinto che le parole

Non esprimeranno mai la verità ultima. Deve aver ereditato la sua convinzione del taoismo, che ha dimostrato il * "Tao della fisica" Fritjof Capra. Traduzione Mogens Gallardo

24

Ma l'esperienza Zen può essere trasmessa dal Maestro al discepolo ed è stata, di fatto, trasmessa per molti secoli secondo i metodi speciali dello Zen. In un classico riassunto a quattro righe, lo Zen è descritto come:

- Una trasmissione speciale esterna alle Scritture.
- Non supportato da parole o lettere,
- Mirare direttamente alla mente umana,

□□ Guardare direttamente alla propria natura e raggiungere lo stato di Buddha.

Questa tecnica "mira direttamente" costituisce il sapore speciale dello Zen ed è tipica della mente Giapponese, che è più intuitivo che intellettuale e che ama fornire fatti come fatti, senza commentare. I maestri Zen non sono esperti della parola e odiano ogni tipo di teorizzazione e speculazione. In questo modo hanno sviluppato metodi che puntano direttamente alla verità, con azioni e parole improvvise e spontanee, che espongono i paradossi del pensiero concettuale e, come i koan, sono orientati a fermare il processo di pensiero mentale, preparando così lo studente a esperienza mistica. Questa tecnica appare molto ben illustrata nei seguenti esempi di cortometraggi. Conversazioni tra insegnante e discepolo. In queste conversazioni, che formano la maggior parte dei Letteratura Zen, gli insegnanti parlano il meno possibile e usano le loro parole per cambiare l'attenzione del discepolo dai pensieri astratti alla realtà concreta.

Un monaco, chiedendo istruzioni, disse a Bodhidharma:

"Non ho tranquillità. Per favore, calma la mia mente."

"Porta la tua mente qui al mio fronte", rispose Bodhidharma, "e ti placherò!"

"Ma quando cerco la mia mente", disse il monaco, "non riesco a trovarla."

"Quello!" Rispose energicamente Bodhidharma, "Ho placato la tua mente!"

Un monaco disse a Joshu: "Sono appena entrato in questo monastero. Per favore, insegnami."

Joshu chiese: "Hai mangiato il tuo stufato di riso?"

Il monaco risponde: "Ho già mangiato".

Joshu dice: "Quindi sarebbe meglio se lavassi il piatto".

Questi dialoghi sottolineano un altro aspetto dello Zen che è caratteristico. L'illuminazione Zen non significa ritirarsi dal mondo, ma al contrario, una partecipazione attiva alla vita di tutti i giorni. Questo punto di Vista ha attratto molto la mentalità cinese che ha dato molta importanza a una vita pratica e produttiva e l'idea della perpetuazione della famiglia, quindi non poteva accettare il carattere monastico di Buddismo indù. Gli insegnanti hanno sempre sottolineato che Ch'an, o Zen, era nelle nostre esperienze ogni giorno, la "mente di tutti i giorni", come proclamava Ma-tsu. Il risveglio è stato sottolineato nel mezzo di attività quotidiane e ha chiarito che vedevano la vita quotidiana, non solo come il modo per raggiungere illuminazione, ma come l'illuminazione stessa.

Nello Zen, **satori** significa l'esperienza immediata della natura di Buddha di tutte le cose.

Innanzitutto tra questi, gli oggetti, i fatti e le persone coinvolti nella vita quotidiana, in modo tale che, sebbene enfatizzi le cose pratiche della vita, lo Zen è ancora profondamente mistica. Vivendo interamente nel presente, prestando piena attenzione agli affari quotidiani, qualcuno che **Satori** ha raggiunto l'esperienza dell'ammirazione e del mistero della vita in ogni situazione: che **meraviglia questo, che misterioso! Carico la legna, prendo l'acqua dal pozzo.**

La perfezione Zen è quindi vivere la vita quotidiana in modo naturale e spontaneo. Quando Po-A Chang fu chiesto di definire lo Zen, disse: "Quando ho fame, come quando sono stanco, dormo".

Anche se questo sembra semplice e ovvio, come tante altre cose nello Zen, è davvero un compito piuttosto difficile.

Recuperare la naturalezza della nostra natura originale richiede un lungo allenamento e costituisce un grande realizzazione spirituale. Nelle parole di un famoso Zen che dice: **Prima di studiare lo Zen, le montagne sono le montagne e i fiumi sono fiumi; mentre studi Zen, le montagne non sono più montagne e i fiumi non sono più fiumi; ma una volta raggiunta l'illuminazione, le montagne sono di nuovo**

Montagne e fiumi di nuovo fiumi.

L'enfasi sulla naturalezza e la spontaneità mostra chiaramente le radici taoiste ma la base

Per questa enfasi è strettamente buddista. È la convinzione nella perfezione della nostra natura originale, il rendersi conto che il processo di illuminazione consiste semplicemente nel trasformarci in ciò che già siamo

Dall'inizio. Quando al maestro Zen Po-chang fu chiesto di cercare la natura del Buddha,

Egli rispose: "È molto simile a cavalcare un bue alla ricerca del bue".

25

un'esperienza *satori* con azioni inaspettate, come un colpo con una canna o un grido forte. La scuola Soto o graduale evita i metodi di shock di Rinzai e punta alla maturazione. Studente Zen graduale, "come la brezza primaverile che accarezza il fiore, aiutandolo a sbocciare". Sostiene "sedersi con calma" e usare il proprio lavoro comune come due forme di meditazione. Entrambi le scuole danno la massima importanza allo *zazen*, o meditazione seduta, che viene praticata nei Monasteri Zen ogni giorno per molte ore. La postura e la respirazione corrette sono le prime cose che uno studente Zen deve imparare. In Zen Rinzai, lo *zazen* è usato per preparare la mente intuitiva per essere in grado di gestire il *koan*, e la scuola Soto lo considera il modo più importante per aiutare il studente per maturare ed evolversi verso il *satori*. Inoltre, è considerato il risultato visibile della Natura di Buddha di se stessi; corpo e mente si fondono in un'unità armonica che non lo fa. Non richiede miglioramenti. Come dice una poesia Zen: ***sedersi in silenzio, senza fare nulla. primavera arriva e l'erba cresce da sola.***

Poiché Zen si assicura che l'illuminazione si manifesti nelle attività quotidiane, ha avuto enormi influenze in tutti gli aspetti del tradizionale stile di vita giapponese. Questi non includono solo l'arte di pittura, calligrafia, progettazione del giardino, ecc., e vari mestieri, ma anche nelle attività cerimoniali come servire il tè o organizzare fiori e arti marziali come tiro con l'arco, spada, judo, karate-do, ecc. Ognuna di queste attività è conosciuta in Giappone come un *do*, cioè un *tao* o un "percorso" verso l'illuminazione. Tutti esplorano varie caratteristiche dell'esperienza Zen e possono esserlo usato per allenare la mente e metterla in contatto con la realtà ultima. Le arti appena menzionate sono tutte espressioni di spontaneità, semplicità e presenza totale della mente caratteristica del Zen, le attività lente e rituali del cha-no-yu, la cerimonia del tè giapponese, i movimenti di mani spontanee necessarie per calligrafia e pittura e spiritualità *bushido*, "la via di guerriero". Pur richiedendo la perfezione della tecnica, la vera padronanza si ottiene solo quando trascende la tecnica e l'arte diventa "arte senza arte", che nasce dal subconscio. Lo siamo molto fortunato ad avere una meravigliosa descrizione di tale "arte senza arte" nel piccolo libro di Eugen Herrigel, Zen nell'arte del tiro con l'arco. Herrigel ha impiegato più di cinque anni con un insegnante di fama giapponese per imparare la sua arte "mistica" e ci fornisce nel suo libro una descrizione di come ha vissuto lo Zen attraverso il tiro con l'arco. Descrive come il tiro con l'arco sia stato presentato come un rito religioso. È "ballato" in movimenti spontanei, libero da sforzo e scopo. Ci sono voluti molti anni di pratica dura, che ha trasformato tutto il suo essere, come imparare ad allungare l'arco "spiritualmente", con una specie di forza non forzata, e come liberare la corda "senza intenzione", lasciando che il tiro "cada dall'impugnatura come un frutto maturo". Quando raggiunge l'apice della perfezione, arco, freccia, bersaglio e arciere, tutti si sciolsero uno nell'altro e non ha sparato ma "questo" lo ha fatto per lui. La descrizione del tiro con l'arco di Herrigel è una delle collezioni più pure di Zen perché non parla in nessun momento dello Zen.

Che cos'è lo Zen?:

Puoi parlare molto dello **Zen**, ma non ha molto valore. Se proviamo a spiegarlo, cosa facciamo per la semplice ragione che gran parte delle arti giapponesi sono basate su questa pratica. Per comprendere le arti giapponesi tradizionali, è necessario indagare, da un lato, il **Lo shintoismo**, la primitiva religione animista giapponese e, dall'altro, lo Zen, su cui sono fondati, tra gli altri arti:

- ☐☐ La **cerimonia del tè (cha-no-yu)**.
- ☐☐ Architettura - principalmente di templi buddisti.
- ☐☐ **L'arti marziali** o guerriero della strada (**bushido**).
- ☐☐ **Il teatro Nô**, una rappresentazione che è un vero studio del movimento e delle emozioni.
- ☐☐ La **calligrafia** e cinese pittura a inchiostro **a mano libera**.

* Arturo Escandón

26

☐☐ **L'haiku**, una forma popolare di poesia il cui rappresentante moderno si distingue poeta **Matsuo Basho**.

Lo Zen è pura intuizione. Zen è Zen, come hanno ripetuto gli insegnanti; un ramo della filosofia Buddista che sostiene che lo stato dell'**illuminismo (satori)** si ottiene attraverso la meditazione o riflessione o pensiero sull'impossibile (*koan*).

Il buddismo Zen è diviso in due rami principali: la setta **Soto** e la setta **Rinzai**. Il primo è

a favore del raggiungimento del *satori* attraverso la meditazione, chiamato *zazen*. Il secondo, tuttavia, sebbene accetta la meditazione, usa un modo diretto per raggiungere il *satori* attraverso la riflessione e lo studio del *koan*. Entrambi i rami, nonostante siano giapponesi, risalgono alla Cina, dove i buddisti di un tempo hanno discusso agli stessi termini qual era il modo migliore per raggiungere l'illuminazione. Pertanto, questa divisione non è nuova; piuttosto, può essere ricondotta alle origini della **scuola Chan**, nella Cina.

Il *satori* è uno stato al di là del dualismo *dell'essere o non essere*, del *bene e del male*, del *bello e il brutto* e il *Buddha e il non-Buddha*. È uno stato, quindi, che si ottiene superando le percezioni umane e attraverso la comprensione che sono il riflesso di un mondo in cui crediamo falsamente eterno e immortale. Il percorso per raggiungere il *satori*, tuttavia, non è razionale, ma che dipende in misura maggiore dall'intuizione.

I sutra buddisti definiscono l'**illuminismo** come segue: *Lankavatara-sutra*

Anche l'illuminazione stessa non ha essenza, quindi, in realtà, **non esiste**. L'illuminazione esiste perché **c'è illusione e ignoranza**. Se l'ignoranza scompare, anche l'illuminazione scomparirà. non c'è illuminazione senza illusoria e non c'è illusoria senza illuminazione.

Colui che cerca davvero l'illuminazione, una volta illuminato, non rimane in quello stato, da allora l'esistenza dell'illuminazione significa ancora l'esistenza dell'ignoranza.

Il mio primo contatto con lo Zen avvenne nel 1993, in un tempio della setta Soto nella città giapponese di **Iwaki**, provincia di **Fukushima**. Il mio insegnante, quindi, ha insistito più sulla pratica della meditazione che su un'altra cosa; sebbene combinasse lo *zazen* con la recitazione dei sutra e la lettura di uno dei 120 opere che **Dogen-Zenji**, scrisse il fondatore. **Tai-san**, il mio insegnante, è uno dei seguaci più fedeli di Dogen che ho incontrato. Il giorno in cui mi hanno presentato a lui, mi ha dato una copia inglese del **Sho bo genzo-zuimonki**, la raccolta dei sermoni di Dogen scritta dal suo discepolo **Koun Ejo-zenji** (1198-1280). È un'opera particolarmente attraente per coloro che desiderano iniziare nel buddismo dogen.

Il giorno dopo, ho iniziato a praticare lo *zazen* con alcuni colleghi giapponesi interessati a

Buddismo, ma non potevo recitare i sutra, poiché non sapevo leggere il giapponese e dovevo accontentarmi di ascoltarli e cerca di capirli. Non vivo a Iwaki oggi e non ho molto tempo per esercitarmi settimanalmente lo *zazen*, ma il mio incontro con il Tai-san è stato uno dei momenti migliori del Giappone.

La storia del buddismo zen in Giappone è eccitante. È come se ci riferissimo alla storia

lo stesso di questo stato millenario. Il buddismo indiano, dice la leggenda, è arrivato in Cina attraverso la bocca di un

monaco chiamato **Bodhidharma (Daruma)**, circa 532. I suoi insegnamenti si fondono con il **Taoismo**, la religione primitiva della Cina. Si stima che **Huineng** (638-713), patriarca del Chan del **Dinastia Tang** (618-907), fu il fondatore dello Zen.

Dogen (1200-1253), insieme a **Eisai** (1141-1215) introdussero seicento anni dopo la scuola

Chan in Giappone. L'influenza della setta Soto non è stata tanto quanto quella della setta Rinzaï, che è stata la

chiave la trasformazione dello stato giapponese in alcuni periodi. Gli abati dei loro templi, situati principalmente a **Kyoto** e **Kamakura**, hanno spesso ricevuto il titolo di *insegnanti nazionali (kokushi)* di parte della corte imperiale. Allo stesso modo, il primo lavoro di Eisai, **Kozen gokoku ron (Sulla promozione di Zen e la protezione della nazione)**, risalente al 1198, fu il primo trattato Zen in Giappone.

Dogen, d'altra parte, dopo essere tornato dalla Cina e una volta raggiunto il *satori*, fuggì dal

intrighi politici e costruito nel 1233 il primo tempio indipendente in Giappone, il **Kosho Horinji**. Ma nessuno dei due

persino l'impotenza del tempio riuscì a placare il suo desiderio di trasferirsi in un posto più lontano da quelli Affari di palazzo e per soddisfare i desideri del suo insegnante e predecessore, **Rujing** (1163-1228). **Eiheiji** era il tempio da lui fondato sulle montagne della provincia di **Echizen** nel 1243, nell'attuale provincia

di **Fukui**, a tale scopo. Il monastero fu terminato un anno dopo. Allo stato attuale, l'Eiheiji

Rimane aperto a chiunque voglia iniziare nel buddismo e scartare la vita mondana. È noto come uno dei luoghi in cui gli insegnamenti del buddismo Zen sono nella loro forma più pura.

27

Lo studente del buddismo zen, **Daisetz Teitaro Suzuki**, definisce il *koan* come segue:

Kung-an è una domanda su un argomento a cui è stato dato uno studente per rispondere. mezzi

letteralmente "**documento pubblico**" e, secondo uno studente del buddismo Zen, lo si chiama perché serve

come tale quando **esamina l'autenticità di illuminazione** uno studente dice raggiunto. Sebbene il *koan* sia meditato durante la pratica di una particolare forma di respirazione, affinché il lettore abbia un'idea del suo contenuto filosofico, citiamo uno dei primi *koan* dello Zen: Al pensa al bene o al male in questo momento, qual è la tua **natura originale** ?

Una moderna riformulazione dell'etica buddista *

1. Non idolatrare alcuna dottrina, teoria o ideologia, incluso il buddismo.

I sistemi di pensiero buddisti dovrebbero essere considerati come guide per la pratica e non come la verità assoluta.

2. Non pensare di possedere una conoscenza immutabile o una verità assoluta. Dobbiamo evitare spensieratezza e attaccamento alle proprie opinioni. Impara e praticare il percorso di non attaccamento per rimanere aperti ai punti di Vista degli altri La verità può essere trovata solo nella vita e non in concetti. Devi essere disposto a continuare ad imparare per tutta la vita e osserva la vita in te stesso nel mondo.

3. Non forzare gli altri, compresi i bambini, ad adottare le nostre opinioni con qualunque mezzo qualunque: autorità, minaccia, denaro, propaganda o istruzione. Rispettare le differenze tra esseri umani e libertà di opinione di ciascuno. Conoscere, tuttavia, utilizzare il dialogo per aiutare altri a rinunciare al fanatismo e allo spirito ristretto.

4. Non evitare il contatto con la sofferenza o chiudere gli occhi davanti a lui. Non perdere la piena consapevolezza del

esistenza della sofferenza nel mondo. Trova il modo di avvicinarti anche a chi soffre attraverso contatti personali, visite, immagini, suoni ... Svegliarsi e svegliare gli altri al realtà della sofferenza nel mondo.

5. Non accumulare denaro o beni quando milioni di persone soffrono la fame. Non trasformare la gloria, il profitto, ricchezza o piaceri sensuali nell'obiettivo della vita. Vivi semplicemente e condividi il Tempo, energia e risorse personali con chi è nel bisogno.

6. Non tenere la rabbia o il disprezzo di sé. Impara a esaminare e trasformare la rabbia e l'odio quando sono solo semi nelle profondità della coscienza. Quando rabbia e odio manifesta, dobbiamo focalizzare l'attenzione sul respiro e osservare con penetrazione per vedere e comprendere la natura di questa rabbia o odio, così come la natura delle persone Questa dovrebbe essere la causa. Impara a guardare gli esseri con gli occhi della compassione.

7. Non perderti, lasciati trasportare dalla dispersione o dall'ambiente. Pratica la respirazione consapevole e focalizzare l'attenzione su ciò che sta accadendo in questo momento presente. Mettiti in contatto con ciò che è meraviglioso, pieno di vigore e freschezza. Semina in te semi di pace, di gioia e comprensione per aiutare il processo di trasformazione nel profondo del coscienza.

8. Non pronunciare parole che possono seminare discordia e causare la rottura della comunità. la Attraverso parole serene e atti pacifici, fai ogni sforzo per riconciliare e Risolvi tutti i conflitti, per quanto piccoli.

9. Non dire cose false per preservare il proprio interesse o impressionare gli altri. Non pronunciare parole che seminano divisione e odio. Non diffondere notizie senza la certezza che siano vere. non criticare o condannare ciò di cui non si è sicuri. Parla sempre onestamente e in un modo costruttiva. Abbi il coraggio di dire la verità su situazioni ingiuste anche se nostre La sicurezza è minacciata.

10. Non usare la comunità religiosa per interesse personale o trasformarla in un partito politico. il comunità in cui si vive deve tuttavia prendere una posizione chiara contro l'oppressione e ingiustizia e lotta per cambiare la situazione senza impegnarsi in conflitti partigiani.

* dal maestro Zen Thich Nhat Hanh.

28

11. Non esercitare professioni che possono causare danni agli esseri umani o alla natura. Non investire in le aziende che sfruttano gli esseri umani. Scegli un'occupazione che ti aiuti a fare la tua ideale di vita con compassione.

12. Non uccidere. Non permettere agli altri di uccidere. Trova tutti i mezzi possibili per proteggere la vita e Prevenire la guerra Lavorare per l'istituzione della pace.

13. Non voler possedere nulla che appartenga ad altri. Rispetta la proprietà altrui ma prevenilo qualsiasi tentativo di arricchimento a spese della sofferenza di altri esseri viventi.

14) Non maltrattare il corpo. Impara a rispettarlo. Non considerarlo solo come uno strumento.

Preservare le energie vitali (sessuali, respiratorie e del sistema nervoso) attraverso la pratica della Via.

L'espressione sessuale non è giustificata senza profondo amore e senza impegno. Per quanto riguarda le relazioni sessuali, diventa consapevole della sofferenza che potrebbe essere causata ad altre persone in futuro. a

preservare la felicità degli altri deve rispettare i loro diritti e impegni. Sii pienamente consapevole della propria responsabilità nel portare nuovi esseri nel mondo. Medita su mondo in cui portiamo questi esseri.

TESTI DI ZEN:

Sotto questo nome una serie di scritti che ruotano attorno alla pratica si incontrano in questa pagina di Zen.

Sono inclusi anche Kusen. **Che cos'è il kusen? Ku** , la bocca. **Sen** , l'insegnamento.

Il kusen è l'insegnamento dell'insegnante ai suoi discepoli, nel dojo, durante lo zazen. Il kusen è un Lingua segreta, una tecnica Zen della parola, riservata ai discepoli di Zen Soto in zazen.

È il segreto tra insegnante e discepolo che gli estranei non possono capire. il

Kusen viene dall'insegnante al discepolo e dal discepolo all'insegnante. A volte, l'insegnamento è semplice; gli altri,

Lungo e profondo Ma non è letteratura o una conferenza.

L'insegnante deve attaccare e impressionare lo spirito dei discepoli. Il kusen usa un linguaggio diretto.

A volte ironico; A volte, divertente con un tono umoristico. Le frasi sono brevi, dirette. Queste brevi frasi Sono necessari perché devono attaccare.

Il kusen non è destinato all'educazione dell'intelletto e della conoscenza; deve impressionare il cervello profondo e aumentare l'intuizione e la più alta saggezza. Durante lo zazen, i discepoli, inconsciamente, naturalmente, automaticamente, sentono il kusen, quindi non è il tentativo di memorizzare necessario. Il kusen penetra nel subconscio e la memoria lo registra automaticamente, inconsciamente naturalmente. Durante il kusen, l'insegnante crea l'insegnamento trasmesso dal suo insegnante. Dobbiamo insistere su questa creazione qui e ora.

POEM E

COMMENTI

Lo shodoka

Kusen

bodaishin

Zazenshin

TESTI TRADIZIONALI

Maka Hannya Haramita Shingyo

Il diamante sutra

San Do Kai

Hokyo Zan Mai

Fukanzazengi

Gatha di Seng T'san

SESSHIN E GIORNI DI ZAZEN

Sesshin de Becerril de la Sierra, dicembre

1997

LO SHODOKA del Maestro Kodo Sawaki

Inizialmente, non avevo intenzione di fare un libro. Sono circa venti conferenze raggruppati e messi in un volume. Ecco perché lo stile non è troppo inverosimile. La sua forma è ruvida e semplice. Parlo a cuore aperto.

Un uomo dice quanto segue: stavo facendo delle lezioni da qualche parte quando è passato davanti alla stanza. Dato che la mia voce è particolarmente forte e aggressiva, ha sbirciato dentro.

Con grande sorpresa, vide solo due persone davanti a me. Non importa se parlo solo per uno, per Cento o mille persone. Parlo sempre dal profondo del mio cuore. Pertanto, in ogni parola e in ciascuno la frase, il mio spirito e il mio corpo, la mia carne e il mio sangue sono completamente nudi. In questo libro è La qualità è semplicemente tradotta nella forma scritta.

Non riesco a usare un linguaggio vago del genere *così daro* (senza dubbio), o *aru kamo sirenai* (potrebbe essere quello). Dico chiaramente: *"Questo è questo e quello è quello"*. Se stai leggendo questo libro, Il tuo atteggiamento nella vita diventa un po' più forte, è grazie a questo modo di parlare.

·Materiale fornito dall'AZI francese.

29

Lo *Shodoka* è un *sutra* che apprezzo profondamente. Il suo contenuto è infallibilmente rinfrescante e rivelatrice. È una poesia e quando viene recitata, il suo suono è meraviglioso. Si sentirà uno spirito macchiato immediatamente puro e luminoso.

Vorrei che tu leggessi questo libro una volta senza prestare troppa attenzione ai dettagli: in questo modo ti potrebbe piacere il misterioso senso dello *Zen* .

Kodo Sawaki 1940, il primo giorno della *sesshin* di *Rohatsu* , *Geya* , tempio *Z nel l' Tengyo* .

L'evoluzione di *Shodoka*

Qui, in quello che potremmo chiamare "il mondo umano" o "su questa terra", c'è il fenomeno di la religione. Anche l'uomo primitivo aveva una religione. Quando il tuono rimbombò o la terra tremò, Ho pensato che fosse opera di un dio. Nel tempo, l'umanità è diventata più complicata e la anche religioni più complesse, come il cristianesimo o il buddismo, che sono apparse e non sono affondate prima della scienza moderna.

Tra le religioni moderne, il buddismo non è stato prodotto dagli uomini. Il buddismo è la fine di fabbricazioni umane. Quando un uomo viene improvvisamente rilasciato, diciamo che è un *hodoketa* . Anche il nome di *hotoke* che viene dato in giapponese a Buddha ha connotazioni molto interessanti. In ogni caso, tra tutte le famose specialità orientali, senza dubbio il buddismo è il più importante.

Per quanto riguarda il buddismo, quando il *Buddha Shakyamuni* era in questo mondo, il suo semplice La presenza era abbastanza insegnamento. Anche senza sermoni - che sono vaghi e spesso equivoci - loro la persona era già un perfetto sermone e una perfetta influenza. Ciò che la gente apprezzava era la persona di *Shakyamuni* , e non la logica dei suoi argomenti.

Comunque sia, l'essere umano è destinato alla morte. E il mondo umano può essere profondamente influenzato dall'esistenza o meno di un essere. L'esistenza dell'essere umano *Shakyamuni* ha avuto una grande influenza. Perché *Shakyamuni* ha accettato sia la dolcezza che l'amarrezza di la vita e ha agito dal profondo di questa accettazione; i suoi sermoni riguardavano cose adattate completamente alla realtà della vita. Questo ha soddisfatto solo tutti. Questo è il singolo *Shakyamuni Buddha* .

Ma questa persona *Shakyamuni* è morta (cioè è entrata nel *nirvana*). Lo dicono nel Nel momento in cui entrò nel *nirvana* , una certa persona iniziò a ballare dicendo: "Finalmente nostro padre così Se n'è andato. D'ora in poi, potremo bere quanto vogliamo!" Vedendo questo, *Mahakashyapa* Disse: "Niente di tutto ciò! Può esserci qualcosa di peggio che ballare perché *Shakyamuni* è morto? Ora che *Shakyamuni* ci ha lasciato, dobbiamo prendere il *dharma* che ci ha insegnato come se fossimo *Shakyamuni* stesso".

In verità, solo guardando la faccia di *Shakyamuni* , tutte le preoccupazioni sono svanite. Se lo so mettono gli occhi venerati, anche se solo una volta, sul suo volto, non potrebbe mai esserlo dimenticare. Molti *brahmani* , guardando il comportamento maestoso di *Shakyamuni* e ascoltando Nobiltà della sua voce quando pronunciò un sermone, temevano che avrebbe portato via i suoi stessi discepoli. un vedova, colpita dall'impressionante apparizione di *Shakyamuni* durante una conferenza, si disse che lui Era il marito ideale e si sforzava di catturarlo. Il buddismo è ciò che è stato influenzato da questo *Shakyamuni* pieno di dignità.

Bene, questo *Shakyamuni* è morto. Poiché non c'era alternativa migliore, quello che aveva detto era impostato per iscritto. Ecco come apparivano i *sutra* . Nello *Yuikyogyo* è scritto: "Se di seguito mio i discepoli viaggiano e praticano (gli insegnamenti), cioè il corpo del *dharma* del *Tathagatha* che esiste non ha sempre saputo la fine. "Dopo che la persona muore, il *dharma* stesso diventa il insegnante. Di conseguenza, apparvero numerosi *sutra* .

Sono stati tradotti in cinese, quindi queste versioni cinesi in giapponese. In tutti i paesi, quando Una cultura straniera fa la sua comparsa, le persone dotate di lingue sono molto apprezzate. ma, anche dopo che i *sutra* erano già stati tradotti, alcune persone continuarono ad essere soggette ammirazione e lode semplicemente perché conoscevano il sanscrito, qualunque fosse il loro valore morale o il loro

personalità. Anche senza essere un monaco o osservare i precetti, si potrebbe essere riveriti come esseri illuminati per quanto poco fosse in grado di tradurre qualsiasi cosa. Ciò è evidente nel caso di *Genjo di cui* L'importanza non è diminuita nel tempo. In modo che possano essere letti in giapponese, il

Le traduzioni cinesi dovevano essere copiate. Questi *sutra* sono passati di mano in mano dai tempi

distante in cui il venerato *Shakyamuni* è morto, più di venti secoli fa, e la linguistica ha giocato a ruolo molto importante.

Di conseguenza, diventa necessaria una spiegazione delle evoluzioni linguistiche; questo è il origine dei commenti dei *sutra*. Ad esempio, in alcune opere il termine sanscrito *bodhiu* è tradotto dal personaggio cinese *michi*. In traduzioni più recenti, è tradotto da *kaku*. Il termine Il sanscrito *saha* è tradotto da *nindo*. O *anuttara samyaku sambodhi* di *mujo shotokaku*. Se lo sei varie traduzioni non sono accompagnate da una spiegazione, sono incomprensibili.

Quindi gli studiosi hanno lavorato duramente su traduzioni difficili; l'interpretazione di *Sutra* divenne noioso e pensato molto complicato. Troviamo nei *sutra* una miscela di Psicologia, logica e quasi tutto. In Giappone, coloro che possono spiegare tutto ciò sono molto apprezzati. Inoltre, ci sono due stili di traduzione: traduzione letterale e traduzione gratuita. Quindi, sono apparsi Versioni diverse dello stesso testo. Come se ciò non bastasse, i *sutra* sono ora analizzati alla luce del Scoperte moderne di storia e archeologia, portando alla nascita di numerosi teorie che complicano ancora di più le cose. È quella che viene chiamata la "moderna ricerca buddista". ma se ci chiediamo: "È abbastanza?" Bene no! Questo non è abbastanza! C'è anche cosa non appare nella lettera e nelle parole, nella trasmissione della persona.

La trasmissione della persona si applica a qualcuno che è stato veramente influenzato e colpito dalla persona di *Shakyamuni*. Ciò significa che una persona con un altro contatto. Sono i Insegnante e discepolo. Come la frase: "Un occhio con un occhio, nessuna ombra tra i due"; due persone si incontrano

perfettamente senza un'ombra che li separa. Due persone si adattano perfettamente.

Qui una persona, là un'altra. Ci sono *Shakyamuni* e *Mahakashyapa*, e devono diventare unità. un *La* poesia di *Manzan Osho* dice: "Una comunione da cuore a cuore, pensiero dopo pensiero senza dimenticare, vedendosi ogni giorno, perché separare la vita e la morte? "Qualunque sia l'ardore di un paio di amanti, non potrebbero mai raggiungere questo stato. Forse per un breve periodo possono conoscere la "comunione di cuore in cuore", ma non possono entrare nella condizione del pensiero dopo pensò senza dimenticare: "Se si separano un po', si dimenticheranno completamente".

ogni giorno ... "; se muore una nonna, presto la dimenticherà. Perché separare vita e morte?

Morto o vivo non è davvero il problema. La tua persona e la mia sono sempre insieme. da

La tua persona sono illuminata.

Per questo motivo, il modo di *Socrate* potrebbe essere trasmesso a una persona nobile come Platone senza il lievi modifiche nella forma o nel contenuto. Questo è stato possibile perché c'era la trasmissione della persona. In altri

termini, questa è la trasmissione dello *Zen*.

A proposito, c'è un'altra notevole opera di *Manzan Osho* intitolata *Myodo Nishidan Yo Ge*, che dice: "In uno *zagu* nessuna divisione, diecimila *ri* attraverso l'oceano, e le nostre sopracciglia incontrare." il *zagu* è il pezzo di stoffa come una stuoia che il monaco *Zen si* estende davanti a lui per prostrarsi. In alcuni A volte, il bordo dello *zagu* del maestro si *appollaia* sul bordo dello *zagu* del discepolo e il due insieme, a volte faccia a faccia, a volte fianco a fianco. Il significato di "In a *zagu* no division" è questo non c'è la minima separazione né il minimo ostacolo tra l'insegnante e il discepolo.

"Diecimila *ri* attraverso l'oceano." Io sono nel *Kyushu* e tu nell'*Hokuriku*; non sono diecimila *ri*, ma Tuttavia le nostre sopracciglia sono in stretto contatto. Questo stretto contatto tra le sopracciglia e le mie sopracciglia

È la trasmissione della persona.

Vista da questa prospettiva, la poesia è molto interessante. Le cose che la prosa non può esprimere Appaiono con squisita bellezza grazie all'effetto poetico. Questa è anche la trasmissione della persona. È la "trasmissione dello spirito", una trasmissione speciale "oltre l'insegnamento" e "al di fuori del lettere e parole. "In questo caso, la quantità di parole scritte o pronunciate conta poco, niente si dice; Parla in silenzio. Questo quindi non ha nulla a che fare con la traduzione letterale o gratuita di qualcosa; questo

L'espressione aperta della persona è mostrata attraverso l'armonia della poesia. Dico spesso che il Il sermone di un monaco dovrebbe essere simile al linguaggio di un muto sordo. Usa parole persuasive come In situazioni ordinarie non produce affatto un buon effetto. Impara dai vecchi ricordi

I sermoni e la loro recitazione con voce seducente non suona affatto bene. Per far accadere qualcosa anzi, è necessario che si spenga spontaneamente, la goffaggine non interferisce.

Un muto sordo fa tutto con i gesti, parla attraverso il mimo. Se abbiamo parlato come sordomuti sarebbe molto originale. Senza dire "questo è amaro", le persone, guardando il tuo il comportamento penserà: "Ah! è amaro." Se dimostriamo che siamo affamati di gesti, il

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

I gesti sono abbastanza. Uno sarà compreso in Germania o in Francia e non mancherà nulla. Questo è il "trasmissione speciale al di fuori dell'insegnamento, al di fuori della lettera e delle parole", dei monaci *Zen*. Questa profonda trasmissione della persona che è buddismo ha, in molti modi, molto originali per esprimersi. In breve, è *Zen*.

Alcune persone hanno detto che nella scuola *Zen*, a causa di "al di fuori della lettera e il parole", sarebbe meglio se non ci fosse letteratura; eppure, se l'inventario è fatto, è *Zen* chi ha la letteratura più abbondante (tra le scuole buddiste). Perché è così? Perché lo so Scoprono cose nuove piene di creatività. Perché sono originali, è interessante leggerli anche se solo Sii una frase Tuttavia, se nessuno capisce il contenuto, la lingua non è altro che un guscio vuoto Quindi siamo come quel cieco che è andato a vedere i fiori di ciliegio. Ha iniziato ad abbracciare alberi diversi che dicono: "Dove sono i ciliegi? È questo ciliegio che suono?" Questo è il L'unica differenza tra quelli che hanno visto i fiori di ciliegio e quelli che non li hanno visti. Quando lo *Shodoka* viene letto, uno si stupisce di ogni verso. Colui che non è stupito mostra Semplicemente la tua assurdità. Ci sono molti versi nello *Shodoka* che, se recitati a un monaco interessato solo per i soldi, gli avrebbero fatto pensare: "Se dico questo genere di cose, non otterrò mai nessuna elemosina". Ad esempio: "Nell'occhio della realizzazione non c'è nulla da vedere", o "Non c'è né uomo né Buddha", o "Tutto le cose dell'Universo non sono altro che bolle nell'oceano "o" Tutto il saggio e santo scompaiono in un lampo. "Quanto a me, tutte queste frasi mi danno un piacere delizioso. Io no Posso rimediare. Sono anche veri.

D'altra parte, grazie al ritmo poetico e alla forza del suono, i versi diventano sempre più numerosi fluidi mentre li reciti. Oltre allo *Shodoka*, ci sono numerose poesie dello stesso genere, ad esempio come *Shin Jin Mei*, *Sandokai*, *Hokyo Zan Mai*, poesie di *Sesshi*, *Shinpo No Gin* e *Soan Nessun gin* di *Sekito Daishi*.

Quando *Hekigan* non era ancora stato scritto, c'erano molte lunghe poesie come questa. In questo All'epoca alla gente piaceva cantare e mettere musica su di loro, e così hanno dato origine alla musica da cerimonia. il

Le poesie cinesi sono melodiose; se recitati nella loro lingua hanno un suono meraviglioso, ancora più ricco quando

Cantano. Alla lettura, si rimane colpiti dalla sua bellezza, ancora maggiore quando vengono recitati. non Presentano argomenti. Puoi avere un'esperienza religiosa semplicemente recitandoli, come suonare il flauto O ascoltando la musica.

Dallo studio possiamo imparare che i cinque *skandha* sono la forma, la percezione, il concepimento, volontà e consapevolezza; che i sei organi di senso sono vista, udito, olfatto, gusto, il tatto e il potere di pensare; e che la catena delle dodici causalità comprende l'ignoranza, azioni che ne derivano, coscienza, funzioni mentali e il loro oggetto, i cinque organi e il spirito, contatto, percezione, desiderio, attaccamento, esistenza, nascita, vecchiaia e morte. il illusione, azione e sofferenza, passato, presente e futuro. Se accumuliamo questo tipo di conoscenza forse possiamo superare un esame ma questo non è correlato alla persona. il *Lo Zen* non è così. La persona di Buddha è stata trasmessa qui come elettricità. Per provare spiegalo, il linguaggio tradizionale è semplicemente insufficiente, quindi devi ricorrere inevitabilmente a parole con risonanze poetiche. Tra i testi *Zen* che non sono in prosa, il Il primo che apparve (in Cina) fu lo *Shin Jin Mei* del terzo patriarca. Poi arriva lo *Shodoka*. il Il testo originale è in lingua cinese, ma, per renderlo accessibile al lettore, l'ho introdotto in *Kana* e l'ho fatto Riscritto. Consiglio alla gente determinata di imparare a leggere in cinese a causa della profondità di questa lingua

Il *Darani* degli indù e il giapponese *Waka* e *Haiku* sono eccellenti, ma le qualità del

La letteratura cinese è totalmente particolare. Inoltre, la letteratura taoista era molto popolare ai tempi di la trasmissione dello *Zen*, e dicono che l'ha influenzato.

Non sono uno specialista in Storia e non saprei dire cosa provenga dalla letteratura *Zen* o cinese, né che venne per primo, ma in ogni caso apparve un certo tipo di letteratura *Zen*, profonda e ineffabile. Di uno grande qualità poetica, è scritta in un linguaggio di potenti sonorità in versi sobri e sottili.

C'era un uomo di nome *Fugai Zenji*. Tra i suoi discepoli c'erano tre grandi uomini: *Ekido*,

Tanzan e *Mukan*. Sembra che questo *Fugai* fosse così grasso che faceva paura. Era un musicista eccellente e un

Calligrafo di talento. I suoi disegni erano davvero eleganti; Ho un *Paranirvana Buddha* fatta per lui. È il mio tesoro e non lo darei a nessuno anche se me lo chiedessero. Ispirato *al Paranirvana di questo Buddha*

Per diverse decine di anni ho celebrato con entusiasmo una cerimonia annuale per il *paranirvana* .

32

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Tra i tre discepoli di *Fugai* , uno praticava lo *zazen* , l'altro non faceva altro che leggere e scrivere un manoscritto che cercava di decifrare con una lente d'ingrandimento, e il terzo non prese mai un libro o si sedette

in *zazen* ; Era contento di galoppare con insolenza. *Fugai Osho* disse a chi praticava solo lo *zazen* :

"Hai una buona postura, questa è la cosa più importante per un monaco *Zen* . Ecco uno *zafu* per il quale ho salvato a lungo. Te lo do. "" Oh, grazie! "Rispose il discepolo. Ai nostri giorni

abbiamo importato il miraguano, ma nei tempi antichi non è stato così. Uno *zafu* costa tra le tre e le cinque *Rise* e questo era un sacco di soldi. Ecco perché il discepolo esclama: "Oh, grazie!" Da allora in poi, lo dicono. Si concentrò ancora di più sullo *zazen* .

Il secondo era dedicato esclusivamente alla scrittura di note e commenti. L'insegnante ha detto: "Si

Un notevole lavoro di ricerca. Un monaco *Zen* può sedere in *zazen* o bluff, ma se non lo è

istruito, non vale niente. Ecco un libro che ho studiato e copiato quando ero giovane. Te lo do. "" Oh, Grazie! "Dicono che quest'uomo abbia studiato da ora in poi ancora più ardentemente.

Quest'ultimo non fece altro che vantarsi; Era un vero spudorato. Come se lo fosse

colpire un tamburo, vantarsi incessantemente. L'insegnante lo chiama e dice: "Hai un sacco di talento, tu. Puoi fare lo *zazen* o studiare quanto vuoi, ma se non hai talento non ha valore.

Per nulla, un monaco deve avere talento. "Dopo questo quest'uomo è diventato ancora di più

arrogante; Ha aggiunto un tocco finale di imputer al suo talento e si vantava ancora di più. Chi erano

questi tre uomini? Quello che faceva solo *zazen* si chiamava *Ekido Zenji* . Colui che ha consacrato

esclusivamente per lo studio, *Mukan Osho* , e quello che viene elogiato continuamente, *Hata Tanzan Osho* , è quello

Nei primi anni *dell'era Meiji*, insegnava filosofia all'università imperiale, indossava un vestito

Occidentale, la barba era cresciuta e vantata.

Ad ogni modo, è *Mukan Osho* che prepara lo *Shodoka preparato per la recitazione* e cosa

pubblicato. Fino a quel momento, i personaggi indicano come la canzone non è apparsa nel testo. Ma lo *Shodoka* è considerata come "la musica cerimoniale" per eccellenza del canone del Buddha. Lo *Shodoka preparato per La recitazione* è nata. Contiene anche un'introduzione scritta da *Rugai Osho* .

Questo *Shodoka* è molto meno sofisticato di *Hekigan* , *Shoyo Roku* e *Mumonkan* . Per dire

è vero, anche queste ultime note preliminari e commenti critici danno l'impressione

sono in contraddizione con le "parole e la lettera" dello *Zen* . Per quanto riguarda la letteratura giapponese, il *Shin Jin Mei* , *Shodoka* o *Shandokai* e *Hokyo Zan Mai* hanno un po' della sensibilità del *Manyoshu* .

D'altra parte, *Shoyo Roku* o *Hekigan* hanno un forte sapore letterario e ricordano più opere

recente anche rispetto al giapponese *Kokinshu* . Inoltre, se vengono giudicati in base alla loro essenza, hai il sentendo che un'espressione così sofisticata ha meno efficienza. Pertanto, funziona come *Shin Jin*

Mei , *Shodoka* e *Hokyo Zan Mai* sono veramente i migliori e i più alti nella letteratura *Zen* . il

Shodoka è anche chiamato *Daijo Ketsugi Kyo* di *Shintan Shoja* . È un *Ketsugi Ky* (sutra che risolve il problemi) *Mahayana* scritto da un saggio cinese. Queste sono le qualità e la gamma di *Shodoka* .

Commenti sullo Shodoka del Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Primo poema dello *Shodoka* di Yoka Daishi :

Non vedi

a quell'uomo della Via che è andato oltre

Studio e vivo senza sforzo,

senza rifiutare l'illusione o cercare la verità.

Le azioni dell'intero universo

In *Zen* c'è un'opera intitolata *Hokyo Zan Mai* . In questo *Hokyo Zan Mai* è scritto: "Tu chi

ora ricevi questo, tienilo bene. " *Hokyo Zan Mai* e *Shodoka* sono due poesie. Anche se questi

le poesie parlano alle (onorevoli) persone di "te" o "tu", queste parole non designano nessuno

particolare. Sono rivolti direttamente a ciascun lettore. Più precisamente, queste parole incoraggiano le persone chi pratica lo *Zen* e studia la Via. "Tu" significa ognuno di coloro che leggono lo *Shodoka* . questo

la parola "tu" appare anche alla fine dello *Shodoka* nel verso "Dato che non lo capisci, cosa

Ora risolverò per te. "Mettendo la parola" tu "all'inizio e alla fine e mettendoli insieme, *Yoka Daishi* Ci rende parte della storia. Noi stessi, di persona, siamo sfidati. Lo *Shodoka* , è la corretta *satori* di *Yoka Daishi* . È il tuo *satori* interiore. In linguaggio moderno Possiamo dire una riflessione intima. In ogni caso, è una poesia sul *dharma* dello stesso *satori* interiore *Yoka Daishi* , rivolto a tutte le persone nel mondo che praticano lo *Zen* e studiano la Via.

33

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Così dice: "Non hai visto" Se chiedessimo "Visto cosa?", La risposta sarebbe: "Cosa sto andando a spiega! "In altre parole dice:" Non vedi l'uomo della Via che è andato oltre lo studio e la vita senza sforzo. "Detto in altro modo:" Non vedi l'inizio dell'intero universo? "Sai tutto sulle fabbricazioni umane, ecc., ma non vedi l'uomo della Via che ha smesso di studiare e Vivi senza sforzo? Non vedi l'inizio dell'intero universo? In altre parole, non vedi che il *il dharma* del proprio *satori* interiore di *Yoka Daishi* non è separato dal Buddha, da me e dagli esseri senzienti delle dieci direzioni?

Il mondo della religione è perfetto. Questo perché le nostre azioni sono le azioni. di tutti i Buddha delle dieci direzioni e dei tre mondi. Di conseguenza, l'individuo non è così piccolo. Le persone spesso pensano a grandi cose; non appena accade loro la minima cosa, vogliono Fallo sapere immediatamente a tutti. Annunciare cose agli altri sembra essere grandioso importanza. D'altra parte, le persone sono piene di segreti. E proprio ora, ignorano che loro stessi Sono l'intero universo. La nostra persona, uno dei nostri starnuti, è l'intero universo. Che a l'uomo lo fa da solo senza che nessuno sappia che è applaudito e condiviso da tutto il mondo. Quindi, la pratica di una persona rinnova il *satori* di tutti i Buddha delle dieci direzioni e dei tre mondi e certifica nuovo lo studio della Via. Allo stesso tempo, l'azione immorale di una sola persona è contro la blasfemia tutti i Buddha dei tre mondi e delle dieci direzioni e contro gli esseri senzienti dei dieci indirizzi.

Poiché pensiamo che l'individuo possa fare ciò che vuole, possiamo commettere sacrilegi. Ma si qualcuno agisce con l'intero universo, la sua azione oggi è eterna. Quindi, quando *Yoka Daishi* dice: "Non vedi tu? ", dice anche più tardi: non vedi" l'uomo della Via che è andato oltre lo studio e vive senza sforzo. "Ma allo stesso tempo, designa il significato totale dello *Shodoka* e dimostra che le nostre azioni non lo fanno

Possono essere tagliati e separati dall'universo.

La nostra corruzione è lo stato in cui siamo esclusi dall'universo. Quando l'io lascia il universo allora siamo corrotti. Ma quando prendiamo personalmente il grande principio di universo sulle nostre spalle, è lo stesso di *Shinran Shonin* ha detto ":" Quando rifletto profondamente nel grande voto che viene dai cinque *kalpa* della meditazione del Buddha *Amida* , lo sono convinto che sia stato fatto solo e alla fine per la mia salvezza. "Perché se rifletti profondamente, si vede che è stato formulato esclusivamente e alla fine da *Shinran* ; *Shinran* a sua volta assumere su di lui la pratica di tutti gli esseri senzienti. Inoltre, non abbiamo bisogno di cercare tutti lati esseri senzienti immersi nell'illusione. Se semplicemente chiudiamo gli occhi e riflettiamo, solo da soli possiamo capire bene come vaga la massa di esseri senzienti tormenti. Senza guardare fuori, solo riflettendo su noi stessi con cui capiremo sicurezza per gli esseri immersi nell'illusione. Siamo come un modello ridotto del mondo di Dieci indirizzi Un insegnante ha detto che quando ha osservato cosa stavano facendo gli studenti, si è reso conto che lo era

Come se osservasse la propria vita. Anche senza essere un insegnante, se guardiamo gli esseri allo stesso modo immersi nell'ignoranza, capiremo bene ed esclameremo: "Oh, sono come me!" Trasportiamo schemi generali in noi stessi. Una persona esemplare è semplicemente duratura e represso. Vorrebbe mettersi nei guai se fosse sicura di uscire dall'aria; si tu amo bere, ti piacerebbe abusare della bevanda, allo stesso modo in cui vorresti unirti alla maggioranza di piaceri; solo che si tiene pazientemente.

Dato che è così, il *satori* di tutti i Buddha diventa la realtà del *satori* di montagna e fiumi, erba e alberi. Tale è il significato della frase: "Esseri sensibili e cose insensibili, ottengono *satori* allo stesso tempo; l'erba, gli alberi, l'intero paese senza eccezioni ottengono il Buddità ".

Lo stesso *satori* di Buddha è qualcosa dell'intero universo. Quindi, se in risposta alla domanda "Non vedere tu l'inizio? qualcuno chiede "quale principio?" diciamo: "L'uomo del Cammino che è andato oltre

di studio e di vivere senza sforzo. "Questo che chiamiamo" uomo del Cammino che è andato oltre lo studio e vive senza sforzo "è una persona che non sa nemmeno nell'illusione. Sapendo di essere se stesso nella Illusione, è come l'uomo che sapeva di essere un mendicante. Ma questo è qualcosa che di solito accade dopo che siamo diventati pienamente consapevoli. Un bambino non sa di essere povero. Un uomo che Sa di essere ricco, è un furfante arrogante. Ma durante l'infanzia ignoriamo tutto ciò che riguarda la ricchezza. "Ho il *satori* ." Quelle sono le parole di un insopportabile palurdo. Non sappiamo se abbiamo il *satori* . Non c'è nemmeno consapevolezza dell'illusione. Non c'è consapevolezza dell'illusione né consapevolezza del *satori* . Questo è
L'unica direzione che possiamo prendere. Quindi non è necessario avere il *satori* o essere nell'illusione. in
34

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Di conseguenza, in passato non eravamo nell'illusione e ora non abbiamo il *satori* . Questo stato è *Hishiryō* .

Ma anche se diciamo "senza pensiero o concetto", non è affatto come se l'anima salire su un pallone e perdersi nella nebbia.

Commenti sullo Shodoka del Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Secondo poema di Shodoka:

La vera natura dell'ignoranza

È la natura del Buddha.

Il corpo vuoto e illusorio dell'ignoranza

è il corpo del dharma

Buddha e il diavolo hanno la stessa faccia

"La vera natura dell'ignoranza è la natura del Buddha." Quello che chiamiamo "ignoranza" è la "non comprensione". Questa è la radice di ogni confusione. Allo stesso modo vediamo a separazione tra ignoranza e *satori* , pensiamo anche che Buddha e il diavolo siano due cose diverso. Ma non sono due. Capire che Buddha e il diavolo hanno la stessa faccia richiede un profondo Contemplazione, credo. Non c'è divisione in due. È una cosa che può essere vista sia come Buddha che come Così tanto. La base è una. A questo proposito, *Shoken Kōtaigo ha* scritto: "Secondo il cuore di colui che lo possiede, l'oro può essere un tesoro o un demone. "L'oro, quella cosa semplice, può diventare un tesoro o un demone. Spesso, indipendentemente da quanti genitori riescono a risparmiare, non è vantaggioso i bambini

Quindi è meglio essere poveri? Nella mia fede, se il nostro corpo è sano, andrà bene; ma se la povertà Pervertirà il tuo personaggio, è una povertà senza speranza. Se non corrompe il tuo personaggio, la ricchezza Può essere buono È comodo avere soldi. Lo so anche io. Ma secondo la persona che lo possiede, i soldi Può essere amico o nemico. Mentre ci sono persone alle quali è amara la povertà, ci sono anche quelle a cui La povertà rafforza il tuo spirito di indipendenza. È solo una questione di spirito, un modo di pensare. se fai qualcosa di sbagliato, tuo padre ti rimprovera, ma quando hai bisogno di lui e lui non c'è, ti senti molto da solo. Tuttavia, è solo lo stesso padre. Quindi dov'è la radice di tutto questo? Semplicemente nel nostro modo di accecarci. La fonte di tutta l'ignoranza è nella nostra cecità.

Miyamoto Musashi ha scritto il *Dokukodo* . Ha preso in prestito il titolo di una frase dallo *Shodoka* che dice: "Va sempre da solo, cammina sempre da solo." È molto divertente.

Per la pratica del samurai, il *budo* da solo non era del tutto soddisfacente. generalmente Trova il *bushido* nel cuore dello spirito giapponese. È interessante notare che questi samurai Erano impegnati in Via del *Zen* . Se guardi il *budo* e lo *Zen* (che è chiamato lo *Zen* del samurai), c'è l'impressione che ci sia sempre un'illuminazione netta tra i samurai. Se ci provi capire il posto che il buddismo occupa nella vita del samurai, sebbene i capelli siano annodati un panino, porta due spade e proclama ferocemente: "Io sono Tal e Tal", ci si sente afferrati che l'atteggiamento vitale dello *Zen* si incarnava nel samurai giapponese. Nelle cronache del *budo* puoi Trova molti esempi che illustrano questo.

La seconda riga del *Dokukodo* dice. "Non cercare piaceri per te." ignoranza

Umana, questa ricerca del piacere. Poco dopo, sulla quinta riga, dice: "Prendilo alla leggera e gli altri seriamente. "Profondamente, non ti prendi alla leggera. Dobbiamo considerare la vita con gravità.

Ma l'antico samurai che faceva l' *hara-kiri* pensava che fosse giusto porre fine alla loro vita.

Considerarono le cose con un pugnale appuntito sul ventre. "Se fallisco, mi pugnalerò!" Loro lo sanno hanno preso alla leggera e gli altri sul serio.

Ma ai nostri giorni sono gli altri che sacrificiamo. Pensa solo a se stesso e dentro riempi le tasche. Se qualcuno ha un inciampo, si lamenta, esprime numerose lamentele e scappa. Questo è perché prende gli altri sul serio e alla leggera.

Dopo questo, la sesta riga è allegra. Il samurai di un tempo aveva davvero un bene

modo di comprendere le cose. *Musashi* ha scritto questo *Dokukodo* durante le sue ultime ore.

Si dice che morì il 191° giorno del 51° mese del 21° anno di *Shoho*; Ha scritto questo testo una settimana prima di morire. L'originale è un rotolo conservato a *Kumamoto*.

35

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

C'è un individuo che è venuto a vedermi con gli occhi iniettati di sangue e il suo viso che mostra i segni di una depressione nervosa. Mi disse: "Non so se ho intenzione di passare l'esame ufficiale."

Probabilmente voleva praticare lo *zazen* per curare la sua depressione nervosa. Poi ho risposto: "Se qualcuno poiché non superi l'esame, è perché ci sono altri che sono migliori di te, quindi non è così

Un motivo per rallegrarsi? "" Cosa!?", Rispose. Non posso fare nulla se questo ragazzo è un pazzo che

Non puoi capirlo. E poiché il mondo è pieno di questo tipo di sciocchi che non possono

Capire le cose a quel livello non vale la pena o raccontare questa storia. "Se lo capisci, quello

Significa che non c'è nessuno migliore di te. Non capisci quanto sia triste per il nostro paese

che ci sono così tante persone inutili del suo genere? "Ho detto." Oh! ", ha risposto. Sarebbe molto bello se la gente

Ho capito le cose a questo livello, ma sono contento di lamentarmi dei loro fallimenti. Sarebbe meglio

che hanno pensato: "Se non ho superato l'esame è perché ci sono molte persone migliori di me. Anche se il

Il Giappone non è più quello che era, c'è ancora un buon numero di persone dotate. È meglio che io vada in pensione, e quello

sii grato per non aver ottenuto il lavoro. "Ma la gente non lo capisce. Coloro che si pentono

i loro fallimenti sono più numerosi di quelli che si preoccupano poco dei propri affari.

Di seguito troviamo: "Nel bene come nel male, non invidiare gli altri". Gli antichi

Samurai non ha invidiato gli altri, ma ai nostri giorni, numerosi sono quelli che sono rosicchiati dall'invidia. È una situazione deplorabile e vorrei correggerla in un modo o nell'altro.

Con la lettura di questo *Dokukodo*, si percepisce che, anche se è molto breve, ogni frase è giusta

Il centro del bersaglio.

Il mondo luminoso

Vista da questo punto di vista, l'ignoranza è un caso di cecità. Su questa rotta, tutto il

La vita è cieca. Oscuriamo la vita dopo la vita. Coloro che si muovono così sempre verso l'oscurità

Si chiamano esseri ignoranti. Per Buddha non c'è ignoranza. Per gli esseri ignoranti non c'è natura

del Buddha. Questo è un dato di fatto. Anche quando un essere ignorante è prostrato davanti a un Buddha, penserà:

"Questo Buddha sarà costoso?", O quanto mi costerà questo Buddha se lo compro? "Sia come sia, il Buddha non lo fa

risponde. Dal suo punto di vista non ci sono esseri ignoranti. Il Buddha dice: "Stai bene, proprio come sei".

Gli esseri ignoranti sono pieni di complessi. Non ci credono ma il Buddha ripete: "Sei molto

buono come sei. "Se sei un servo, sii un servo, è molto buono. I tuoi genitori ti hanno permesso di nascere,

Sei stato alle elementari e ora guadagni trenta yen al mese. come sei otterrai il

satori. Lo so per certo, dice Buddha. Ma l'essere ignorante persiste nel dire: "Sono inutile". È cosa

che si chiama "essere il figlio di un milionario e vivere nella miseria". Anche se è nato in una famiglia di

Milionari, il figlio fugge pensando che sarà meglio, e inizia a vagare alla ricerca di questo miglioramento. questo

Si sta dissacrando. L'ignoranza si sta profanando pensando: "Se c'è qualcosa di meglio al di fuori

io, quindi sono senza valore. "Ma l'ego è uno e va bene così com'è. Per il corpo è lo stesso. Si

Il muco pende sul naso, è perfetto così com'è. Dal punto di vista del Buddha, va bene, ma

dal punto di vista degli esseri ignoranti, è ignoranza.

Ecco un centesimo. Per quanto riguarda il suo uso, che è nelle mani del Buddha o di un essere

ignorante, è sempre un centesimo. Il penny non cambia. Ma se *Ishikawa Goemon* lo avesse ricevuto,

Quindi avrei cambiato il suo utilizzo. Si dice che un truffatore arguto come lui, con un penny fosse

in grado di acquistare una caramella, usarla male e diventare ricca. Nella tasca di *Goemon*, a

penny è diventato il primo pezzo che ha portato fortuna. Un essere ignorante comprerebbe caramelle e

Glup! Lo inghiottirebbe all'improvviso. Se una persona di grande pietà filiale acquista la stessa caramella, cosa devo usare

lo farebbe? Nell'uso dello stesso centesimo, le differenze appaiono nelle persone. Il comune dei mortali dedica ogni giorno al servizio dell'illusione, cioè all'interno della confusione. Trascorrono la giornata in luoghi bui. Nella parte oscura della città sono spesso visti passare Giovani spettrali con facce seducenti. Ma se sono seducenti, non lo sono; ma a l'uomo più bello sarebbe divorato da queste creature. E non troverai la tua libertà più di quando La borsa è vuota. In questo modo trascorriamo i nostri giorni in un mondo semi-morto pieno di illusioni scuro. Un giorno è fatiscente invano. Un solo giorno, a seconda dell'uso che ne viene fatto, può diventare mondi viventi diversi, mondi morti, mondi totalmente neri, mondi vorticosi o mondi distrutti.

La "Grande Ruota della Legge" è creata dalla "Ruota del tesoro" che rotola pacificando le cose. Un mondo ideale Wheel Tesoro pesantemente in tutta la regione in cui vive *cakravartin* e Livella le alte montagne della regione che pacifica tutti i nemici. Diciamo nemici, ma

36

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Non stiamo parlando di nemici armati di frecce e spade. Il nemico che riduce in polvere. Si chiama ignoranza. In altre parole, si muove lentamente verso un mondo luminoso. Tale è il Grande ruota della legge.

Di conseguenza, dove si trova la Grande Ruota della Legge, c'è un posto luminoso. Tuttavia, ovunque ci sia un essere ignorante c'è un posto buio. Anche se hai soldi, è così è buio; Anche se è povero, è buio. Non puoi andare in un posto luminoso. anche se studio, è nell'ombra; È studiato in nero. Se non viene studiato affatto, ne scurisce uno ancora di più. Se mangi, mangi troppo; e se bevi vino, bevi troppo. È solo una cosa. Ma in questo modo, c'è una differenza. Pertanto, anche nell'uso di un centesimo appaiono differenze di persona.

È lo stesso con un oggetto o un periodo di tempo. Per ottenere il *satori*, in qualsiasi momento bene ... Nella pratica buddista non c'è né buona né cattiva giornata. Dal punto di vista di Buddha, ogni giorno È una buona giornata. Da qui il detto: "Ogni giorno è una buona giornata". Potrebbe essere una giornata da gatti o da elefanti,

Ma non è una brutta giornata. Al contrario, per gli esseri ignoranti, anche il giorno in cui ottengono qualcosa è un giorno

di sfortuna. Se un uomo che non ha nulla ottiene qualcosa, passerà tutto il giorno a giocare e finirà sfoggiarlo totalmente. Penserà: "Bene, ora devo mangiare; lasciamo il lavoro per dopo".

Durante la guerra russo-giapponese, un uomo ha sentito che avrebbe ricevuto la medaglia militare del Order of the Golden Flying Deer, poi prese in prestito una grande somma di denaro promettente restituirlo quando si ottiene la pensione. Trascorrere del tempo e sprecare l'importo della pensione e il vostro compensazione in luoghi ombreggiati. Indossato in luoghi luminosi o in luoghi ombreggiati, è sempre il Stessa pensione. Con questa pensione, prese in prestito tutto ciò che poteva. Contando sulla medaglia militare, Trascorri il pomeriggio con la geisha. In questo modo la sua casa conosceva la sventura e non poteva rimborsare I tuoi debiti. Avrebbe potuto usare questi soldi in un posto luminoso, per la salute del suo paese, per il *Dharma* o per la società. La differenza sta quindi nella direzione data alla stessa persona oggetto.

Nel capitolo *Bussho* di *Shobogenzo* è scritto: "Non c'è momento che non sia buono, no c'è un momento in cui la natura del Buddha non si manifesta proprio davanti ai nostri occhi. "Veramente, Queste poche parole sono sufficienti per includere tutto. Puoi andare in campeggio e mangiare anguille alla griglia, oppure

Bene, puoi venire a preparare lo *zazen* e mangiare farina d'avena e riso. Puoi mangiare una minacciosa zuppa di riso e mietitrice

si lamentano; Puoi mangiare una minestra di riso mietitore ed essere allegro.

Un poeta *haiku* è stato molto malato per molto tempo. Prima ha detto che era buono essere forti e infelici essere malati; ma coltivava sempre più l'arte *dell'haiku* e la sua salute mentale Ha migliorato. Un giorno cominciò a cantare: "Oh, questo è più di quanto mi merito! Più di quanto mi merito! Oggi,

Posso ancora ricevere questa zuppa di riso con apprezzamento e contemplare i fiori. Moglie, vivrò molto tempo! "Ma ha anche detto:" Oh, accidenti, accidenti! Oggi di nuovo sono costretto a ingoiare questo resto di riso che mi dà pillole salutari; e quei bellissimi fiori ... mi fanno impazzire. Anche la moglie non vale la pena vivere! "Nella stessa situazione, nello stesso momento, nelle stesse cose, possiamo dare

Test di riconoscimento o lamentarsi.

Anche noi, monaci, a volte ci lamentiamo. Alcuni hanno deciso di diventare un monaco perché il loro Mio padre era morto prematuramente. È pietoso. Alcuni potrebbero anche non mangiare una sardina pubblica. Penso che sia sfortunato, e lo è.

Ma sicuramente, il dovere degli uomini non si limita al mangiare. Sarebbe meglio se fossero consacrati al *dharma* e pensare: "Che felice destino! Non merito davvero questo buon *karma* che crea di me un monaco e mi permette di cercare il *dharma*. Molti sono quelli che non possono farlo perché non lo sono monaci. "Nella stessa situazione, quindi, si può lamentare o gioire.

La natura del Buddha dipende dalla persona. Se Buddha ottiene il *satori* e si guarda intorno, tutto è ignoranza. Se un essere ignorante si guarda intorno, tutto è ignoranza. Non quella cosa specifici chiamati ignoranza hanno un'esistenza diversa. Tale è il principio alla base della dichiarazione. "La vera natura dell'ignoranza è la natura del Buddha."

La trasmissione segreta della pratica buddista

"Il corpo vuoto dell'ignoranza è il corpo del *dharma* ." Questo vuoto corpo di ignoranza, tale così com'è, non è separato dalla natura unica dello spirito. In altre parole, la natura assoluta del Lo spirito è vita. Abbiamo davvero la vita in noi stessi? Il fatto che dobbiamo Morire non significa che non dobbiamo vivere. Si potrebbe dire che *Yoshida Shorin* non ha vita perché

37

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

È morto circa trenta anni fa; ma scrisse: "Anche se mi rendo conto delle conseguenze di azioni, lo spirito giapponese non può rinunciare. "La natura assoluta del suo spirito, così com'è, Chiaramente e apertamente in un angolo di *Satagaya*, non cade mai nella malinconia, sebbene lui Taglia la testa Lo spirito giapponese, indipendentemente da ciò che viene detto, è fermamente stabilito e non morirà.

Hideyoshi era così, anche *Kusonoki Masashige*. Con la logica hanno capito la logica. Ma ancora di più, con questo vuoto corpo di ignoranza che può morire in qualsiasi momento, hanno compiuto un'azione eterno oltre la morte. Detto questo, generalmente usiamo questo corpo vuoto per mangiare troppo e noioso il nostro sistema digestivo, per bere troppo e catturare una cogorza, per trascurare il nostro Lavoro e voglio uno stipendio. Se da un lato questo vuoto corpo di ignoranza può compiere un'azione dell'intero universo, dall'altro, le azioni limitate compiute da questa natura assoluta dello spirito Potrebbero non solo essere moderati, ma si comportano persino male. È davvero strano.

Il buddismo è semplicemente questo principio. La domanda che si pone è come vivere questa vita bene più grande. Questo stile di vita si chiama assurdo. Una volta che questo è chiaramente compreso, non c'è più problemi. Il buddismo è il tentativo di vivere una vita sensata. Il buddismo non ha nulla a che fare con esso. con l'idea idiota, l'idea stupida che dice "qualunque male abbiamo commesso, dopo il morte tutti vanno in paradiso. "Come possiamo creare un tipo di vita migliore? Il punto importante è: come questo vuoto corpo di ignoranza, suscettibile di morire in ogni momento, può adempiere a azione eterna oltre la morte? Com'è possibile? Con il voto di diventare il corpo del *dharma*. Questo voto di diventare il corpo del *dharma* supporta i nostri sforzi nella pratica e nello studio. vero e proprio.

Tu dici che non sai come a risolvere *Mu*, il *koan* di *Joshu*. Dicono che uno si è messo a carponi e abbaiò: "Wow, wow!", e che questa risposta fu ammessa. C'è qualcosa di più stupido? Questo mostra a totale ignoranza delle antiche circostanze che circondano questo *koan*. "Se nel buio senti la voce di a corvo che non emette alcun suono, penserai che sia un maschio o una femmina? "Per passare questo *koan*, Dicono che qualcuno si sia messo le dita nelle orecchie, chiuso gli occhi e abbia emesso dei rumori roca: "Kaa, kaa!" È lì

qualcosa di più idiota?

Come può il momento presente essere trasformato in un sé eterno? Come può essere questo momento vissuto perfettamente? Questo è essenzialmente ciò che chiamiamo vuoto. Ogni momento deve essere vissuto perfettamente. Sotto questo angolo, il corpo vuoto e illusorio è l'istante, e il corpo del *dharma* è il l'eternità. Questa è la vera pratica e il vero studio della Via Buddista. Questa è la trasmissione segreto. Tuttavia, la vita del Buddha ebbe prima di tutto un inizio e una fine. A parte il fatto di Che fosse un Buddha, nacque e morì. Forse i draghi verseranno una pioggia di ambrosia dai cieli, e le acque germoglieranno dalla terra, o forse disse: "Nei cieli e sulla terra, solo io sono onorato". io Non lo so Ma penso che alla sua nascita non fosse considerato un Buddha. E anche se sei fermo discutendo se la sua morte sia stata causata da un fungo o da un pezzo di maiale avvelenato, per quanto ne so, il

In effetti, è molto morto. L'astrazione fatta della sua Buddità, è morta. Ma qualunque sia la parte della sua vita che esaminiamo, questo sarà perfetto. Non ci sarà il minimo *strikeout* Tale è il significato del nome "the

Shakya Tathágata perfetto di innumerevoli virtù. "Non è necessario evidenziare alcune scene della sua vita, copie, come in teatro. In ogni momento, il suo io era eterno. Questo è il corpo vuoto dell'ignoranza è veramente il corpo del *dharma* . Ed è per questo che facciamo sforzi.

Quello che faccio ha la vita? Quando, come, ha una vita? Spesso le persone non possono smettere di fumare anche se il medico ti dice che questo è pericoloso per i polmoni ... Questa è la vita di saggezza del corpo del *dharma* . "La vera natura dell'ignoranza, il corpo vuoto dell'illusione, è il corpo del *dharma* . "Se uno non legge attentamente, si supera completamente queste due frasi. Ma l'essere ignorante è il Buddha; Esattamente com'è, è Buddha.

Potrebbe sembrare un buon affare, ma non lo è. A dire il vero è una vera affermazione senza vincoli. Per questo motivo, queste creature della vita e della morte vivono una vita senza andata e ritorno.

Sebbene ci sia nascita e morte, trova una vita senza scampo che non va né viene e, una volta certificato questo, lavorare veramente per chiarirlo, tale è la pratica buddista. Lì per la prima volta Abbiamo trovato una prospettiva brillante. Le cose non sono più solo questo posto limitato ma un sé eterna. Eppure, le cose che le persone fanno sono limitate ai luoghi in cui arrivano e lo sono instabile come i prezzi di mercato. Questo non va bene. C'è una storia dei primi anni dell'era

Meiji parla di uno che ha cercato di vendere la pagoda di cinque piani *Horyu-ji* per cinquanta yen . Un altro ha preso il

immagine laccata del Buddha davanti alla quale si prostrava giorno dopo giorno, lo calpesta e lo bruciava. Che sacrilegio!

Ma gli esseri umani sono sempre motivati e fuorviati dalle loro circostanze limitate.

38

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Una poesia di *Issa* dice:

Le persone sono simili alle gocce di rugiada, sei d'accordo?

Le persone mancano totalmente di autenticità. È simile alle gocce di rugiada. È totalmente perso da perfidi ladri. E la sua vita diventa irrevocabilmente determinata, senza possibilità di cambiare. Quindi se non hai un *satori* qui , se non ti rendi conto che questo è "quello", non sarai solo ingannato per gli altri, ma anche la tua nascita come esseri umani non avrà alcun valore.

Come è stato detto: "La vera natura dell'ignoranza è la natura del Buddha. Il corpo il vuoto dell'ignoranza è il corpo del *dharma* . "L'ignoranza e il *satori* non sono due cose separate. Dobbiamo comprendere l'origine di ciò che acceca l'io fino a quando non viene fatto pensare che siano due cose separate. Dobbiamo

afferrare il corpo del *dharma* , in cui, così com'è, è la natura assoluta dello spirito. Il lavoro di la nostra vita è scoprire l'essenziale qualità di vita nella vera natura dell'ignoranza e vuoto corpo di ignoranza, al fine di cogliere questa qualità di vita e mettere tutti i nostri sforzi al suo servizio.

Una volta che il corpo del *Dharma* è veramente afferrato , comprendiamo che tutti gli esseri senzienti hanno la natura del Buddha e che l'erba, gli alberi e il paese, tutto raggiunge la Buddità. Questo va bene così così com'è, e va bene così com'è. È tutto così. In altre parole, capiamo che tutto

È normale Non perché abbiamo raggiunto i sessanta anni, stiamo meglio. Quindici anni vanno bene Tanto che quindici anni. Dodici come dodici anni. Non stiamo meglio perché invecchiamo Se capiamo che le cose vanno molto bene così come sono, allora la condizione Normale è buono. E non possiamo fare nulla se questo, da adulti, non abbiamo capito.

Prendi l'energia vitale

Dovresti anche chiamare i diciassette caratteri cinesi che vanno da "Non vedi ..." a "... il il corpo vuoto dell'ignoranza è il corpo del *dharma* " , introduzione di *Yoka Daishi* . Gli antichi dicono anche che in particolare le due frasi: "La vera natura dell'ignoranza è la natura di Buddha; il corpo vuoto dell'ignoranza è il corpo del *dharma* " , sono una sintesi dello *Shodoka* . Questo Il riassunto è presentato sotto forma di coppia. Poiché le frasi vanno in coppia, due frasi formano a sintesi. Ci sono queste parole: "L'auto-natura assoluta va e viene senza sostanza, il corpo vuoto e Illusory ha una nascita e una morte. "

Dal punto di vista buddista, esseri ignoranti e Buddha sono solo uno. Uno diventa sia negli esseri ignoranti che nel Buddha. Il corpo del *dharma* e il corpo vuoto e illusorio non lo sono

Separati, sono identici. Il corpo del *dharma* è il corpo vuoto dell'ignoranza. Il corpo vuoto del L'ignoranza è il corpo del *dharma* .

Poco importa che si possa facilmente fare una conferenza sui *sutra* . Dai uno

La conferenza di *Sutra* non richiede studi accademici troppo difficili. Penso con lui

Il progresso della cultura sarà probabilmente una stazione radio dedicata alle registrazioni accademiche.

Questo non deve richiedere diecimila anni; Cento o duecento anni dovrebbero essere sufficienti. È stancante leggere libri.

L'unica cosa che dovremo ascoltare in pubblico, ad occhi chiusi, sarà una registrazione. Come quando collegare una stazione radio, quando questa registrazione è stata sintonizzata, può essere passata direttamente sul capitolo, il paragrafo, l'articolo che vuoi ascoltare. In futuro, i dispositivi torneranno ogni volta più piccolo. Forse possiamo metterne uno in tasca e ascoltare l'argomento accademico che vogliamo ascoltare ogni volta che scegliamo, anche sdraiati. Non avremo bisogno di scrivere molto cose sui quaderni e imparali a memoria prima di un esame, come facciamo oggi. In quello punto, lo studio non sarà più importante.

Noi stessi, qualunque essa sia, indipendentemente dalle questioni richieste per lo studio, abbiamo il Buddha *dharma* La scienza chiamata Buddha del *dharma* potrebbe essere registrata, ma la nostra autentica Il *dharma* di Buddha, "contare e suonare le monete" che sono la nostra vera vitalità umana, non può essere registrati.

C'è un proverbio che dice: "Sebbene non abbia mangiato nulla, il samurai si prende cura dei suoi denti dedizione. "Ciò che il samurai ha fatto è stato molto interessante. Era una cosa vivente. Penso che non ci sia mai stato

un'istruzione perfetta come quella del samurai giapponese. Non avevano bisogno di vita. Se avessero avuto il Lo stomaco vuoto ha resistito. Anche se non avevano nulla da mangiare, non si sono mai lamentati. Ecco perché c'erano

uomini come *Senmatsu* , che dicevano: "Anche se il mio stomaco è vuoto, non dirò che ho fame". vita

Il samurai stava esaltando. Più che esaltazione, arrivarono sulla Via trasportati da una forte chiarezza. Questo è il 39

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

risultato della pratica *Zen* intrapresa dal samurai. I diversi clan entrarono in competizione per fare progressi nel *bushido* .

Lo *Zen* , con la sua trasmissione speciale antiscritturale e indipendente di lettere e parole, non poteva essere programmato anche se fosse stata creata una stazione di registrazione accademica. questo

Qualità non programmabile, questa energia totale degli esseri viventi, posseduta dal samurai giapponese.

Nel *bushido* di *Hagakure* è questa frase: " Per agire è lo sostengono." Se te ne diamo uno

spiegazione complicata, morale o psicologica, saremo così confusi che non possiamo intraprendere nessuna azione Questo non ha fine. Quando ci chiediamo cos'è una buona azione, lo siamo davvero

In un vicolo cieco. Per quanto riguarda questo dilemma, la risposta più sensata sarebbe: "Agire bene è perseverare. "Questa è la trasmissione speciale dello *Zen* , al di fuori delle Scritture e indipendente dalle lettere e da

le parole "La vera natura dell'ignoranza è la natura del Buddha, il corpo vuoto del l'ignoranza è il corpo del *dharma* "è semplicemente questo.

Il sentimento di *Yamamoto Jocho* , non è sulla stessa linea quando scrive: "Quanto lontano

questo mondo effimero il ciliegio della montagna "? Il corpo vuoto dell'ignoranza e il corpo del *dharma*

Sono separati da tempo. È la distanza tra la presenza della vita e la sua assenza. È il

Distanza dal paradiso. *Yamamoto Jocho* avrebbe dovuto suicidarsi quando il suo signore morì, ma

Ha continuato a vivere da solo. In effetti, aveva davvero preso la vita. Le persone che non lo fanno

possiede il respiro della vita non capisce il significato profondo di "Quanto lontano da questo mondo effimero ..."

Questo tipo di inutile è felice parlando di soldi. "Quanto lontano da questo mondo effimero il ciliegio della montagna? "...

In effetti, si ha la sensazione che questo verso esprima la sostanza dello *Shodoka* . non

solo la sostanza dello *Shodoka* , ma anche l'essenza dello *Zen* e il senso generale del *dharma* di Buddha. È davvero un verso di grande delicatezza.

Commenti sullo Shodoka del Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Terzo poema di *Shodoka*:

Quando ti svegli completamente al corpo del *Dharma* , non esiste alcun oggetto.

La fonte originale della nostra stessa natura è la pura natura del Buddha.

L'oro è un serpente velenoso

Nel linguaggio moderno, "Quando il corpo del *Dharma* è completamente risvegliato " significa catturare vita. Sta sistemando i piedi per terra. È diventare una persona che si è alzata dal mondo. si tratta di prendi l'ego che non è separato dall'universo. Dobbiamo assolutamente svegliarci completamente corpo del *dharma* . Poco importa quante decine di migliaia di anni passiamo a tenere lezioni del tipo: "Il *Dharma* è il principio del Buddha ...", che non sarà di alcun aiuto.

Che cos'è la fortuna? Spesso gli oroscopi dei giornali predicono fortuna o sfortuna, bene o cattivo destino. È fortunato avere qualcosa? Non potrebbe anche diventare un peso? È una vergogna perdere i nostri soldi? Se perdere i nostri soldi alleggerisce i nostri obblighi, è una buona cosa, no? davvero? Non sei d'accordo quando dico che non capiamo cos'è la fortuna e cosa sia una vergogna? Se guardiamo una seconda volta e approfondiamo la questione, l'una e l'altra sono buone. Ottenere e dare è lo stesso.

Quando ricevo qualcosa da qualcuno, provo solo tristezza. Al contrario, darmi piacere mi fa piacere. Davvero, mi piace dare. Se fossi nato ricco, penso che avrei sperperato la mia fortuna non c'è tempo. Ma, nel bene e nel male, non ho fortuna, quindi ogni giorno devo lottare per ottenere quel poco che possiedo. Questo non è né un vantaggio né un inconveniente.

Ecco perché il Buddha chiama l'oro un serpente velenoso ... C'è una storia a questo proposito: c'era un una volta un paio di vecchi senza lavoro, un nonno e una nonna che vivevano come mendicanti. *Shakyamuni* passò

con *Ananda* vicino a dove vivevano. Proprio in quel momento la terra viene staccata da una montagna vicina e pezzi d'oro iniziano a emergere dal profondo della terra. Vedendo questo, il Buddha dice ad *Ananda* : "Ci sono serpenti velenosi. " *Ananda* dice anche: " Ci sono serpenti velenosi ", e continuarono per la loro strada.

Due vecchi ascoltarono la conversazione dei viaggiatori. Il vecchio dice immediatamente: "Vado a dare un'occhiata" e

chiama la vecchia. Arrivati sul posto videro i pezzi d'oro che scintillavano. "Se questo è serpenti velenoso, non mi dispiacerebbe se ce ne fossero migliaia! "Disse. Ne prese una e tenne una festa. Ne prese un'altra e

comprato vestiti; Alla fine prese tutti i serpenti velenosi.

40

noto.

Tutti parlano di cultura, cultura, cultura. Ma abbiamo una vera cultura? Anche dentro i tempi mitici la cultura era corrotta. Ecco perché il buddismo parla dell'età di massa. Anche nella guerra c'è una grande differenza tra i tempi antichi e oggi. In passato uno ha annunciato il suo nome e poi sguainato la sciabola. Pensavano che l'uso delle frecce fosse vigliaccheria. Ma dentro Oggi fucili mitragliatori, gas e aeroplani falciano le persone. Solo in questo è stato fatto progressi. Il La vittoria o la sconfitta arrivano rapidamente. In precedenza, anche la conquista *dell'Ezo* ha richiesto tre o quattro anni.

Questo è il tipo di progressi che abbiamo fatto. Ma l'essenza degli esseri umani non è evoluto a tutti. La prova è che un uomo come *Shakyamuni* non è apparso due volte.

Qualcuno come *Bodhidharma* non si è più manifestato; Nessuno dei due ha restituito un maestro *zen* come *Dogen*. Se guardi le cose subito, ci rendiamo conto che appaiono solo ragazzi come me, e questo è vero insignificante. Mangiare cioccolato è un grande progresso culturale? Indossi sandali con La suola in plastica è così meravigliosa? No, non è niente di sensazionale. È più straordinario Indossa sandali di paglia.

Questo completo risveglio al corpo del *dharma* ci assicura che siamo in un continuum con il universo. E poiché siamo in questo continuum con l'universo, abbiamo la vita. La domanda è di agire continuità con l'universo.

Nella provincia di *Ibaraki* c'è un posto chiamato *Makabe*. Molto tempo fa ho vissuto lì a servo il cui nome era *Heishiro*. Una giornata di grande freddo accompagnò il suo maestro in un lungo viaggio; il suo padrone era

all'interno della casa, e il servo mise la *geta* del suo signore dentro il suo *kimono* per scaldarli.

All'improvviso il maestro decise di andarsene e *Heishiro* prese la *geta* dal suo *kimono*. Non ha avuto il tempo di risolvere il problema

Cinghie e posizzarle comunque. Ma il maestro non capì che *Heishiro* aveva messo la *geta* dentro il tuo *kimono* per scaldarli. Pensava che l'inutile del suo servitore fosse seduto sulla sua *geta*, quindi che prendere una delle scarpe *Plaf!* colpire la fronte di *Heishiro*. *Heishiro* era molto offeso. "No solo lui non ha visto che ho scaldato la sua *geta*, mi ha colpito la fronte!" La stessa notte, a vendetta, scivola fuori dal castello, portando una delle *geta*. Ero ossessionato dalla vendetta e Aveva deciso di diventare un monaco e pregare per la morte del suo padrone. Quindi pratica il Buddismo con tutto il cuore e parte per praticare la Cina in un luogo chiamato *Kinzan*. Ma di più la sua pratica maturò, meno capace di pregare per la morte del suo ex maestro.

Dopo essere tornato in Giappone, l'imperatore si ammalò e il monaco di *Kinzan* ricevette il Ordine di chiedere la guarigione. E così è diventato molto famoso. Dal momento che non vi era alcun superiore nel tempio di

41

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Chile

Makabe, gli fu offerta la posizione e alla fine trovò il suo ex maestro. Quando sono tornati a incontro, il monaco portava una *geta* marcia. Il Signore lo trova strano e chiede: "È questo *geta* marcio è una specie di strano *koan*?" Quindi, per la prima volta, il monaco rivela che era il l'ex servitore *Heishiro* che era stato colpito alla testa.

Un *ghata* di questa epoca dice: "Dopo che il corpo del *Dharma* è stato risvegliato, non esiste nient'altro. Guardate! Ecco *Heishiro* de *Makabe*!"

Ciò è probabilmente espresso in un dialetto locale: "Ehi, è *Heishiro*!" Da un lato lo era il vecchio maestro e l'altro il vecchio *Heishiro* che in futuro fu completamente risvegliato al corpo del *dharma*. La frase che dice "La fonte originale della nostra stessa natura è la pura natura del Buddha", Significa anche essere in un continuum con l'universo.

Commenti sullo Shodoka del Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Yoka Daishi Shodoka:

Quando lo *Zen* del Buddha viene improvvisamente compreso,

Le sei perfezioni e le diecimila pratiche

Sono eseguiti perfettamente nel corpo.

Imitazioni Zen

Il *satori* suggerisce un gioco di prestigio o una lampada che brilla nello spirito,

Abbiamo sempre l'impressione che qualcosa sia cambiato. Ecco perché è importante approfondire questo aspetto frase: "Quando improvvisamente, capisci lo *Zen* del Buddha."

Una pratica denaturata porta a aberrazioni, sia in materia che nel modo di Buddha. Anche la pratica dello *zazen* può diventare infernale o avida, quindi è necessario sapere discernere le pratiche imitatorie per raggiungere il vero *Zen*, lo *Zen* del Buddha. Sembra che quando giro per il dojo, *Kyosaku* in mano e passo dietro le file "nuvole e acqua", i brividi scendono lungo i muscoli della schiena come se fossi un serpente. Improvvisamente, le posture vengono raddrizzate, ma quando il pericolo si attenua, vengono nuovamente lasciate cadere. Devo anche io colpisci forte quando ti addormenti, ma sempre per ricominciare! Ecco quello che chiamo "lo *Zen* di inferno". Se lo *zazen* è così difficile, perché questi ragazzi diventano monaci? Non capisco. Preparare lo *zazen* per curare una malattia mi sembra meno aberrante. Venne un monaco Dicendomi che l'altro giorno aveva eliminato i suoi beriberi grazie allo *zazen*. In due o tre mesi, ha aggiunto. Non so se Ha riacquisito salute ma ha acquisito una postura bella e molto dignitosa. Si dice che cada malato quando non hai niente da fare, essendo una buona opportunità per *zazen* e curare a basta colpire i disturbi di stomaco considerando che sei confinato in una stanza come dentro una lattina in scatola, e non puoi cadere nella tentazione di rosicchiare o mangiare troppo - cosa Questa è spesso la causa del mal di stomaco. D'altra parte, non c'è tempo per dare pensieri ozioso quando sente il *kyosaku* *dondolarsi* intorno a se stesso, quindi lo spirito di nessuno Un'altra preoccupazione, non vagare oltre. Questo *zazen* costituisce una terapia infallibile per i problemi psichico, purché siano leggeri, ne sono convinto, ma l'oggetto dello *zazen* non è curare i corpi ill. Non abbiamo tempo di dedicarlo veramente ai suoi piccoli mali. Qualche tempo fa ho avuto bolle nel culo, due alla volta. A quel tempo ero molto occupato perché gestiva due sessine, una dentro casa e una fuori e non aveva tempo di chiamare un dottore. me mi faceva molto male quando rimasi fermo e quando il dolore divenne insopportabile, mi alzai e camminai lungo il dojo. È nella mia natura colpire con tutte le mie forze quando do il *kyosaku* e anche solo quando passo, provo una tensione che improvvisamente mi raddrizza la schiena. Poi ho detto che lo camminavo Grazie a queste bolle, otterrò infiniti meriti! Ho avuto un unguento, ma dal momento che ho dovuto spostati da un posto all'altro senza fermarmi, ho rinunciato ai cerotti e ho lasciato che le cose facessero il loro corso. Lo so Si aprirono senza che me ne accorgessi. Lo *zazen* sarà un rimedio sovrano contro le bolle? In precedenza, il grande saggio Sôkô Zenji aveva un'ebollizione seria e quando gli fu detto che poteva morire, rispose che in quel caso avrebbe dovuto continua assolutamente lo *zazen*. Ciò che fece con ancora più ardore e, diciamo, fu guarito. Nel nostro In quel momento, quando è in gioco la nostra vita, pensiamo che non sia più tempo di praticare lo *zazen*. il Gli antichi, al contrario, sapevano che facendo lo *zazen* l'accesso si sarebbe aperto da solo, privo di pus e guarito. In breve tempo, se lo *zazen* è concepito come una sofferenza perché vengono ricevuti colpi di *kyosaku*, è che pratichiamo uno *zen* infernale.

42

Segue l' avido *Zen*. Vogliamo sempre qualcosa, come gli spiriti affamati e quando un desiderio viene esaudito, ne arriva un altro: "Come vorrei questo seme, come vorrei questi prodotti di bellezza!", dicono donne e uomini: "Se solo avessi il mio stipendio!" "Tra gli spiriti fame, pochissimi tormentati dall'insaziabile desiderio di fare lo *zazen*, alcuni, al contrario, Vogliono il *satori*. Vogliamo comunque tutto ciò che è buono, bello e aspiriamo ardentemente al possesso di questo oggetto, abbiamo fame di questo oggetto. Uno spirito avido che pratica lo *zazen* per ottenere il *satori* n Vale molto. Quando lo capisci, perderai la testa per una donna e la stessa parola *satori* scomparirà Fumo come una sigaretta. D'altra parte, lo spirito avido non è mai soddisfatto. Quando ha ottenuto qualcosa, disinteressato. Quando ha soldi, voglio potere; Quando il potere ha bisogno di gloria. Il prossimo è lo *zen* animale. Questo è particolarmente stupido. Si interessa solo di sesso e nutrizione. Sono i biologi che lo conoscono meglio, è l'oggetto delle sue ricerche dal La sopravvivenza della specie umana si basa sul sesso e sul cibo. Aggiungiamo a quest'ultimo, il che dormono incessantemente durante lo *zazen*. È scritto nel *Sutra* del *Loto*: "Loro sanno solo acqua ed erba, il resto lo ignora. "Durante lo *zazen*, si chiedono se presto ci sarà una torta o che ci sarà una verdura per Stasera e come verrà preparato il riso. Pensano solo di mangiare e quando si divertono, si sdraiano e dormono, indifferenti a ciò che accade intorno a loro.

Poi arriva il colerico *Zen* . È lo *zen* della concorrenza. Vogliamo battere gli altri per velocità e Prendi la maratona dei *satori* . In quest'ultimo, non c'è altro che il desiderio di essere più forte di altri.

I *zen* esseri umani coinvolge anche raro. Danno un bell'aspetto. Alcuni diventano a striscia, altri crescono la barba, indossano il kimono sopra l'abbigliamento urbano, così sudano abbondantemente. A loro piace il denaro e dipende da esso. Oltre alla sua civetteria e al suo amore per lui Soldi, hanno strane superstizioni.

Il *zen* estasi celeste è lui. Ci piace lo *zazen* . Ci sentiamo bene, seduti e immobili, felici.

Finora, facendo *zazen* , siamo rimasti nel mondo dei mortali. Abbiamo la ruota della vita ruotava su sei percorsi o condizioni di esistenza. Ci sono ragazzi che praticano *zazen* e Continuano a girare intorno all'incrocio. Usano la postura di *zazen* per rafforzare la loro hara, trova l'estasi, vivi meglio o mangia sano, tutto ciò che è al di fuori del nostro scopo e non Vale la pena parlarne. Dal tempo in cui il Buddha ha insegnato, sono stati contati novantasei pratica errori e questo include molte cose.

Entriamo ora nell'insegnamento del Buddha. Di seguito è *Zen shōmon* e sopra, *Zen*

Engaku . Qui appaiono le persone che hanno preso una scatola di un metro cubo e dopo averlo riempito di condensa della scienza buddhica, dicono: "Ecco la legge del Buddha, di un metro cubo!" Partiamo all'improvviso

questa scatola in slogan, al fine di salire alle cime per scoprire gli ampi orizzonti del *Bodhisattva* .

A questo livello, ci sono due modi: una via inferiore, *Hinayana* e una via superiore, il *Mahayana* .

Lo *Zen* dei sei percorsi o condizioni di esistenza è situato fuori dalla Via, ma lo *Zen*

Shōmon ed *Engaku* sono dentro la Via. Questi ultimi sono affondati nell'insegnamento del Buddha, ma ci sono ancora uomini normali. Quando diventeranno *Bodhisattva* , avranno un posto tra i santi, perché sono sfuggiti alla forza degli uomini comuni.

Ho elencato tutti gli *Zen* di scarsa qualità in modo da distinguere chiaramente lo *Zen* dal Buddha. Nel

Nel momento in cui capisci, tutti gli altri scompaiono. Inferno, avidità, animalità, rabbia,

umano, celeste, perfino *Shōmon* o *Engaku* , tutti questi stati di coscienza non esisteranno più.

Quando lo *zazen* è forte all'improvviso, all'improvviso, viene eseguito *Zen Zen* . In altre parole

Comprendi che siamo Buddha.

Vita quotidiana e religione

Le "Sei perfezioni" sono chiamate le sei *paramita* . Sono le virtù che pratica il *bodhisattva*

Per raggiungere l'altra sponda. Vale a dire: il dono, i precetti, la pazienza, l'energia, la concentrazione e il saggezza.

Ai nostri tempi, quando parli del dono, pensi a una somma di denaro concessa a

Monaco o un tempio. Qui, significa praticare senza avere un beneficio personale, nessuna delle due cose

materiali come il denaro e persino il *satori* o il paradiso. Non solo non vogliamo il paradiso, ma non

Abbiamo paura dell'inferno. Il dono trasforma la vita di tutti i giorni. Fa apparire un nuovo uomo chi

Non ha bisogno di nulla, nemmeno della vita stessa. È un formidabile individuo, libero, libero, aperto e non convenzionale.

43

Abbiamo torto nel pensare che i precetti siano fondati su divieti. È scritto:

"Nei precetti non esiste la nozione di punizione eterna". I precetti sono virtù fondamentali che

Portano l'uomo a fare ciò che è giusto. Non è un problema di proibizione.

La pazienza non è il risultato di uno sforzo di volontà, non è costretta a sopportare o perseverare.

Viviamo come un uomo che dimentica il suo ego, un uomo libero dalle staffe, dai suoi punti di vista personale, non consapevole di *satori* o pratica. La stessa insegnante non ha senso perché

fondamentalmente non c'è ego. L'io non può desiderare nulla perché la nozione di io non esiste. il

energia, non si sta riempiendo di tofu Takano, o mangiando soia come un cavallo o soffiando come un bue. il

La parola giapponese *shojin* è composta da due personaggi *sho* , che significa eccellente, puro, sottile e composto da

Jin , vai avanti, progressi. *Shojin si* oppone alla passività e alla volgarità. È un progresso nella direzione del bene e rinunciare al male. Progressi senza tornare indietro. Avere un comportamento equo, senza aprirsi al male. Non quello

Significa che devi seguire una linea retta, pura e senza macchia. Ma quando abbiamo deciso di farlo

basta, ci fermiamo. Ad esempio, è *shojin* smettere di fumare. Inoltre, è importante non bere troppo. questo

Shojin non è facile da praticare.

Abbiamo meno tentazioni di eccesso quando si devono aprire le corde della borsa stessa. alla
Al contrario, se dai un test di sorveglianza quando qualcuno ti offre da bere gratis, pratici lo *shojin* . Ho scelto il
il celibato e spesso mi chiedo come posso vivere questa vita. Volevo dire di questo che se no
Puoi controllarti, è meglio andare in prigione dove ci sono solo celibi. Un prigioniero è per sempre
costretto a vivere nel celibato. Anche i cavalli, tranne gli stalloni, vivono soli. Sì, questi animali
sopportano la vita senza soffrire di problemi psichici, come fa l'uomo a essere re di questo creato?
La concentrazione è vivere secondo la legge, senza adulterarla, senza macchiarla, senza contraddirla nella sua
agisce.

La saggezza è dare uno sguardo lucido a tutte le cose.

Le sei perfezioni sono davvero solo una. Se li aggiorniamo nella nostra vita quotidiana,
Comprendono tutta la nostra attività fisica e psichica. Ad esempio, quando si pratica il dono, si mangia cosa
è necessario senza desiderare di più e uno si comporta allo stesso modo quando invitato. L'energia fa per
Domani, alzati senza indugio. Non restare nel tuo letto finché tua moglie non ti chiama,
perché in questo caso è un dono miserabile. Tutto questo è una questione di saggezza, lucidità, saggezza. ci
che prendono l'essenza di sei perfezioni senza dissociarle. Prendere l'essenza è capire lo *Zen* del Buddha
e comprendere lo *Zen* di Buddha è diventare Buddha.

In realtà, la cosa più difficile è capire come puoi improvvisamente diventare un Buddha. Abbiamo
L'esempio di un ladro: "Guarda, qualcuno ha dimenticato l'orologio!" e hala! Come chi non vuole la cosa, lo so
Tieni in tasca. Improvvisamente, è diventato un ladro. Così in fretta, possiamo diventare un
spirito avido o bruto.

Il fascino segreto della tradizione orale

Di tutti i metodi di insegnamento è il più efficace. Possiamo studiare un'intera vita da soli senza
nessun profitto. Lo stesso vale per la gestione delle sciabole e tutte le pratiche. Non basta gridare "Ya,
ora!" "senza motivo e colpire, perché puoi essere sicuro di correre verso la tua rovina. Ma secondo il
regole, se ti metti in guardia e la tua postura punta semplicemente "ora!" Tocca l'avversario. Tutto il
Il segreto è nella postura. L'insegnante l'ha ereditato dai loro antenati e indipendentemente dal fatto che tu segua o
meno il loro insegnamento,
C'è la differenza.

Conosco una donna anziana che insegna ai suoi nipoti cucito, cerimonia del tè, koto e tutti i tipi
delle cose. Ho avuto la possibilità di vederla farlo. Quando pulisci un collo di crepe giapponese, strofinalo
troppo forte con il sapone, si restringe e si raggrinzisce. La nonna chiamò sua nipote e disse: "Guardami mentre io
Lo faccio!" "Fece scaldare l'acqua in un bollitore finché non scoppiò e chiese a sua nipote di prendere un
fine del tessuto e allungato ciascuno su un lato, sopra il vapore per distenderlo, quindi il
asciugare.

Questo esempio di savoir faire insegna esattamente ciò che capisco per tradizione orale. Tutto ciò che io
si sente parlare dell'insegnamento del Buddha è una tradizione orale, perché lei sola ti permette di cogliere i
segreti e

capirli bene, anche se finiamo sempre per scriverli su carta. La trasmissione segreta fa vedere
Immediatamente, ecco perché è così importante. *Zazen* è il segreto dell'insegnamento del Buddha che dal
antichità gli insegnanti si rilassarono con i discepoli: "Allunga i muscoli della schiena! Spingi
Il paradiso con la testa! Spingi l'intestino, il petto fuori, è normale! Abbassa le spalle! "

Se non conosci la tradizione orale, vieni a fare solo tre giorni di sesshin e sei così preso da piangere!

44

Cranio rasato e vestito con il kesa, se pratici lo *zazen* e la tua postura è corretta, nessuna
L'illusione può entrare. Se c'è il più piccolo interstizio, si lascia penetrare l'animale *zen* o cupido *zen* e si apre al
Ottimo il modo per un diluvio di desideri umani. Poiché i desideri umani sono illusioni, lo sarai
protetto se fai *zazen* a guardia di tutte le aperture. Quando sei semplicemente seduto,
Shikantaza, in una posizione esatta, nulla può infiltrarsi.

Un insegnante chiese a un giovane monaco che stava facendo *zazen*: "cosa stai facendo?" Rispose il giovane
monaco

"Non faccio niente" "Come stai non facendo lo *zazen* !?" disse l'insegnante. "No, non faccio niente, nemmeno
zazen. "Questo giovane monaco praticava uno *Zen* molto forte. Respirava. Nient'altro lo penetrava. Non lo fece
zazen per ottenere *satori* o qualcos'altro. Ero semplicemente seduto nello *zazen*. È quello che viene chiamato
shikantaza: essere completamente concentrato sull'atto.

Un giorno un ragazzo intelligente mi ha detto "Capisco che la Via di un monaco è *shikantaza* ma posso esserlo
shikantaza a bere un bicchiere di whisky? "Alcune persone logicamente interpretano che puoi
esercitarti a dormire, mangiare o divertirti. Certo che puoi, ma non sarà facile per chi non lo ha
Ha fatto l'esperienza di vivere *shikantaza* a tavola, a letto o nei servizi. L'intero problema è
qui!

A proposito di ciò, Dogen scrisse nel *Fukan Zazengi*: "La posizione del corpo seduto non ha importanza
o sdraiati "Più avanti sullo *Shodoka*, troviamo questa frase:" Camminare è *Zen*, anche sedersi è. il
chi parla o tace, si muove o si riposa, il suo corpo è in pace. "Quando capiamo lo *Zen* di
Buddha e noi ci esibiamo nella vita di tutti i giorni: "Le sei perfezioni e le diecimila pratiche sono soddisfatte
completamente nel corpo. " *Zazen* diventa la tua vita quotidiana. Certo, non si tratta di rimanere
riparato in *zazen* indefinitamente! Anche Bodhidharma no. Nel suo caso, la leggenda ha trascorso il
verità storica Immagina come alcuni scrittori o mistici che avevano un cattivo odore per correre senza nove anni
muoviti, che stupido! Se ha mangiato e bevuto è andato anche al servizio. Probabilmente ha letto. Si vesti e
Quindi si lavò i vestiti. D'altra parte, nessuna agenzia aveva sofferto di nove anni di immobilità senza
atrofia o deterioramento Ovviamente aveva altre occupazioni. *Zazen* era la sostanza della sua vita e di
la tua attività Dormiva di notte, faceva *parenti*, preparava il suo cibo e ricominciava ogni giorno.
Ha eseguito lo *Zen* di Buddha in ciascuno dei suoi atti. È quello che chiamo "essere sempre sul quadrante del
Buddha".

Dogen ha scritto nel capitolo *Zanmai* di *Shobogenzo*: " *Zazen* trascende questo mondo
istantaneamente ". Ci fa penetrare il segreto dei patriarchi e diventare Buddha. Salvando il
pratiche errate o eretiche, ci permettono di accedere alla dimora del Buddha. *Zazen* da solo, ci permette
Raggiungi il perfetto risveglio del Buddha. Ciò che significa fare *zazen* è realizzare lo *Zen* del Buddha.
Preferisco usare la parola percepire per capire, perché il Risveglio è una percezione
intuitivo. Keizan lo usa anche nello *zazen* *Yoshin-gi*: "Quando arriva la percezione del risveglio, siamo
naturalmente in armonia. "In altre parole, se i tuoi muscoli sono in armonia
e di pace, ti svegli. Il tuo corpo è d'accordo con il Buddha, senti che la tua natura è la
del Buddha

Si dice che in passato qualcuno praticasse lo *zazen* con uno stupa
ferro alto 25 centimetri e un altro, una palla simile o simile a quelle che adornavano il
ringhiere per ponti. Sono rimasti sicuramente immobili! Io stesso, quando ero giovane, praticavo lo *zazen*
con una tazza di tè piena d'acqua in testa e se mi muovessi un po', cadrebbe. È vero che questo
Permette di ottenere una postura tesa. I fianchi si raddrizzano, le ginocchia spingono il terreno, i muscoli
dal collo si allungano. La posizione dello *zazen* che consente di percepire l'ultima realtà è estremamente
rigorosa.

45

Ho trovato la tua pratica sulle illusioni

Dogen scrisse in *Gakudō Yōyin-shū*: "Fondare la sua pratica nelle illusioni, produrre lo spirito di
svegliati prima di percepirlo. "Le illusioni, nella pratica del Cammino, sono state confrontate con un" prezioso
coagulo di sangue. "La pratica del Cammino implica molte cose, ma lo *zazen* rimane sempre nel
Cuore della vita quotidiana. Si dice che praticare sia come chiudere il sentiero delle illusioni. Gli uomini lo sono
uomini e qualunque cosa si dica non ci sono miracoli, aspettano sempre che i loro voti si adempiano e
Ottieni una ricompensa per i tuoi sforzi. Poiché l'uomo è fatto in questo modo, la pratica della Via deve
perseguire se stessi in mezzo alle illusioni e voler fermare le illusioni è lo *zazen* dell'uomo comune. questo
l'ultimo durante lo *zazen* immobilizza il coagulo delle sue illusioni volendo fermarle, poiché il buon metodo

Al contrario, lascialo passare. Chiediamoci solo quanto segue: "La mia azione serve la Via? Or illusioni? "Se agisci senza discernimento, dalla cecità, siamo esattamente come un gatto che ha il testa in un sacchetto di carta e situato nel mezzo della piazza Ginza, incapace di distinguere il questo da ovest e alla fine morirà senza sapere cosa fare. Qualcuno ha detto: "Fino all'età di 50 anni, sono passato da

buio nelle tenebre. "Questa è una vita molto rischiosa!

Negli ultimi tempi, ripeto sempre la stessa cosa: i soldi sono fatti per essere spesi. ora

Bene, ai nostri tempi, troppe persone si sono lasciate manipolare e sottomesse per denaro. Se ereditano dal loro genitori, diventano schiavi della loro fortuna e conducono una vita di guardiani sicuri senza fare nient'altro

Nel ramo di *zazen* Sôtô , i bambini imparano a memoria il Gakudô Yôjinshû. Quando sono adulti, questo testo rimane nella loro memoria ma lo capiscono perché le parole non sono state ripristinate sostanza della vita quotidiana. Vedi le parole senza capirne il significato. Devi vivere davvero le parole

"Trasmetti semplicemente termini, recita nomi, insegna ai gioielli di altri nel

Domani sera, tutto ciò è inutile. "" La parola è verde, il termine non è maturo. "Questo è ben detto! "Capire subito lo *Zen* del Buddha" significa "fondare la sua pratica nelle illusioni e produrre il spirito di risveglio prima di comprendere ". Diventare Buddha è semplicemente seduto nello *zazen* .

Discernere il percorso è seguirlo. La pratica e il risveglio sono solo uno. Non svegliarti senza fare pratica.

Praticare, cioè, praticare in mezzo a illusioni, il risveglio avviene prima

Facciamo attenzione. Non è una pratica meravigliosa? Quindi ogni pratica emette una luce dolce che chiarisce il risveglio originale. Questo è ciò che si intende per "comprendere lo *Zen* del Buddha". Certo che lo è. Ovviamente, leggere libri senza praticare non è di alcun aiuto nella Via del Buddha.

Mi sono sempre chiesto quali libri leggere per capire lo *Zen* . Se mi sdraio, rispondo

senza muovermi "Sono di fretta, vieni a fare *zazen* ogni giorno". Questo tipo di preoccupazione deve essere posto

Nella serie di passioni. Lo *Zen* è "fare". Il problema è soprattutto non commettere errori

"farlo". Dò spiegazioni, prendendo quasi sempre le persone per mano e insegnando loro come siediti Sono estremamente severo riguardo alla postura.

Nel dōjō dell'Università di Komazawa, ci sono sempre duecento studenti e che regna a

il silenzio così profondo con così tante persone mi ha sempre sorpreso. Sebbene normalmente tutti questi giovani

Rumoroso e ruvido, non ne ho mai visto uno entrare nel ronzio dōjō o con un mozzicone di sigaretta

in bocca Danno l'impressione di non uccidere mai una mosca. Entrano in silenzio, fanno *gasshō* e loro

siediti Coloro che aspettano l'uscita e che non hanno praticato lo *zazen* , sono sorpresi. Un gruppo lo è

Si comporta esattamente come un carbone, una brace ardente che senza spegnerlo, si spegne da solo. un

Molte braci diventano bracieri ardenti. Una persona che tossisce, si asciuga il naso o cambia

di gamba, devi farlo con discrezione. Quando siamo in tanti, ognuno deve riunirsi in se stesso

per non disturbare gli altri, in virtù dell'ottenimento di un'atmosfera unica. Questo non dipende da me

ma di ciascun membro del gruppo.

Nei templi *Zen* , il gran numero di partecipanti impedisce la flessione. Mi tengo

Grazie agli studenti e questo è reciproco. Quando abbiamo cinquant'anni, resistiamo a cinquanta.

Quando siamo cento, stiamo cento resistendo, quindi l'atmosfera è terribile! È proprio in questo ambiente in cui viene riconosciuto un dōjō della Via del Buddha. Vivere questa esperienza, l'esperienza di

zazen , incarniamo le sei perfezioni: "il raggio di luna attraversa l'acqua limpida di un cuore senza

macchia, anche se le onde la spezzano ancora splendendo. "La vita di tutti i giorni diventa nitida come l'acqua

pura.

Quando lo *zazen* è stato chiaro, è impossibile lasciare l'atmosfera del dōjō cantando ad alta voce o bere un bicchiere

di alcol, per non cadere a terra.

46

Sei senza ego. Quando abbandoni il tuo ego, incarni la pazienza e questo risale al dire che lo *zazen* è pazienza. Dobbiamo fare ciò che è in cammino e non fare ciò che non lo è, ciò dà solide basi al tuo la vita di tutti i giorni e ti chiede molta energia. Vivendo in conformità con la Legge del Buddha, porti giudizi lucidi

e pieno di saggezza. Ecco come "le sei perfezioni e le diecimila pratiche sono eseguite alla perfezione nel nostro corpo. "Il corpo significa il corpo *Zen* del Buddha. Dice di nuovo che il sei le perfezioni e le diecimila pratiche, nonché tutte le pratiche della Via del Buddha sono contenute nel *Zen* di Buddha. Le due frasi in questo verso sono estremamente importanti, penso che siano il cuore del poesia.

Commenti sullo Shodoka del Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Yoka Daishi Shodoka:

Le nuvole galleggianti dei cinque *skandha* vanno e vengono alla deriva.

Le bolle dei tre veleni si alzano e svaniscono senza sostanza.

Funghi di una notte

I cinque *skandha* sono forma, percezione, idee, volontà e coscienza. come Comprendi tutte le cose materiali. Il soggetto e l'oggetto. In altre parole, gli occhi, le orecchie, il naso, lingua e corpo; e forma, suono, olfatto, gusto, tatto e *dharmā* ; le cose che conosco possono vedere solo con un microscopio o un telescopio; le cose che non possono essere ascoltate più che nel Radio; vari suoni, odori e sapori ... tutto questo si chiama forma.

La percezione è ciò che viene ricevuto dalle funzioni mentali. Benessere o angoscia, un raffreddore insopportabile o caldo; È ciò che riceviamo. Le idee sono immaginazione, come quando immagini che chiunque può essere un grande monaco, o forse un giovane novizio pieno di talento. La volontà (*gyo*) è Il valore dato a qualcosa. Non è lo stesso *gyo* di *shogyomujo* -tutti i fenomeni sono transitori- Dove significano i fenomeni? *Gyo* ha molti significati. Può significare il tempo (il tempo è strano, non è né materiale né spirituale). Può anche significare l'indirizzo (anche questo è strano: sembra esistere e tuttavia non è assoluto), o anche la posizione sociale. Si dice che qualcuno sia fantastico, ma non si sa cosa sia grande in lui. Noi monaci abbiamo abbandonato la vita banale e respinta ogni discriminazione di classe. Non ha senso per noi provare a giudicare il grandezza di nessuno Anche un cameriere o un generale ha amici. Non è che lo status sociale non esiste. un Il grande uomo è grande. Ma è grande perché riceve un grande stipendio? O è grande perché è molto generoso? Non capisco affatto quale sia la grandezza di una persona. Lo stato sociale è Una cosa strana. C'è anche un problema numerico - viene usata la parola "molto" - Ma da cosa la quantità è "molto" e sotto quale livello è "piccolo"? Ci sono molte cose come queste. Tutte le forme diverse, i diversi modi di pensare, le diverse ipotetiche categorie concepite dallo spirito Sono così.

Poi arriva la consapevolezza. È una comprensione discriminatoria, ciò che il mondo in generale Chiama la consapevolezza. Queste cose sono le nuvole fluttuanti dei cinque *skandha* che vanno e vengono senza corso.

Nel libro *Isan No Kyosaku* troviamo questa frase: "Il sogno sta nel corpo del *dharmā* , forma nel vuoto. "Questo è il fungo stesso. Il fungo, come se fosse molto grande, dice: "Non farmi perdere la faccia!" "Chi sei? La tua faccia non è niente di speciale." Il fungo Lui risponde senza imbarazzo: "Mi ha disonorato!" "Ma se sei solo un fungo!" anche se Questo fungo vive a lungo, non può vivere per cento anni. Visto con una piccola prospettiva non c'è più che il fungo di una notte creato dalla vita dell'universo; improvvisamente sorge e scompare improvvisamente. Non importa.

Da qualche parte, molto tempo fa, un monaco era *zazen* . Un demone arrivò con un cadavere addosso spalle e lasciato cadere davanti al monaco. Dopo questo, arriva un altro demone che dice: "Dammi quello cadavere. "" Che cosa stai dicendo! L'ho portato qui a spese di grandi difficoltà ", afferma il primo

47

testa. In questo modo, mentre il monaco faceva lo *zazen*, i suoi veri membri furono strappati via e sostituito dal cadavere. Non era rimasto nulla del suo io originale.

"Questo non è l'oggetto cadavere della battaglia e questo non sono io. Cos'è dunque?"

Se riflettiamo su questo, è strano che siamo nati senza ego. Prima di nascere, rimaniamo dentro la matrice Piccole particelle a forma di cucchiaino saltano e si precipitano in avanti. Innanzitutto il I funghi del padre vanno a incontrare i funghi della madre, e poi, Paff!, una cella

Viene creato unico. Questo fungo si trova proprio al centro dell'utero, a poco a poco, con un processo Metabolico, diventa praticabile. Senza preoccuparsi dell'ego, è nato. Una piccola cosa è nata. Più tardi mette l'allattamento al seno sul petto di sua madre e cresce. Mangia cibo, mangia ciò di cui hai bisogno e lascia cadere

Demone nei bagni. Quindi, sempre in un ristorante, ingoia il diavolo. In bagno, corre il sudore; dal parrucchiere cadono i capelli. In questo modo metabolizziamo la nostra strada qui e quindi, "Le nuvole fluttuanti dei cinque *skandha* vanno e vengono senza meta".

Lo spirito è esattamente lo stesso, come nella frase: "Le bolle dei tre veleni si alzano e svaniscono senza sostanza. "I tre veleni sono avidità, rabbia e stupidità. Tutti e tre sono bolle sulla superficie dell'acqua. Precedentemente *Shokusannui ha* dichiarato: "In questo mondo, fiume alla deriva, movimenti

dello spirito sono bolle. "Ognuno è una bolla. La gente si lamenta o si rallegra, ama o Odia, dice che è una bugia o verità. Ma questo genere di cose è "quando ti svegli pienamente per il corpo del *Dharma*, non esiste alcun oggetto", è: "La nostra fonte originale la natura è la natura del Buddha".

Commenti sullo Shodoka del Maestro Kodo Sawaki 1935-1938

Yoka Daishi Shodoka:

Quando vediamo la vera realtà, non ci sono più uomini o la legge.

Immediatamente, i nostri atti più famigerati vengono distrutti.

Se uso bugie per sbagliare gli uomini

Possa cadere per sempre nella tortura della lingua strappata.

Guarda il mondo con gli occhiali colorati

La pratica del buddismo mira a scoprire la vera realtà. Svegliati improvvisamente

Dobbiamo sapere come appare. Ora il vero personaggio di

la realtà è unica in assenza di carattere. Non è né questo né quello. Tutte le scorte di

l'universo, tutti i fenomeni senza eccezione, sono la vera natura della realtà. Si dice nel

Hannya Shingyô: "Tutte le scorte sono *prive* di aspetto; non c'è né nascita né diminuzione; né macchia o purezza. "Questa è la realtà: senza bellezza, senza sporcizia, senza nascita, senza morte.

Dal punto di vista umano, possiamo vedere questa realtà. Ai nostri tempi, uomini, soprattutto intellettuali, quelle persone erano solite superare gli esami e in grado di riempire un foglio Indipendentemente dall'argomento, prova a far funzionare la penna per descriverlo, ma più ci provi e più ne sottrae e ciò che esce dalla sua carta fa pensare a una piccola caccia.

È impossibile per un essere umano vedere la vera natura della realtà, a causa del fatto che lui

Lui è un essere umano. Noi uomini non possiamo vedere più del nostro mondo di uomini. Un pesce non vede più del tuo mondo di pesci. Un ladro vede ladri dappertutto.

Uno mi ha detto che un magistrato disse con piacere: "In ogni uomo vedo un criminale". Ho detto senza Dubita la verità Quest'uomo si è riconosciuto nelle bugie, quindi è normale che gli venga in mente termini colpevoli

Quando un Buddha è venerato ed è antiquario, inizia stimando il valore dell'oggetto: "Perché

quante migliaia di yen posso venderlo? "Dal momento in cui vedi un Buddha, metti un

etichetta. Ecco perché tutti i Buddha sono scomparsi.

48

Pertanto, dobbiamo capire la vera realtà. È necessario ma, come la legge di L'uomo si oppone, non è un compito facile. Qui, tutto è illusione. Di tutto ciò che viene fatto nel mondo, niente Esiste al di fuori delle illusioni. Tutto, senza eccezione, è illusione. Possiamo dire che tutto è *karma*. Un uomo ha appena rubato qualcosa: ha paura e scappa. Un poliziotto si lancia all'inseguimento e guarda i camminatori chiedendosi se il ragazzo di fronte a lui è il ladro. Pertanto, i perseguitati e Il persecutore cammina ciascuno attraverso un mondo diverso. Ecco perché la vera realtà è così difficile per arrestare. Scoprire la vera natura della realtà è abbracciare con uno sguardo il Panorama dell'universo Quando abbiamo questa visione, abbiamo capito gli insegnamenti del Buddha. Per contemplare lo spettacolo dell'universo, non è necessario estrarre il telescopio o sporgersi al microscopio Non vale la pena disturbare così tanto. Rifiuta semplicemente di riconoscere come vero Tutte le illusioni che ci accecano. Va detto "i miei pensieri sono sbagliati, questo è falso, questo anche un altro, tutto è falso, lo nego. "Se li allontaniamo tutti, non esiste nient'altro in noi. È scritto: "Tagliando i legami del karma, troviamo l'appagamento di tutte le cose. Non ci pensiamo più termini di bene o male, non distinguiamo più il vero dal falso. "In breve, abbiamo una visione Totale e immediato del reale. Quindi basta guardare oltre i nostri occhiali, o meglio, toglierli. Dare un'occhiata all'universo non è un problema di quantità ma di qualità. Anche se lo so Potrei valutare la distanza dei confini dell'universo in migliaia di anni luce, oltre a ciò ci sarà ancora sconosciuta. Nel *Sutra del Loto*, la durata dell'universo è stimata in cinquecento cicli cosmici. Infinitamente grande o infinitamente piccolo, il mondo è illimitato. Il vero problema non è nemmeno il Tempo o spazio, ma l'essenza dell'universo. Non abbracciando l'universo con uno sguardo piangiamo e ridiamo. Quando la visione è totale, non c'è attrazione o repulsione: le cose sono ciò che sono e niente di più. Questo non è altro che questo; quello non è più di quello Qualunque opera sociale miri a fare del bene e quando no Forniscono felicità al beneficiario, non si capiscono. In effetti, ci rivolgiamo all'uomo che soffre Essendo povero e dando carità, aumentiamo la sua umiliazione e lo lasciamo ancora più insoddisfatto di prima. Dico sempre che dovremmo elemosinare i poveri. I senzateo penseranno: "Puoi ancora chiedermelo Qualcosa "e immediatamente, troverai di nuovo la tua dignità di uomo. Per questo motivo *Shakyamuni* chiese l'elemosina dal più miserabile del miserabile. Non siamo poveri quando diamo. La prova di ciò è che un uomo ricco ha orrore quando gli viene data l'elemosina, perché il suo attributo viene tolto, il denaro, senza il quale non esiste. In questo esempio abbiamo dato un'occhiata all'essenza dell'universo. un uno sguardo così lucido non è spiegato: è dare un'occhiata. In passato, non c'erano occhiali per guardare il cielo, né radiografie, né microscopio. Niente di tutto ciò esistito. Quindi hai dovuto badare a te stesso, dotarti di occhi capaci di vedere bene perché non lo fai Potremmo aiutarci a vicenda con qualsiasi strumento. Quindi, un giorno, per la prima volta, un occhio percepì la realtà nella sua interezza. Quell'occhio, straordinariamente acuto, sembrava bello come gli altri. penetrato Felicità e anche sventura. Guardare tutte le cose di questo mondo con il suo occhio prodigioso, per La prima volta è apparso un mondo in cui non c'era assolutamente nulla. Un giorno nelle latrine, un verme cade su una lastra di ghiaccio. Guardando questo povero verme dentro pericolo, un'anima compassionevole venne per aiutarlo e lo depositò in un posto dove poteva essere caldo tutto il notte. Il giorno dopo era morto. Ciò che per quest'uomo era la felicità, non era la felicità di verme. Abbiamo torto nel pensare che anche ciò che rende la felicità o la sfortuna di una persona funzioni per gli altri Dobbiamo sviluppare il potere dei nostri occhi per vedere a colpo d'occhio il povero o il ricco, l'uomo o la donna. Quando consideriamo solo la felicità dell'uno o dell'altro, non vediamo nulla. Quando ci abbracciamo A prima vista, dominiamo l'universo. In ogni caso, non puoi fare il cose a metà strada, o stare sulla strada. Non possiamo rimanere sospesi in aria. Dobbiamo andare fino alla fine e raggiungere l'obiettivo, il punto in cui ci svegliamo alla vera realtà. "Quando vediamo la vera realtà, non c'è né uomo né legge."

49

anche il dualismo dell'uomo vuoto e la Legge vuota. "Quando ci svegliamo nel vuoto di tutti cose, l'ego dell'uomo non esiste più. Nient'altro ci blocca.

Si dice in una poesia: "Nascita e morte vanno e vengono, vero per l'uomo. Per lui i quattro elementi e i cinque aggregati sono indistruttibili. "Si considera per errore che una nascita sia felice evento. Ma puoi nascere deforme o idiota. Quindi, non devi sistematicamente mettere un Nascita nel cassetto delle congratulazioni. Anche l'usanza di dire che la morte è un evento miserabile. In verità, dovremo rallegrarci. Il motore che produce le nostre sofferenze è partito di girare Percepisci una donna bellissima, nasce una passione, guardi un buon piatto, nasce un'altra passione. Essere detto

Come si dice, è il nostro corpo che li produce e il giorno in cui scompaiono, dovremmo dare un respiro di sollievo "Uff! Ho finalmente eliminato il mio corpo e le sofferenze della vita!"

No impase

Un giorno nevicava, uno studente dell'Università Imperiale di Kyôto ha inviato questa lettera ad un amico:

"Si dice che un paesaggio innevato rallegrerà l'anima, ma nessun umorismo frivolo mi eccita. Non esco perché Scivolo ad ogni passo. Che sollievo se la neve coprisse le montagne in tutti e quattro gli orizzonti si sciogliesse!

La vista di tutta questa neve mi fa digrignare i denti "Il suo amico di Tokyo rispose:" Ci sono persone che ammirare la neve, i fiori, la luna e renderla una festa anche se la luna e i fiori non hanno

Niente di eccezionale. Trovo molto piacevole stare accanto al fuoco bevendo saki in compagnia di una bella ragazza, ammirando la neve. Penso anche a coloro che, come il postino, devono distribuire il file posta anche nelle mattine di neve. Dov'è la verità? Mi dici che sei inorridito nel vedere la caduta

di neve, ma non è normale che la neve cada in inverno? "Quando guardi l'universo in uno guarda, morte e nascita vanno e vengono, i quattro elementi e i cinque aggregati non hanno sostanza.

Nel *Fugen-kyo* si dice : "Se vuoi modificarti, siediti nello *zazen* e pensa alla vera entità di vita, tutte le tue offese spariranno. "Svegliarsi con la vera entità della vita è avere un sguardo che penetra in tutte le cose, la visione istantanea e totale dell'universo.

Precedentemente i vari ostacoli e gli ostacoli che hanno impedito la pratica sono stati classificati e Spiegò che la nostra visione sbagliata proveniva dalle nostre illusioni. Nel nostro linguaggio moderno si direbbe che

siamo intrappolati con le nostre illusioni e che ognuno, secondo il suo personaggio, è catturato da un considerevole numero di trappole. Il termine *zange* suggerisce qualsiasi formula di esorcismo, ma Non c'è niente di magico qui. È facendo *zazen* come vengono rimossi gli ostacoli e come vera entità di fenomeni che abbraccia l'universo a un solo sguardo. Quindi la nostra felicità Sarebbe quello del worm latrina? No. Chiunque conosca la tua felicità non è la nostra. Ognuno continua Lui stesso la felicità che devi scoprire. Numerosi sono quelli che vedono un mendicante che lo pensa sono più felici di lui, ma anche questo mendicante ha la sua felicità. Quando la tua giornata è finita, Ritorna a casa di buon umore sconcertante. Si rannicchia in un angolo della sua baracca e si addormenta felicemente.

Questa è felicità! Quando vediamo l'universo a colpo d'occhio, non c'è più impasse. Anche il *fuggiasco kyo* : "Tutti i nostri errori sono come gocce di rugiada sull'erba." La mancanza che ci blocca non lo fa Non esiste da nessuna parte. Questo è questo e va bene. Questo è quello e va bene lo stesso. Sei tu e va bene; Sono io e va bene lo stesso. La testa è la testa, i piedi sono i piedi, ognuno gioca il suo ruolo.

"Tutti i tuoi difetti sono come gocce di rugiada sull'erba, spariranno sotto i raggi del sole saggezza. Se abbiamo la saggezza di abbracciare l'universo, questa saggezza non lo farà anche questa saggezza scompaiono gli errori che ci fanno cadere nella trappola? Siamo prigionieri dei nostri errori.

Ora, quali sono questi errori? Sono i nostri concetti, le nostre idee già fatte, le nostre pregiudizi. Molte persone vivono la felicità degli altri: "Come vorrei essere al suo posto!" loro pensano Ma la tua felicità non fa la mia.

Quando ci svegliamo alla vera realtà: "Immediatamente, i nostri atti più famigerati sono annientare. "Si pensava che avesse commesso un crimine capitale caduto nell'inferno di *Avichi*, dove ha sofferto senza un singolo

momento di riposo. Un istante, nella terminologia buddista, è davvero un breve momento: il tempo di piegare l'indice diviso per sessantadue. Ciò che è generalmente compreso dalla sofferenza non lo è un prodotto già realizzato, fuori dalla scatola. Ognuno di noi, secondo il suo personaggio, ha il suo sofferenza e fondamentale, se sofferenza e piacere, è come se ci svegliassimo da un sogno,

50

Nell'istante abbiamo una buona visione della vera realtà e apprendiamo l'universo. illusioni svaniscono quando accettiamo la sofferenza così com'è e il piacere com'è, lo stesso di: "Al Immediatamente, i nostri atti più famigerati vengono annientati. "Inferno in cui la sofferenza non riposa, scompare.

È scritto in un sutra: "Colui che risveglia tutti i Buddha del passato, presente e futuro, vede naturalmente l'essenza del mondo della Legge in cui tutte le cose fanno Uno. "Vedi Naturalmente, l'essenza del mondo della Legge è proprio quella di abbracciare l'universo con uno sguardo. il la molteplicità diventa unità. Voglio, bene, voglio. Odio, quindi odio. Sono io come sono. Lo sei tu come sei *Yamaoka Tesshū* ha scritto in un dipinto di *Fujiyama* : "Con tempo sereno o sotto il nuvole, la montagna di Fuji è bellissima, la sua silhouette rimane la stessa. "Questa è la vera realtà. "Se uso bugie per indurre in errore gli uomini, posso cadere per sempre nel calvario di lingua strappata. " *Yoka Daishi* giura che la sua testimonianza è vera, ma che cade nell'inferno di bugiardi in cui la lingua è strappata da coloro che confondono le persone.

HOTSU BODAISHIN Lo spirito del risveglio

Commenti di TAISEN DESHIMARU

Concentrati bene sull'espiazione. Respirare profondamente. Non devi rimanere nel tuo pensato; Pertanto, un'espiazione profonda può sempre aiutarti a trovare il samadhi.

Ieri ho parlato dei momenti delle nostre azioni. Un'azione viene eseguita solo quando lo facciamo.

In verità, non esiste prima e non esiste più tardi, esiste nello stesso momento, nella totalità del momento presente. Quindi, nella nostra vita, andiamo di momento in momento, come i punti nella linea del kesa che Fanno una linea retta. Sbagliamo pensando che la nostra vita sia solo una linea dalla nascita alla morte, ci sbagliamo pensando che il tempo sia qualcosa di parallelo alla nostra vita, che dobbiamo correre dietro o cosa è già successo. È vero che la vita passa come una freccia ma il tempo è nostro l'esistenza e l'esistenza sono tempo, essere-tempo.

Quindi, al tempo dello zazen puoi capirlo perché tutta la nostra attenzione è pronta, preparata e Ecco perché ti piace lo zazen.

In un istante, senza pensieri, capisci, capisci la pura esistenza. Da un lato vedi il tuo karma: forte, profondo, non così buono. Ma l'osservazione del tuo karma è un'osservazione che non lo fa macchia, perché allo stesso tempo, nell'attimo presente, sei totalmente puro. In un attimo appare 'uchu ippai no zazen', lo zazen che riempie l'Universo. E Bodaishin, appare lo spirito del risveglio. Così lascia passare i pensieri, non hanno esistenza propria, concentrati qui e ora. Adesso spii profondamente.

Pensa con il corpo, abbandona il pensiero intellettuale. Un momento, due momenti, cento momenti. Entrare in un dojo non è solo sedersi e incrociare le gambe, devi anche lasciare l'ego, dimentica l'io e il mio, rendi naturalmente il tuo karma disponibile per la pratica della Via.

Cambia il karma, trasforma l'azione del pensiero, della bocca, delle parole, del corpo.

Ce n'è uno nel dojo, che ogni volta che mi chiama al telefono, dice: "Che cattivo karma ho!" sempre Me lo ripete. È vero che è difficile tagliare il suo karma. Cambiare direzione è difficile, cambiare le tue azioni complicato, marcio; ma è possibile, prima devi decidere di tagliarlo.

Inoltre, se uno decide totalmente di praticare lo zazen, è la stessa decisione di tagliare il suo karma, cambia le tue azioni e, prima o poi, il karma cattivo cambia. Non ci rendiamo conto che era lo stesso decisione di iniziare a praticare la Via: inizia a cercare la verità.

Quando uno viene ogni mattina e continua a ripetere lo zazen ogni mattina, è certo che il suo karma cambierà Prima di entrare nel dojo al mattino, ci sono poche possibilità di avere un cattivo karma. il Le prime azioni sono molto naturali: svegliarsi, lavare il corpo, vestirsi, venire nel dojo. naturalmente, c'è sempre lo spirito, i pensieri, le volizioni. Ma una volta in zazen, un'atmosfera forte nel dojo e lo spirito si calma, cambia; c'è solo osservazione, osservazione della postura e osservazione dell'atteggiamento dello spirito. Come pensare durante lo zazen? Non quello che penso, ma lo sono Pensare o non pensare? L'osservazione non lascia tracce. E naturalmente, ogni zazen, a Un piccolo seme di saggezza si deposita nel fienile della coscienza. Quindi, automaticamente, cambia il karma, involontariamente, senza sforzo; Bodaishin appare automaticamente.

Bodaishin, lo spirito del risveglio, lo spirito che ci conduce alla Via, lo spirito che ci segue il modo.

51

nomi ma lo spirito è unico. "Il Patriarca Nagarjuna ha detto:" Lo spirito che medita sull'apparizione seguito dalla scomparsa e dall'impermanenza del mondo, chiamiamo questo spirito lo spirito del svegliati, Bodaishin ".

L'apparenza e la scomparsa: riguarda la nostra esistenza, nascere, vivere, morire; impermanenza, mujo. Quindi, lo spirito del risveglio, Bodaishin, appare quando si realizza l'impermanenza. A volte il Ci esibiamo quando qualcuno vicino muore e questa circostanza può avvicinarci alla Via, è un risveglio. Ma può anche farci rimanere nella sofferenza, nella passione; La porta non si apre Il maestro Dogen Si senti profondamente muto quando sua madre morì. Aveva otto anni e quando vide il fumo dell'incenso che salì, durante la cerimonia della cremazione di sua madre, si senti muto e prese la decisione di esercitarsi Via, cerca la Via.

Ricordo di essermi sentito molto forte quando Etienne morì. Mi sono già esercitato da allora molti anni ma aveva solo 4 o 5 anni più di me. Etienne Zeisler, Mokusho Zenko, che era nostro Fratello maggiore nel Dharma. È morto molto velocemente e da giovane, forte, bello, sono rimasto molto colpito. Ho pensato: "Ora dobbiamo praticare l'amore, non avere più gelosia o storie con le persone". Ma questo tipo di La decisione non viene presa da sola.

Così, quando qualcuno vicino muore, a volte appare Bodaishin, lo spirito del risveglio, qualcosa del genere Guida la nostra pratica. Ma mujo cerca soprattutto di noi stessi, di realizzare l'impermanenza di la nostra vita; cioè che in ogni momento possiamo morire. Quindi, di cosa si tratta, cosa insegna lo Zen, il zazen, è come esistere con mujo, capire l'apparenza e la scomparsa, come vivere senza marcire il nostro Spirito, senza essere egoista.

Nel Gakudo-yojin-shu, il maestro Dogen dice: "Chi dimentica un momento il sé e il mio diventa intimo con Bodaishin, lo spirito del risveglio. Quando la visione di sé sale, sediamoci con calma e esaminiamoci attentamente. Qual è l'origine del nostro corpo interno ed esterno? il corpo con i peli e la pelle che riceviamo dai nostri genitori è formato da due gocce: una goccia rossa e altro bianco Dall'inizio alla fine è vuoto e non costituisce un vero sé ".

La conoscenza che deriva dal pensiero, dallo spirito, dalla conoscenza, è legata alla durata di vita, cosa succede quando l'ispirazione e la scadenza si fermano. Pertanto, la conoscenza non costituisce un io. Questa non è filosofia, è solo osservazione. Domani continuerò a parlare di Bodaishin, lo spirito di svegliati, lo spirito che ci conduce alla Via.

Bodaishin, lo spirito del risveglio. Oggi è venerdì, ci sono poche persone nel dojo. È difficile alzarsi per tutti tranne l'azione di alzarsi, venire nel dojo, praticare lo zazen, è la manifestazione di un Bodaishin forte. Non modificare la decisione.

Ieri ho detto che Bodaishin è lo spirito che medita sull'aspetto e la scomparsa, lo spirito che esegue, capisce l'impermanenza, mujo; l'impermanenza degli uomini e l'impermanenza di Universo. C'è apparenza, durata, scomparsa.

Restiamo fedeli a questo corpo, a questa esistenza. Facciamo un'intera storia attorno alla nostra esistenza ma all'inizio, all'origine, ci sono solo due gocce, una bianca e una rossa, che coesistono, che Lo trovano nello stesso istante. L'esistenza; ci atteniamo allo spirito che dice: "Io" o "È mio, è mio donna, è il mio lavoro, la mia casa. "Ci atteniamo solo alla nostra convinzione, alla nostra esperienza Sono legati alla durata della nostra vita. Cosa succede a tutto ciò quando smettono di ispirare e espirazione? È un po' come insegnare a qualcuno un'immagine della nostra prima comunione e dire: "Quello sono io. "Non è falso ma non è neanche giusto. Potrebbe apparire il volto del ragazzo della prima comunione una volta o l'altra durante la vita ma non rimane, non esiste come qualcosa di unico.

Nel Gakudo-yojin-shu, il Maestro Dogen dice: "Unisciti a un io che non sono io, atteniti a un prodotto che non è un prodotto, non praticare il Buddha Path per essere praticato, non eliminare il mondo che devi eliminare, è non amare la Vera Legge e cercare un modo falso. "C'è qualcosa che è che non va? Il Maestro Dogen non si rivolge alla gente comune, si rivolge ai monaci, alle persone che vuole pratica.

Nascita, durata, morte, non esistono allo stesso tempo. Nell'istante di la nascita, dell'apparenza, c'è solo la nascita. Nell'istante della durata, c'è solo l'istante della durata. Nell'istante della scomparsa, dell'estinzione, c'è solo l'istante della scomparsa, della morte

In zazen inseriamo l'intero istante. Ho detto ieri che non si tratta di filosofia, ma di osservazione, osservazione e concentrazione: zazen.

52

Ieri sono andato in cucina a trovare una ciotola, una ciotola in cui era stato servito il guenmai fare un impasto e ho notato che questa ciotola era sporca dal guenmai mattutino. La grande casseruola Martedì era anche sporca dal guenmai. Non c'è molto da lavare cinque minuti. Non è solo il lavoro di responsabile di servire il guenmai. Normalmente tutti, dopo il guenmai, dovrebbero lavarsi i propri ciotola. Solo due minuti e tutto è pulito.

All'inizio, questo momento non appartiene alla tua vita ma, se lo fai nella tua vita, lo fa. Diventa un istante di pratica, un istante di risveglio. Allo stesso tempo, puoi esercitarti con il Buona armonia nel dojo, è importante. Non solo i responsabili del guenmai, le persone che mangiano il guenmai. I responsabili del guenmai danno già molto, molto regolarmente, va bene. Quelli che Mangiare dovrebbe anche pulire, fare samu.

Pratica lo zazen con il corpo e lo spirito insieme, pensa con il corpo. La postura è la base, il La postura è lo stesso risveglio. All'inizio costa; le ginocchia, la colonna vertebrale. È molto importante inclinare il bacino in avanti, a livello della quinta vertebra lombare. Ciò ti consente di spingere bene il terreno con le ginocchia e avere stabilità, equilibrio, una base forte, un forte contatto con la terra. E da punta della quinta vertebra lombare, allungare la colonna vertebrale, allungare il collo, come se volessimo spingere il cielo con la parte superiore della testa. Inserisci il mento, lascia cadere le spalle e termina tensioni, mantenere i pollici che formano una linea dritta e forte e rilasciare, rilassare la pancia. Quindi puoi concentrarsi su un'espiazione profonda che spinge l'intestino.

C'è qualcuno che vuole un colloquio intimo e personale, ma gli ho già insegnato personalmente cosa fare con le difficoltà che ha con la postura e non lo fa. Ho detto: "Se il ginocchio non riesce a toccare il suolo, devi mettere qualcosa sotto, qualcosa di morbido, per avere lo stesso movimento della gamba e del bacino". persona mette qualcosa di duro, quindi non aiuta il ginocchio a scendere, ma si alza, solleva il ginocchio e sbilancia il bacino; Questo è molto pericoloso.

Lo zazen non è un giocattolo, un'altra cosa nella vita, lo zazen è la Via. Devi seguire esattamente il postura trasmessa, ma è pericolosa.

Lo spirito che osserva sho, l'apparenza e il metsu, la scomparsa: vita, morte, impermanenza della nostra esistenza, l'impermanenza del mondo sociale. Questo spirito si chiama Bodaishin, lo spirito del risveglio, lo spirito che riconosce il mujo, l'impermanenza della nostra stessa vita e il impermanenza del mondo dei fenomeni.

A volte, un forte colpo di vita ci fa esibire mujo e apre la Via. A volte, un forte colpo della vita ci fa esibire mujo ma ci lascia nel dolore della sofferenza e della passione.

Un re aveva una donna meravigliosa, figlia della terra. Un giorno, si stava preparando per passare alla grande Sea and the king era molto triste. Un ministro ha detto di confortarlo: "Il re ha la forza della conoscenza e sa che sua signora tornerà senza indugio, perché soffre di tristezza?" "E il re rispose:" Cosa non mi rattrista è pensare che mia moglie non tornerà, ma temo che al suo ritorno la sua giovinezza sia sfuggita. "È giusto Guarda una parte dell'impermanenza. È lo stesso aspetto di attenersi a proprietà, proprietà o attaccamento alla sua intelligenza, come attenersi anche a un giovane. Un corpo che già ci sfugge.

Davvero, quanti anni abbiamo? Quanto tempo ci resta per praticare, cercare la verità?

Quando facciamo mujo è come un fuoco che brucia sulla nostra testa e Bodaishin manifest, la Via si manifesta.

In Prajnaparamita si dice: "La nozione perfetta di impermanenza è osservare i dharma condizionata; cioè i fenomeni della vita nascono e periscono come la polvere trasportata dal vento, come l'acqua che scorre giù per la montagna, come il fuoco che si spegne. Sono senza solidità, senza rigore, non possono essere né catturati né arrestati, sono uguali a creazioni magiche che ingannano il profano. Grazie a questa impermanenza, il saggio può salvare la soglia del vuoto e come nel vuoto nessun dharma Esiste, neanche l'impermanenza. Come nella nascita, la durata e la distruzione no può esistere, al momento della distruzione, la nascita e la durata non possono esistere".

È come una storia d'amore che inizia, dura e finisce. Nascita, durata e distruzione, si oppongono per il loro carattere e la loro natura. Poiché non esistono insieme, l'impermanenza no li. Quindi puoi capire l'importanza della concentrazione nel momento presente. Durante lo zazen puoi capirlo senza pensare, solo per lo zazen, alla pratica del presente seguita da un altro momento presente. Puoi inserire "uchu ippai no zazen": lo zazen che riempie l'intero universo, il guenmai che riempie L'intero universo.

Alla domanda: "Come può un povero come me avere la natura di Buddha?", L'insegnante Kodo Sawaki rispose: "Jerk, che ne dici! Non sei nel cuore della natura del Buddha?"

53

Se le tue illusioni sono fatte per strada, sei nel centro dello zazen. Il problema non sta avendo o non avendo Natura del Buddha. Quando bevi alcolici ogni articolazione, ogni muscolo, ogni cellula, tutto il tuo corpo È ubriaco. Quando fai lo zazen, tutto il tuo corpo è zazen.

Oggi non volevo che facesse molto ma non faccio molto, non è una domanda molto importante.

I kimono delle ragazze: le ragazze che indossano il kimono al mattino sono le ragazze che realizzano il Armeggia e aiutami. Se da un lato c'è colpa, dall'altro va bene, perché mi aiuta cerimonia. Non c'è nessun difetto.

Bodaishin esiste prima di avere il suo nome. Bodaishin è lo spirito che la Via ci insegna, Bodai lo è Waking Bodhi Anche Do, the Way. C'è un capitolo di Shobogenzo chiamato Hotsu Bodaishin: "Istituzione di Bodaishin, lo spirito del risveglio".

All'inizio di questo capitolo, il Maestro Dogen afferma: "In generale, ci sono tre tipi di spirito: il Innanzitutto è la città, che qui in Oriente è chiamato lo spirito che pensa. Il secondo è hridaya, che qui dentro L'est è chiamato lo spirito delle erbe e degli alberi. Il terzo è vridhha, che qui è chiamato spirito concentrato ed esperto. Tra i tre, Bodaishin, lo spirito del risveglio, è stabilito in relazione con lo spirito che pensa, città. Bodai, bodhi, è il suono di una parola indiana e qui la chiamiamo la verità, la Via. Senza questo spirito pensante è impossibile stabilire Bodaishin. "Non significa che il lo spirito che pensa è Bodaishin, lo spirito del risveglio, ma stabiliamo Bodaishin con lo spirito che ne pensi Ma imposta Bodaishin, che cos'è? È prendere il voto e sforzarsi in quello prima di passare io stesso, attraverserò tutti gli esseri viventi. Prima di liberarmi, libererò tutti gli esseri vivente. Questo è il voto del bodhisattva.

Alla fine di Hannya Shingyo lo cantiamo insieme: "Gyatei, gyatei, hara gyatei, hara so gyatei, boji sowaka. "È un mantra, cioè una formula di protezione, di aiuto." Gyatei, gyatei, hara gyatei, hara così gyatei, bo ji sowaka ". " Dai, andiamo tutti insieme sull'altra sponda, sulla sponda del satori, per svegliarci. "Quindi,

Fin dall'inizio, Bodaishin insegna il vero mushotoku, senza obiettivo personale, il vero interdipendenza tra esseri viventi.

Il bodhisattva è come una guida. Insegna l'esistenza dell'altra sponda: quella è Bodaishin. Così quando Eno, il sesto Patriarca, era un giovane boscaiolo, portava la legna da ardere in città e non aveva mai sentito

Parla di Bodaishin. Era solo preoccupato per sua madre, per fare soldi, per mangiare. di improvvisamente, una notte di tempesta, fu messo sotto la protezione della porta di un tempio in città, nel Montagna intorno alla città. Sentendo i monaci cantare il Diamond Sutra, stabilito Bodaishin:

"Quando lo spirito non è fissato, appare il vero spirito." In un attimo capì che c'era qualcos'altro importante, oltre, più forte della sua esistenza come boscaiolo e si è dedicato al bodai, al risveglio.

ZAZENSHIN

Zazenshin. È una poesia del Maestro Wanshi. Quindi ha commentato l'insegnante Dogen, che ha scritto anche un altro poema chiamato Zazenshin: "Zazen è lo zazen che pratici ora. Shin è l'ago stesso preciso, l'ago di agopuntura che cura le malattie del corpo, dello spirito, della mente. Shin è il metodo per curare il corpo e lo spirito, l'ago che cura i dolori del pensare, del non pensare, di come Pensa durante lo zazen. Punta direttamente. "

Questa era una domanda posta da un monaco al grande maestro Yakusan. Chiedo: "Cosa ne pensi quando ti trovi nella posizione della montagna immobile? ". L'insegnante rispose: " Pensando allo stato di non pensare. "Il monaco disse: " Come può pensare lo stato di non pensare? "Yakusan rispose: " Hishiryō ".

Inizia così lo Zazenshin. Come pensare durante lo zazen, come non pensare; Hishiryō. Alla domanda del monaco che l'insegnante Deshimaru ha tradotto: "Pratico lo shiryō sull'argomento del fushiryō. Shiryō deve pensare,

Fushiryō non sta pensando. Non possiamo pensare di non pensare; Hishiryō.

Il Maestro Dogen dice: "Praticare lo zazen, la montagna immobile, come insegnato dal maestro Yakusan, dobbiamo imparare nella pratica dello zazen e ricevere l'autentica trasmissione dello zazen. Questo è il indagine zazen, tale che è stato trasmesso dal Buddha Shakyamuni. "

Yakusan era un discendente di Eno, il sesto patriarca: Eno, Seigen, Sekito, Yakusan. È la linea soto, IX secolo.

Quindi, ora Dogen parla della trasmissione del soto zen. Trasmetti il katsumyaku, il ko della trasmissione.

In un kanji che rappresenta due mani e una ciotola. Due mani che offrono una ciotola, ko, trasmissione, Offri, dai, ricevi.

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Le parole che pensano di non pensare non sono un nuovo mezzo inventato da Yakusan, ma
Includono il pensare come la pelle, le ossa, la carne e il midollo osseo. Includono il non pensare come la pelle, il
Ossa, carne e midollo osseo. Questa è anche la trasmissione di Bodhidharma ai suoi discepoli, i quattro.
A uno ha detto: "Hai ricevuto la mia pelle"; al secondo disse: "hai ricevuto le mie ossa"; al terzo disse: "

tu hai ricevuto la mia carne "; e nella stanza, Eka, il secondo patriarca, disse: " Hai ricevuto il mio midollo ".
Quindi pensare è parte della trasmissione, non pensare anche. È l'unico vero
modo di avvicinarsi allo Zen, con il pensare e non il pensare. È anche l'unico modo per diventare
Buddha. Hishiryō; pensare senza pensare, non pensare ma pensare, pensare nel più recondito del non pensiero.
Pensa oltre i pensieri. Così l'ha tradotto il Maestro Deshimaru, Hishiryō

Quindi il monaco dice: "Come può pensare lo stato di non-pensiero?"

È chiaro che sebbene lo stato di non pensiero esista da molto tempo, è sempre impensabile
ogni momento Come potrei pensare? E nello zazen come potrebbe essere impossibile pensare
esiste? Perché la gente non capisce che lo zazen è oltre il pensare e non il pensare?

Zazen Shin Le persone dovrebbero chiedersi profondamente riguardo allo zazen, al pensare, al no
pensare. Il Gran Maestro Yakusan disse: "Hishiryō". Questo uso di hishiryō è geniale. Hishiryō nella bocca di
Yakusan significa perfetta libertà, da soli, esattamente come una perla che rotola. E così

È la nostra esistenza

Nello stesso istante, ogni volta che pensiamo allo stato di non pensare, usiamo inevitabilmente
Hishiryō. Questa è l'azione di Ji Yujo, come Ji Yujo Zanmai di Bendowa, vera libertà, samadhi
di vera libertà; e l'atto di liberare se stesso è anche un aspetto dell'hishiryō. entro
hishiryō c'è qualcuno, e questo qualcuno rimane, dipende da me.

zazen; Sebbene ci sia l'io, non sta solo pensando, ma tiene la testa di zazen. Quando pratichiamo lo zazen
solo come atto di zazen, proprio in quel momento l'ego personale che pensa non esiste più. Che puoi
Dai un'occhiata, praticalo. Zazen si esibisce solo, lo zazen agisce solo. E sebbene lo zazen sia zazen, quanto zazen
potresti pensare allo zazen?

Quindi lo zazen è oltre la capacità intellettuale del Buddha, oltre la capacità
intellettuale del Dharma, oltre la capacità intellettuale dello stato di realizzazione, oltre il
comprensione intellettuale e capacità intellettuale di comprendere se stessa.

Corpo-spirito. Solo pensando non è possibile. Zazen esegue lo zazen attraverso il corpo e lo spirito.

Uno.

Continuo con lo Zazenshin del Maestro Dogen.

Ora sta criticando lo zazen sbagliato come pensi, che lo zazen debba cancellare il mentale o
libera la mente e aspetta in uno stato di calma.

Non ha nulla a che fare con il vero insegnamento dello zazen. La coscienza di Hishiryō che trasmette
Yakusan, che trasmette il Buddha.

Anche questa opinione è inferiore a quella degli studiosi del piccolo veicolo, è persino inferiore a
veicolo di uomini e dei. Il veicolo degli uomini è la coscienza del mondo ordinario,
come lo vivi Il mondo degli dei, il paradiso idilliaco. Come possono essere chiamate tali persone
Studenti Buddha-Dharma?

Ai nostri giorni c'è molto di simile, anche nel grande regno di Isan. È sfortunato La verità di
I patriarchi sono caduti in rovina. Quindi il problema dell'accuratezza dello zazen, nel seguire lo zazen, non è solo
Un problema dei nostri giorni di decadenza. Era qualcosa che esisteva al tempo di Dogen, anche in
La Cina, dove ha ricevuto la trasmissione del vero zazen attraverso Nyojo.

C'è anche un altro tipo di persone che dicono: "Sedersi nello zazen e inseguire la Via è un
meccanismo essenziale per i principianti, ma non è necessariamente l'azione dei patriarchi buddisti.

Per loro, camminare è anche Zen, parlare o mantenere il silenzio, il movimento o il riposo. Il corpo è dentro
la pace. Non è necessario associare i patriarchi buddisti esclusivamente alla pratica dello zazen "

Ecco come parlano queste persone. Molti di loro, che si definiscono seguaci di Rinzaï, hanno anche questo
opinione. Parlano così perché hanno disceso la ricezione della trasmissione, della vera Via di
Buddhadharma. Ma: cos'è un principiante? Dove posizionare i presidi?

Ricorda che come mezzo di indagine stabilito nello stato del Cammino, perseguiamo il Cammino
in zazen. Questa è la nostra scuola trasmessa. Ciò significa che nella forma, nell'aspetto manifestato ci sono
un Buddha attivo, che non conta di diventare un Buddha. Il Buddha attivo è zazen. Zazen è il corpo di
Buddha, lo spirito del Buddha. Non è per questo che sei Buddha. Quindi, come spiega il Maestro Dogen, questo

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Zazen è la trasmissione dall'insegnante al discepolo. Questo corpo di Buddha e questo spirito di Buddha-hishiryō sono la stessa pratica di zazen.

Ora il Maestro Dogen ha appena criticato le opinioni sbagliate sullo zazen. Quelli che pensano che lo zazen debba svuotare la cosa mentale o che lo zazen sia importante solo per i principianti quindi trova il modo di camminare o sederti, parlare o stare zitto, e nel tempo non lo è è necessario praticare lo zazen perché in aggiunta le ginocchia fanno male, l'insegnante Dogen dice: "Devi ricordare

una condizione che l'indagine accertata sullo studio della Via sia di perseguire lo stato della Via in zazen. Naturalmente, ogni azione del nostro corpo e del nostro spirito può diventare lo Zen del Buddha, ma il vero stato del percorso zen può esistere solo attraverso la pratica dello zazen. La questione nella sua forma manifesta è che c'è un Buddha in azione che non conta sul diventare Buddha. Perché Buddha dentro l'azione è assolutamente al di là di diventare Buddha. L'universo è realizzato".

Ora esprime zazen mushotoku della trasmissione, il Buddha in azione è il Buddha zazen, la postura È il Buddha. Ciò non significa che attraverso la pratica dello zazen venga creato il Buddha, ciò significa che Lo stesso Zazen è il corpo e lo spirito, o lo spirito infinito, o il Buddha stesso. È la realizzazione di satori, l'esperienza di verità

Il maestro Deshimaru ha insegnato totalmente lo zazen-buda, era lui stesso lo zazen-buda, ha tagliato, ha cambiato il suo

Karma, taglia la confusione. Il corpo del Buddha è assolutamente al di là di diventare Buddha, ma quando le reti e le gabbie sono rotte, lo zazen-buda non ti impedisce di diventare un Buddha.

Al momento, il potere è originariamente presente attraverso migliaia di volte di dieci

migliaia di volte entrando nello stato di Buddha o entrando nello stato del diavolo, e i passi verso

I passi avanti e indietro hanno la massima capacità di riempire le anime, di riempire le valli. se

abbiamo tagliato il nostro spirito di attaccamento in modo che non ci siano più relazioni tra Buda-zazen e Buddha di

Conta di diventare un Buddha. Al momento il Buddha zazen è solo il vero Buddha. Questo è ciò che insegna il maestro Dogen.

Il Maestro Dogen afferma: "Il Buddha in azione non conta sul diventare un Buddha, perché il Buddha in azione è oltre, in una dimensione più infinita di quella di diventare un Buddha. Buddha in azione è zazen-buda, il postura, ma il vero zazen senza errori".

Quello che ho notato per cinque anni che vivo qui, è che ci sono poche persone che seguono, che vengono ogni domani, non solo un mese, due mesi, non solo un anno. Ciò che noto è la mancanza di consapevolezza spirituale. Prendi lo Zen come un'altra cosa nella tua vita, lo indebolisci con la tua pratica pigra, segui il mondo dal sociale, dalla polvere rossa, dalla casa, dalla famiglia, e aggiungi un po' di zen per mettere il pepe, un po' di difficoltà.

Non è il vero spirito della Via, non puoi mai trovare il Buddha in azione. Dobbiamo

chiederti: perché? Cosa faccio È un gioco nella vita o è la cosa vera che sto cercando? il

fenomeni, se rimani solo in una relazione superficiale con lo zazen, con il piccolo shanghai, tutto il resto

Dojo è indebolito, non c'è spirito del Cammino: "Voglio farlo, voglio essere responsabile, sono orgoglioso di essere responsabile. "Un mese, due mesi, tre mesi e alla fine nessuno:" Sono stanco "," Non posso".

La stessa cosa si ripete sempre, non è proprio lo spirito del risveglio. Se gli insegnanti del

la trasmissione si sarebbe esercitata in quel modo, sarebbe passato molto tempo da quando lo Zen si sarebbe estinto, persino il

Parola zen, zazen, sarei dimenticato.

Quindi: cos'è lo zazen in azione? Cos'è il Buddha in azione? Che cos'è il Buddha? Non provare a piegare Via, questo è molto superficiale.

Il Buddha in azione è questo corpo e questo spirito che pratica consapevolmente lo zazen, l'azione di La pratica con il corpo è il corpo del Buddha. L'azione di praticare Hishiryō è lo spirito del Buddha. È per Ecco perché la ripetizione è così importante. Il corpo del Buddha, lo spirito del Buddha non aspetta, non ha per diventare Buddha, quindi, non c'è separazione tra pratica e vita, c'è solo lo sforzo di praticare lo zazen, c'è solo lo sforzo di cercare la Via.

Buddha-zazen è oltre il diventare Buddha. È la freccia che colpisce il bersaglio, che è buddha-zazen; Senza obiettivo, l'incontro intimo, anche questo incontro intimo è chiamato il percorso della perfezione, perché

Non ha scopo, esiste in sé, brilla da solo, questo è zazen.

Se prendi la Via come qualcosa di superficiale, ci sarà solo la Via come qualcosa di superficiale, è un dolore, grande tristezza, perdita dello sviluppo del Buddha, perdita della propria esistenza.

Nello stesso istante, in questo stesso momento è quando puoi liberare le reti, il

gabbie degli attaccamenti della vita quotidiana. Buddha in azione è Buddha, zazen-buddha è Buddha. Non perdere il

tempo, se non sei sicuro della tua pratica, puoi parlarmi.

56

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Quando sai che un altro compagno di studi ha torto, devi parlargli. Puoi anche

parlarmi Devi avere la forza profonda per insegnare la Via Giusta. Quando uno insegna una singola persona, può insegnare l'intero universo. Devi avere fiducia nella tua pratica, devi

Diventa il re di Samadhi.

Lo Zazenshin continua con il mondo tra Baso e Yakusan. Baso era discepolo di Yakusan, c'erano già

Ricevette la trasmissione e praticò lo zazen giorno e notte. Un giorno Yakusan fece un passo e chiese: cosa vuoi

praticare lo zazen? Baso rispose: "Voglio diventare un Buddha". Quindi il vecchio insegnante

Prese una tessera e iniziò a lucidarla. Maestro! Che stai facendo? Yakusan rispose: "Voglio convertirlo allo specchio. "È molto famoso.

Quindi Dogen commenterà ogni parte del mondo, ogni domanda. Perché? Perché

facciamo zazen? Come facciamo lo zazen? Con quale intenzione? Per ottenere cosa? Molte volte il

le risposte non sono molto profonde, sono desideri della coscienza ordinaria, quindi si è esauriti

rapidamente. Come trasformare una piastrella in uno specchio? Come trasformare un uomo normale in Buddha? È il

reazione tra noi stessi, zazen, Buddha e il sé che perseguita zazen, zazen che perseguita Buddha, Buddha che il sé persegue.

Quello che succede è che non dovresti praticare come cieco, devi realizzare profondamente ciò che sei facendo. Certo, la piccola stella che brilla nel luogo in cui non è stato visto nulla, ma in un mondo dove ci sono migliaia e migliaia di stelle.

Lo Zazenshin Il punto preciso dello zazen. Ora Master Dogen è nel mondo tra Nangaku

e Baso. Baso aveva ricevuto la trasmissione, il sigillo della Legge, dal Maestro Nangaku; e continuò a farlo Zazen senza fermarsi.

Un giorno Nangaku andò a trovarlo e chiese: "Dove indichi quando fai lo zazen, qual è il tuo obiettivo quando si fa zazen? ". È una domanda interessante. Dico sempre all'inizio, quando vieni al dojo, che

Ha un obiettivo in relazione alla sua coscienza. Pochissime persone ora hanno una vita spirituale stabilito: cerca la Via per la Via, cerca lo zazen per lo zazen.

Veniamo a guarire. Ecco perché anche il Maestro Wanshi usa la parola ago per

Esprimi Shin, lo spirito. L'ago che guarisce. Veniamo a guarire; Alcuni lo sanno, altri no. Guariscici

delle nostre malattie che a poco a poco ci hanno portato alla vita di tutti i giorni. Alcuni sono fisici, altri di soffrire

Cerca qualcosa, cosa? Avere più energia, avere più saggezza. Zazen, l'ultimo Buddha,

Non è qualcosa per ottenere qualcosa. È una pratica. Il Maestro Dogen dice "Meglio che volere il drago

scolpito, dobbiamo volere il vero drago. "Ma i due draghi hanno il potere delle nuvole, del

pioggia. Il drago scolpito e il vero zazen sono la differenza tra il sogno e la cosa reale. Ma il sogno

È anche un riflesso della cosa reale.

A volte anche noi siamo troppo preoccupati dell'intimità del nostro corpo. Altre volte

Il nostro corpo sembra troppo lontano, come uno sconosciuto. Non impariamo direttamente da lui;

allo stesso modo con la nostra coscienza. A volte siamo intimi con lei, è il vero drago quello

Possiamo giocare, altre volte è lontano. Leggiamo della coscienza, pensiamo alla coscienza,

Ma non la tocchiamo nemmeno.

Pensa sempre ai draghi. Quindi, in zazen, dove indichi l'idea di un satori remoto

oltre la pratica? Nello zazen dobbiamo indicare il corpo del Buddha collocato nello zazen, lo spirito di

Buddha ha messo lo zazen. Non c'è separazione. Shikantaza: siediti e basta. Sembri troppo veloce.

Né dovremmo cadere nel macchiato. Comprendi i versi del Maestro Tozan, "La Via non esiste

solo negli altri. Ora vado da solo, ma in armonia con tutte le esistenze. "Vado da solo non significa

la solitudine. Pratico da solo, faccio lo zazen da solo.

Zazen : siediti e basta. Non c'è separazione con l'obiettivo. Lo troviamo qui e ora, è pratica.

Sono ancora con Zazenshin del Maestro Dogen. Zazenshin, il punto preciso dello zazen, cosa trasmette direttamente, zazen-buddha.

Ora è un mondo tra Nangaku e Baso; Baso non era un monaco, aveva ricevuto il Trasmissione di Nangaku e continuava a praticare lo zazen, molto, senza fermarsi. Aveva un forte gyoji; è importante

la ripetizione, lo zazen è difficile. Perché allo stesso tempo ci sveglia, apre gli occhi. Allo stesso tempo dà anche forza al nostro karma, a ciò che siamo, alla miscela di cause ed effetti che fanno ciò che siamo e che possiamo manifestare o non manifestare.

Molte volte, quando osserviamo la nostra esistenza, le cose si ripetono; il karma si manifesta, si ripete.

57

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Pertanto, ripetiamo il karma dello zazen. Ma dov'è esattamente lo zazen?

È un po' il punto del mondo tra Yakusan e Baso. Yakusan chiese: "Perché pratici zazen? "

Baso rispose: "Per diventare un Buddha".

Ho studiato questa parola: "diventare", o "diventare Buddha", o "diventare Buddha", o "diventare Buddha".

Pertanto, nella risposta di Baso c'è l'obiettivo di diventare Buddha, ma dobbiamo anche studiare cosa cosa significa diventare un Buddha; se è un Buddha che esiste a parte l'ego, il

ego per diventare Buddha. O è un Buddha che esiste già nella nostra natura profonda, che appare da stesso ma in cui pensiamo che potrebbe esistere in noi e manifestarsi? O sta praticando

zazen abbiamo nella nostra coscienza un Buddha, o un altro Buddha potrebbe manifestarsi praticando lo zazen? oppure

Che diventare un Buddha è l'abbandono dello spirito del corpo?

È molto facile che compaiano complicazioni tra pratica e obiettivo. Le complicazioni sono identico ai rami di quercia che si incrociano, si mescolano, la radice non può essere trovata; lattina anche che quando diventiamo Buddha non c'è più un obiettivo.

Tra i rami che si intersecano appare anche il karma personale, lo spirito del risveglio. non devi sbagliarti nello sforzo di zazen. Perché non può essere uno sforzo solo per se stesso, come l'ignoranza di camminare 100 km sotto il sole; lo sforzo di zazen è fatto con l'intero universo, zazen-Buddha. E lo zazen-buddha viene ripetuto, non si stanca, l'obiettivo viene aggiornato; muso, non aspetto, come il kesa

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Essenza del grande sutra della saggezza che ci consente di andare oltre

Il Bodhisattva della vera libertà, grazie alla pratica profonda di grande saggezza, capisci che il corpo e i cinque skanda (sensazione, percezione, pensiero, attività, consapevolezza) sono solo vuoti - ku - e grazie a

Questa comprensione aiuta tutti coloro che soffrono.

Oh Sariputra! I fenomeni non sono diversi dal ku. Ku non è diverso dai fenomeni. il i fenomeni diventano ku, ku diventa fenomeni (la forma è vuoto, il vuoto è forma), i cinque Gli Skanda sono ugualmente fenomeni.

Oh Sariputra! Ogni esistenza ha il carattere di ku, non vi è né nascita né principio, né purezza né impurità, né crescita né declino.

Pertanto, in ku non c'è forma, né skanda, né occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né consapevolezza; non c'è colore, nessun suono, nessun odore, nessun gusto, nessun tocco, nessun oggetto di pensiero; non c'è né conoscenza né ignoranza,

nessuna illusione, nessuna fine della sofferenza; non c'è né conoscenza, né profitto, né profitto.

Per il Bodhisattva, grazie a questa saggezza che porta al di là, non c'è né paura né paura.

Tutte le illusioni o gli attaccamenti sono lontani e può capire la fine ultima della vita, nel Nirvana.

Tutti i Buddha del passato, presente e futuro possono raggiungere la comprensione di questo supremo saggezza grazie a questo incanto incomparabile e senza pari (mantra), che sopprime tutto sofferenza e permette di trovare la realtà del vero ku.

"Vai, vai, vai insieme oltre l'aldilà fino alla riva del Satori"

58

Vajracchedika Prajna Paramita Il diamante Sutra

Traduzione dall'inglese di Shi Chuan Fa

1 . Questo è quello che ho sentito. Una mattina, quando il Buddha era vicino a Shravasti, nella foresta di Jeta, nello stato di Anathapindika, lui e la sua congregazione di milleduecentocinquanta monaci andarono al città per chiedere colazione; quando sono tornati e hanno finito di mangiare hanno tenuto le loro vesti e ciotole e lavati i piedi. Quindi il Buddha prese posto e gli altri si sedettero davanti a lui.

2 . Tra l'assemblea sorse il Venerabile Subhuti. Si spogliò la spalla destra, si inginocchiò il suo ginocchio destro, e stringendo i palmi delle mani, si inchinò al Buddha. "Signore! -Ha detto- Tathagata! Onorato da-tutto-il-mondo! È meraviglioso che siamo protetti e istruiti da Lui pietà! Signore, quando uomini e donne annunciano il loro desiderio di seguire la Via del Bodhisattva, e ci chiedono come dovrebbero procedere, cosa dovremmo dire loro? "

3 . "Bene Subhuti!" Rispose il Buddha ", quando qualcuno dice:" Voglio seguire la via del Bodhisattva perché voglio salvare tutti gli esseri; indipendentemente dal fatto che siano creature che si sono formate in a utero o incubato in un uovo; che i loro cicli di vita sono osservabili come quelli dei vermi, insetti o farfalle, o che appaiono miracolosamente come funghi o dei; che sono capaci di pensieri profondi o di qualsiasi tipo di pensiero; Giuro di guidare ciascuno dei esseri al Nirvana; e fino a quando non saranno tutti al sicuro, non raccoglierò la mia ricompensa ed entrerà nel Nirvana.! ' così, Subhuti, devi ricordare come uno che ha preso i voti, anche se tale innumerevoli esseri furono liberati, in realtà nessun essere sarebbe stato rilasciato. Un bodhisattva Non si aggrappa all'illusione di una individualità separata, un'entità egotica o un'identificazione personale. In realtà non c'è "io" da rilasciare, né "loro" da rilasciare.

4 . "Inoltre, Subhuti, un Bodhisattva deve essere liberato da ogni desiderio, vedere, sentire, annusare, toccare o come qualcosa o guidare la folla verso l'illuminazione. Un Bodhisattva non nutre ambizioni. Il suo amore è infinito e non può essere limitato da vincoli o ambizioni personali. Quando l'amore è infinito è suo I meriti sono incalcolabili.

"Dimmi Subhuti, puoi misurare il cielo orientale?"

"No, Signore, non posso."

"Riesci a misurare lo spazio che si estende a sud, ovest, nord o su o giù?"

"No, Signore, non posso."

"Né puoi misurare i meriti di un Bodhisattva che ama, lavora e dà senza desiderio o ambizione.

I bodhisattva dovrebbero prestare particolare attenzione a questo insegnamento ".

5 . "Subhuti, cosa ne pensi? È possibile descrivere il Tathagata? Può essere riconosciuto da caratteristiche materiali? "

"No, Signore, non è possibile sottoporre il Tathagata a differenziazioni o confronti."

Quindi il Signore disse: "Subhuti, nella frode del Samsara tutte le cose sono chiaramente considerate o attribuite, ma nella verità del Nirvana non è possibile alcuna differenziazione. Non puoi descrivere il Tathagata.

"Chi capisce che tutte le qualità non sono in realtà determinate qualità, percepisce il Tathagata ".

6 . Subhuti chiese al Buddha, "Onorato da tutto il mondo, ci saranno sempre uomini che capisci questo insegnamento? "

Il Signore rispose: "Subhuti, non dubitare mai! Ci saranno sempre Bodhisattva virtuosi e saggi; e nei eoni che verranno, questi Bodhisattva getteranno le loro radici di merito sotto molti alberi di Bodhi. Riceverà questo insegnamento e loro risponderanno con fede serena, ci saranno sempre Buddha che li ispireranno. Il Tathagata il

vedrai e riconoscerai con il Suo occhio di Buddha, poiché in questi Bodhisattva non ci saranno ostacoli, né percezione

di un sé individuale, né percezione di un essere separato, né percezione di un'anima, né percezione di a persona. E questi Bodhisattva non considereranno le cose come se fossero contenitori di qualità

intrinseco, non come se fossero privi di qualità intrinseche. Né discrimineranno tra il bene

e male. La discriminazione tra comportamento virtuoso e non virtuoso dovrebbe essere usata proprio come una zattera. un

Una volta conduce a quello che attraversa la corrente fino a quando l'altra riva non viene abbandonata.

7 . "Dimmi Subhuti, il Tathagata ha raggiunto l'illuminazione perfetta che trascende i confronti?

Se è così, c'è qualcosa in lei che il Tathagata può insegnare?

Subhuti rispose: "Quando capisco l'insegnamento, l'illuminazione perfetta che trascende il

I confronti non possono essere raggiunti o intrappolati, né può essere insegnato. Perché?
59

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Perché il Tathagata ha detto che la Verità non è una cosa che può essere differenziata o contenuta, e da Pertanto, la verità non può essere intrappolata o espressa. La verità né lo è né lo è.

8 . Quindi il Signore chiese: "Se qualcuno riempisse tremila galassie con i sette tesori: oro, argento, Lapislazzuli, cristallo, perle rosse e corniola - e dare tutto come doni di carità, otterresti molto merito? "

Subhuti rispose: "Signore, acquisirà davvero grande mértio, sebbene in verità non abbia un'esistenza separato da quale merito può accumulare ".

Quindi il Buddha disse: "Supponiamo che qualcuno abbia capito solo quattro nostre linee

Discorso, ma nonostante ciò si commuove per spiegarli a un altro; quindi, Subhuti, il tuo merito sarà maggiore di quello che pratica la carità. Perché? Perché questo Discorso può produrre Buddha! Questo

Il discorso rivela l'illuminazione perfetta che trascende i confronti! "

9 . "Dimmi, Subhuti, un discepolo che inizia ad attraversare il fiume si dirà: " Ne sono degno gli onori e i premi di chi entra nella corrente "? "

"No, Signore. Un vero individuo che entra nella Corrente non penserà a se stesso come un'entità egotica separato che potrebbe essere degno di qualcosa. Puoi solo dire che sei entrato veramente in

Corrente quel discepolo che non fa distinzioni tra se stesso e gli altri, che non prende in considerazione nome, forma, suono, odore, gusto, tocco o qualsiasi altra qualità. "

"Sarà un adepto che è soggetto a solo un'altra rinascita dire a se stesso, 'Sono degno di onori e ricompense di una sola che rinascerà una volta- "? "

"No, Signore. 'Uno-che-sta-solo-rinascendo-una volta' è solo un nome. Non c'è cessazione di esistere, né inizia ad essere Solo qualcuno che l'ha capito può essere definito un adepto ".

"Un Venerabile che non rinascerà mai come mortale si dirà: 'Io merito gli onori e ricompense di chi non tornerà ".

"No, onorato da tutto il mondo. 'Uno che non tornerà' è solo un nome. Non c'è ritorno o no ritorno ".

"Dimmi Subhuti, si dirà un Buddha, 'Ho raggiunto l'Illuminismo perfetto.'? "

"No, Signore. Non c'è illuminazione perfetta da raggiungere. Signore, se un Buddha perfettamente illuminato si diceva "questo sono io", avrei ammesso un'identità individuale, un sé e una personalità indipendenti, e in quel caso non sarebbe un Buddha perfettamente illuminato. "

"Oh, onorato da tutto il mondo! Ha dichiarato che io, Subhuti, spiccano tra i suoi santi

nella conoscenza della beatitudine del samadhi, nell'essere perfettamente felici nella solitudine, e dentro Sii libero dalle passioni. Ma non mi dico "Sono io", perché se mai avessi pensato a me stesso come tale

A proposito, non sarebbe vero che sono sfuggito all'illusione dell'ego. So che non esiste davvero Subhuti e quello perciò Subhuti non dimora da nessuna parte, che non conosce né ignora la beatitudine, che non è né libera né è schiavo delle passioni ".

10 . Il Buddha disse: "Subhuti, cosa ne pensi? In passato, quando Thatagata era con Dipankara, il Completamente illuminato, ho imparato qualche dottrina da lui? "

"No, Signore. Non esiste una dottrina che possa essere appresa."

"Subhuti, capisci anche che se un Bodhisattva dicesse " Creerò un paradiso ", parlerei falsamente. E perché? Perché un paradiso non può essere creato o non creato.

"Realizza allora, Subhuti, che tutti i Bodhisattva, grandi o minori, sperimenteranno la mente puro che segue l'estinzione dell'ego. Una mente come questa non discrimina i giudizi sul suono, gusto, tatto, olfatto o qualsiasi altra qualità. Un Bodhisattva dovrebbe sviluppare una mente che non si forma legami o avversioni a qualsiasi cosa.

"Supponiamo che un uomo fosse dotato di un grande corpo, grande come quello di Sumeru, re dei montagne. Il tuo corpo sarebbe grande? "

"Sì, Signore. Sarebbe grandioso, ma" corpo "è solo un nome. In realtà, non esisterebbe né esisterebbe."

11 . Subhuti, se ci fossero tanti fiumi del Gange quanti sono i granelli di sabbia nel letto del Gange, lo sarebbero tanti granelli di sabbia da tutti loro? "

"Sì, molti, onorati da tutto il mondo. Sarebbe impossibile contare tutti i fiumi del Gange e molto altro i tuoi granelli di sabbia! "

"Subhuti, ti dirò una grande verità. Se qualcuno riempisse tremila galassie con i sette tesori per ogni grano di sabbia da tutti questi fiumi del Gange, e se li donasse in beneficenza, otterresti un grande martire? "

"Davvero fantastico, Signore."

60

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Quindi il Buddha dichiarò: "Subhuti, se qualcuno studia il nostro Discorso e ne comprende solo quattro linee, ma le spiega a un altro, il merito conquistato sarà molto maggiore".

12 . "Inoltre, Subhuti, ovunque queste quattro linee siano pronunciate, quel posto dovrebbe essere venerato come un Santuario del Buddha. E la venerazione dovrebbe essere maggiore maggiore è il numero di righe spiegato!

"Qualcuno che comprende e spiega questo Discorso nella sua intelligenza raggiunge il più alto e meraviglioso. Tutte le verità e ovunque venga data la spiegazione, lì, in quel luogo, dovresti condurre come se fossi in presenza del Buddha. In quel posto dovresti inchinarti e offrire fiori e incenso".

13 . Quindi Subhuti chiese: "Onorato da tutto il mondo, come dovrebbe essere chiamato questo Discorso?"

Il Buddha rispose: "Questo discorso dovrebbe essere conosciuto come The Vajracchedika Prajna Paramita - The Diamante Saggezza Trascendentale - perché l'Insegnamento è forte e acuto come a diamante che taglia le accuse e le illusioni".

14 . A quel tempo l'impatto del Dharma causò lacrime a Subhuti. Quindi durante la pulizia il volto disse: "Signore, quanto è prezioso che tu pronunci questo Profondo discorso!

mi ha aperto l'occhio della saggezza per la prima volta; ma da allora fino ad ora non avevo mai sentito a Una spiegazione così meravigliosa sulla natura della realtà fondamentale.

"Signore, so che nei prossimi anni ci saranno molti uomini e donne che, imparando dal nostro Discorso, Lo riceveranno con fede e comprensione. Saranno liberati dall'idea di un'identità egotica, liberati dall'idea da un'anima personale, liberata dall'idea di un essere individuale o di un'esistenza separata. Che memorabile raggiunto sarà questa libertà!"

16 . "Subhuti, sebbene in questo mondo ci siano stati milioni e milioni di Buddha, e tutti meritevoli grande merito, il più grande merito di tutti corrisponderà all'uomo o alla donna che, alla fine del nostro L'età del Buddha, negli ultimi cinquecento anni, riceve questo discorso, consideralo e confida lui, e poi lo spiega a un altro, salvando così la nostra buona dottrina dal crollo finale".

17 . "Signore, come dovremmo allora istruire coloro che desiderano prendere i voti del Bodhisattva?"

Spiega loro che se vogliono ottenere l'illuminazione perfetta che trascende i confronti devono essere risolto nei loro atteggiamenti. Devono essere determinati a liberare ciascuno degli esseri viventi, sebbene dentro in realtà capire che non ci sono esseri individuali o separati.

"Subhuti, per essere veramente chiamato Bodhisattva, un Bodhisattva deve essere completamente privo di qualsiasi concezione di un sé.

18 . "Dimmi, Subhuti. Il Tathagata possiede l'occhio umano?"

"Sì, Signore, ce l'hai."

"Il Tathagata possiede l'occhio divino?"

"Sì, Signore, ce l'hai."

"Il Tathagata possiede l'occhio spirituale?"

"Sì, onorato da tutto il mondo."

"E possiede l'occhio della saggezza trascendentale?"

"Sì, Signore."

"E il Tathagata ha l'occhio di Buddha dell'onniscienza?"

"Sì, Signore, ce l'hai."

"Subhuti, sebbene ci siano innumerevoli Terre del Buddha e innumerevoli esseri di formazioni molto mentali diverso in quelle terre del Buddha, il Tathagata le comprende tutte con la sua Mente che tutto comprende. Ma per quanto riguarda le loro formazioni mentali, sono semplicemente chiamate "mentali". Tali formazioni le menti non hanno una vera esistenza. Subhuti, è impossibile mantenere stati mentali del passato, impossibile mantenere presenti gli stati mentali e impossibile comprendere gli stati mentali futuri, dal momento che in nessuna delle sue attività ha la sostanza o la mente dell'esistenza".

32 . "E infine, Subhuti, si rende nuovamente conto che se un uomo dà tutto quello che ha - abbastanza tesoro per riempire innumerevoli mondi- e un altro uomo o donna si sveglia al puro pensiero dell'Illuminismo e prendi solo quattro righe di questo Discorso, recitali, considerali, capiscili e poi, a il beneficio degli altri, fa conoscere queste linee e le spiega, il loro merito sarà il più grande di tutti.

"Ora, quali dovrebbero essere le forme di un Bodhisattva quando si spiegano queste linee? Dovrebbe essere distaccato dalle cose fraudolente del Samsara e dovrebbe abitare nell'eterna verità della Realtà.

Dovrei sapere che l'ego è un fantasma e che tale inganno non deve continuare a esistere.
E quindi dovrei guardare al mondo temporale dell'ego
61

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

"Come una stella cadente, o Venere eclissata dall'alba,

Una bolla in un ruscello, un sogno,

La fiamma di una candela che sfrigola e se ne va. "

Quando il Buddha fu finito, il Venerabile Subhuti e il resto dell'assemblea furono pieni di gioia con la Sua istruzione; e portandolo sinceramente nei loro cuori, hanno intrapreso le loro vie.

* Una versione abbreviata. Le sezioni da 19 a 31 sono state omesse perché ripetono le sezioni precedente. Il capitolo 17 è stato omesso dal traduttore, Edward Conzen perché, nelle sue parole: "Nel Capitolo 17 Il Sutra si ripete. La domanda nel capitolo 2 viene posta di nuovo, e lo stesso vale per il risposta del capitolo 3. 17-ad considera successivamente tre fasi della vita del Bodhisattva, come succede nei capitoli da 3 a 5 e di nuovo in 10. Con l'assenza di un'entità reale come idea principale, il capitolo 27 ritorna ancora una volta sulla materia già vista. 17a corrisponde a 3; 17b a 10a; 17d a 7; 14 g alla fine di 8; Da 17e a 10c; e da 17g a 10b. "

SAN DO KAI

del Maestro Sékito (700 - 790)

L'unione di essenza e fenomeni

Lo spirito del grande Maestro dell'India fu trasmesso fedelmente da est a ovest. Ci sono differenze Nella personalità umana. Alcuni sono intelligenti, altri meno. Ma sulla Via, il sud e il nord non esistono La fonte del sentiero spirituale è chiara e pura, solo gli affluenti fangosi scorrono nell'oscurità. Troppo aderire ai fenomeni è una causa di illusione. Vai avanti, scopri che l'essenza non è quella vera Satori. Diretto dalla legge di interdipendenza, tutte le porte e tutti gli oggetti si compenetrano, insieme e non insieme. Se questo incontro armonioso non viene realizzato, i due rimangono nella loro posizione. L'essenza di tutti gli oggetti visibili che possiede in base a ciascun oggetto, qualità e immagini diverse. La radice della voce Cambia in base alla felicità o alla sofferenza. Questa profondità oscura è il mondo della combinazione di elementi, in tutte le direzioni, sopra, sotto, al centro. Ma in presenza di luce il gli oggetti sono chiari e nella loro posizione esistenziale possiamo discernere ciò che è puro da ciò che è impuro. il

la natura dei quattro grandi generi ritorna automaticamente alla sua primavera da bambino riunisce sua madre. Il fuoco brucia, il vento si muove, l'acqua è bagnata, la terra lo è difficile. Per gli occhi c'è colore, le orecchie percepiscono i suoni, il naso percepisce gli odori, la lingua Puoi dire il salato dal dolce. Ma tutti gli stock, come le foglie dell'albero, lo sono Root fed. L'origine e il risultato finale della stessa primavera: Ku. L'origine e la fine ritornano a nulla. Nobile o volgare, come vuoi! Nell'oscurità c'è luce, non guardare con una visione oscura. Nel luce c'è oscurità, non guardare con una visione luminosa. Luce e oscurità creano un'opposizione, ma dipendono l'uno dall'altro poiché il passaggio della gamba destra dipende dal passaggio della gamba sinistra. ogni l'esistenza ha la sua utilità, usa qualunque sia la tua posizione. Fenomeni ed essenza si incastrano perfettamente. La freccia e la lancia si scontrano. Ricevendo questa lingua, devi capirne la fonte. Non rimanere in concezioni egoistiche e sbagliate. Se non riesci a capire la Via anche se cammini non puoi prenderlo per lei. Avanzando i piedi, qui e ora, non c'è né vicino né lontano. il Il minimo dubbio crea una grande separazione in quanto una montagna è lontana da un fiume. Coloro che cercano il

Vi prego, non perdere il momento presente.

62

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

HOKYO ZAN MAI

del maestro Tozan (807-869)

Il Samadhi del prezioso specchio

Senza errori, senza dubbio, questo è il Dharma. Buddha e i Maestri della trasmissione non hanno parlato di lui. Ora puoi ottenerlo. Pertanto, ti prego, mantienilo intatto. La neve bianca si accumula nel

vassoio d'argento La luce della luna avvolge l'airone bianco. Sono vicini ma non identici. sono intimamente mescolati ma ognuno capisce il suo stato. La coscienza non è la lingua. Se l'occasione è regali, dobbiamo anche andare lì. Disturbato dalle parole, cadi in un abisso. Non sono d'accordo con il parole che raggiungi il punto morto del dubbio. Vai contro, tocca, non valgono nemmeno loro, è come un palla di fuoco. Se ti esprimi in un linguaggio fiorito, questo è il dominio delle macchie! Mezzanotte è La vera luce, l'alba non è chiara. Questa frase diventa la regola del materiale. Se il tu usi, puoi respingere tutte le sofferenze e le difficoltà. Sebbene non sia privo di coscienza, non è senza la lingua. Ma se è inconscio, diventa lingua. Come guardarti allo specchio: la forma e il aspetto riflesso. Non sei il riflesso, ma il riflesso sei tu. Allo stesso modo in cui i bambini sono nel mondo, hanno le cinque caratteristiche: non stanno arrivando, non sorgono ... non rimangono ... non parlano ... Baba wawa ... Finalmente non possono ottenere i loro oggetti perché il loro linguaggio non è corretto. Le sei linee dell'esagramma "shuri" inclina il gioco reciproco. Tuttavia, la causa dell'istituzione dei tre risulta essere i cinque. Come i cinque gusti della pianta chisso. Esattamente come uno scettro di diamanti (vajra). Quando la destra e l'obliquo si incontrano e si incastrano (come le zampe di loto), meravigliosamente Ci sono domande e risposte fuse. È intimo con l'origine, ha familiarità con la Via. Se questo è misto, c'è la felicità. Ma non dobbiamo commettere errori. È innocente e misterioso, che non appartiene al Illusione o Satori. La legge dell'interdipendenza e delle opportunità può essere realizzata in modo chiaro e chiaro silenzio del cuore Il macrocosmo entra nell'infinito. Il limite del macrocosmo è il limite del Cosmo. Se si crea una differenza, anche se molto piccola, ciò non può essere armonizzato con il ritmo della musica.

Ora c'è l'improvviso e il graduale, lo Zen diventa una sezione, che è una misura di confronto. la Nonostante la compressione tra le scuole e la realizzazione dell'idea, questa è una macchia sul vero Satori. Fuori ... tranquillità, dentro ... movimento. È come il cavallo bloccato, come il topo nascosto. Poiché tutti i Maestri della trasmissione si sono addolorati a questo punto, sentono il bisogno di fare un dono del Dharma. Poiché le persone seguono l'illusione piena di errori, confondono cosa Bianco con il nero. Quando l'illusione svanisce, in questo preciso momento, tutti possono capire da solo. Se vuoi adattarti, prendere confidenza con le vecchie tracce trasmesse, ti prego, guarda attenzione l'esempio dei vecchi predecessori. L'albero è stato osservato per dieci milioni di anni anni per raggiungere la Via del Buddha. Come il punto debole della tigre, come gli occhi notturni del cavallo. Poiché gli uomini hanno orrore nel loro spirito, con il loro complesso di inferiorità, guardando gli oggetti, gli oggetti, come un raro gioiello, il Maestro deve essere trasformato in un gatto o un bue bianco. The Shot Master l'arco, con la sua tecnica elevata, può raggiungere il bersaglio anche alle distanze più grandi. Ma se il la freccia e la lancia si scontrano in pieno volo, la tecnica più alta quindi perde tutta la sua efficacia. L'uomo di il legno canta, la donna di pietra si alza e balla. I soggetti devono obbedire al re, il figlio deve seguire a suo padre. Non seguire non è il dovere filiale del bambino, non obbedire non è essere un vero soggetto. L'azione Nascosto, segretamente, usato intimamente sembrerà stupido e limitato. Ciò che viene chiamato soggetto in il soggetto, solo quello trionfa.

63

Fukanzazengi

del maestro Dogen (1200-1253)

La Via è fondamentalmente perfetta. Penetra tutto. Come potrei dipendere dalla pratica e dal realizzazione? Il veicolo del Dharma è libero e libero da tutti gli ostacoli. Dov'è il sforzo concentrato dell'uomo? In verità il Grande Corpo è oltre la polvere del mondo. Chi Riesci a credere che ci sia un modo per rispolverarlo? Non è mai diverso da nessuno, sempre esattamente dove si trova. A che serve andare qui o là per esercitarsi? Tuttavia, se c'è una fossa, per quanto stretta, la Via è lontana dal cielo la terra Se si manifesta la minima preferenza o la minima antipatia, lo spirito si perde nella confusione. Immagina chi deve capire e chi è eccitato per il proprio risveglio, intravedere il saggezza che penetra in tutte le cose, unisce la Via e chiarisce lo Spirito e dà vita al desiderio di ridimensionare il stesso cielo Questa persona ha intrapreso un'esplorazione iniziale illimitata delle aree frontali ma lo è ancora insufficientemente sulla strada vitale dell'emancipazione assoluta.

Devo parlare di Buddha, che era in possesso di conoscenza innata? Lo so Sente ancora l'influenza dei sei anni vissuti, seduto in un loto nell'immobilità totale. e Bodhidharma, la trasmissione a questo giorno del sigillo ha conservato la memoria dei suoi nove anni Meditazione davanti a un muro. Se questo accadesse con i santi di un tempo, come gli uomini di

oggi possono rinunciare a negoziare la Via?

È quindi necessario abbandonare una pratica basata sulla comprensione intellettuale, la corsa Dietro le parole e mentendo alla lettera. Devi imparare il mezzo giro verso cui dirige la tua luce l'interno, per illuminare la tua vera natura. Il corpo e lo spirito stessi saranno cancellati, e Apparirà il tuo viso originale. Se vuoi ottenere ciò che "è così", devi praticare ciò che "è così" senza ultima.

Per Zazen, una stanza tranquilla è conveniente. Mangia e bevi sobriamente. Rifiuta tutto Sforzati e abbandona tutte le questioni. Non pensare: "Questo va bene, questo è sbagliato". Non schierarti o per, né contro. Ferma tutti i movimenti dello spirito cosciente.

Non giudicare pensieri o prospettive. Non ho alcun desiderio di diventare un Buddha.

Zazen non ha assolutamente nulla a che fare con la posizione seduta o la posizione sdraiata.

Nel posto in cui hai l'abitudine di sederti, stendi una stuoia di paglia e metti lo zafu sopra. Siediti nel loto o mezzo loto. Nella posa del loto, metti prima il piede destro sulla coscia piede sinistro e sinistro sulla coscia destra.

Abbi cura di allentare i vestiti e la cintura, fissandoli comodamente.

Quindi metti la mano destra sulla gamba sinistra e la mano sinistra rivolta verso l'alto la mano destra; Le estremità dei pollici si toccano.

Sedersi molto dritto, nell'atteggiamento del corpo destro, né inclinato a sinistra, né inclinato verso a destra, né in avanti né indietro.

Fai attenzione che le orecchie siano sullo stesso piano delle spalle e che il naso sia nel Stessa linea verticale dell'ombelico.

Metti la lingua incollata al palato; la bocca è chiusa; I denti si toccano.

Gli occhi dovrebbero sempre rimanere aperti e respirare delicatamente attraverso il naso.

Quando hai raggiunto la postura corretta, respira profondamente una volta, ispira e espira.

Inclinare il corpo da destra a sinistra; e immobilizzarti in una posizione seduta stabile. Pensa di no pensare. Come pensi di non pensare? Non pensiero (Hishiryo). Questa è di per sé l'arte essenziale di Zazen.

Lo Zazen di cui parlo non è l'apprendimento della meditazione, non è altro che il Dharma di pace e felicità, la realizzazione pratica del perfetto risveglio. Zazen è la manifestazione dell'ultimo la realtà. Trappole e reti non possono mai raggiungerlo. Una volta che hai afferrato il suo cuore, lo sei identico al drago quando esce dall'acqua e identico alla tigre quando penetra nella montagna. Bene, devi sappi che in questo preciso momento - quando si pratica lo Zazen - il vero Dharma si manifesta e quello fin dall'inizio devi rimuovere l'allentamento e la distrazione fisica e mentale.

Quando ti alzi, muoviti dolcemente e lentamente, con calma e deliberatamente. Non alzarti improvvisamente o bruscamente. Quando si guarda al passato, si percepisce la trascendenza di L'illuminazione o la non-illuminazione, che morire seduti o in piedi, sono sempre dipesi dal vigore di Zazen. Inoltre, l'apertura all'illuminazione in un'occasione data da un dito, una bandiera, un ago, a martello, il compimento dell'impresa grazie a un pigliamosche, un pugno, un bastone, un grido, tutto ciò

64

Ti prego, onorato discepolo dello Zen, usato a lungo per tentare
Elefante nel buio, non temere il vero drago. Focalizza la tua energia sul modo in cui indica
L'assoluto senza perdita. Rispetta l'uomo realizzato, che è al di là degli atti degli uomini.
Mettiti in armonia con l'illuminazione dei Buddha; succederà alla legittima dinastia dei Satori del
Patriarchi. A Conducios piace sempre questo e sarai come sono. La tua stanza del tesoro si aprirà nel caso
lo stesso, e lo userai come meglio credi.

Gatha de Seng T'san, terzo patriarca Zen

Traduzione dall'inglese di Shi Chuan Fa

Non è difficile scoprire la tua mente di Buddha

Basta smettere di cercarla.

Smetti di accettare e rifiutare possibili luoghi

Dove pensi che potresti essere

E apparirà davanti a te.

Stai attento! Il minimo segno di preferenza

Si aprirà un divario così ampio e profondo

come lo spazio che separa il cielo e la terra.

Se vuoi trovare la tua mente di Buddha

Non presentare opinioni su nulla.

Le opinioni danno origine all'argomento

E la disputa è un desiderio della mente.

Immergiti nelle profondità.

L'immobilità è profonda.

Non c'è nulla di profondo nelle acque superficiali.

La mente del Buddha è perfetta e comprende l'universo.

Non manca nulla e niente è in eccesso.

Se pensi di poter scegliere tra le sue parti

Perderai di vista la sua vera essenza.

Non aggrapparti alle apparenze, alle cose opposte,

alle cose che esistono come relative.

Accettali in modo imparziale

E non dovrai perdere tempo in elezioni non sostanziali.

Giudizio e discriminazione bloccano il flusso

e suscitare passioni.

Irritano la mente che ha bisogno di quiete e pace.

Se passi dall'uno all'altro, da questo a quello,

o ad uno qualsiasi degli innumerevoli opposti,

Perderai di vista il tutto, l'Uno.

65

Seguendo un contrario ti perderai,

lontano dal centro che è in equilibrio.

Come ti aspetti di raggiungere l'Uno?

Decidere di cosa si tratta è determinare cosa non è.

Ma determinare ciò che non lo è può occuparti così tanto

Lascia che diventi quello che è.

Più parli e pensi, più sei lontano.

Smetti di parlare e pensare, e lo troverai ovunque.

Se consenti a tutte le cose di tornare alla loro origine,

va bene

Ma se smetti di pensare che è il tuo obiettivo

E questo dipende dal successo

E combatti e combatti invece di lasciarti andare,

Non praticherai lo Zen.

Nel momento in cui inizi a discriminare

e preferisco la strada sbagliata.

Cercare la verità è anche un falso

punto di vista che dovrei essere ugualmente abbandonato.
Entra! Smetti di cercare e scegliere.
Le decisioni generano confusione,
E dove può andare una mente confusa?
Vengono tutte le coppie di opposti
dell'unica grande mente di Buddha.
Accetta gli opposti con dimissioni docili.
La mente del Buddha rimane calma e immobile,
Tienilo a mente e nulla può disturbarti.
Gli innocui e i dannosi cessano di esistere.
I soggetti quando vengono rilasciati dai loro oggetti svaniscono
Come gli oggetti quando vengono rilasciati dai loro soggetti.
Ciascuno dipende dall'esistenza dell'altro.
Comprendi questa dualità e vedrai
che entrambi provengono dal Vuoto dell'Assoluto.
Il Fondo di tutto l'Essere contiene tutti gli opposti.
Tutte le cose nascono dall'Uno.
Che spreco di tempo scegliere tra grossolano e fine!
Poiché la Grande Mente dà alla luce tutte le cose,
Coprili tutti e lascia morire i tuoi pregiudizi.
Per realizzare la Grande Mente, non essere titubante o ansioso.
Se provi a prenderlo, prenderai l'aria
e cadrà in mezzo agli eretici.
Dov'è il Grande Dao? Puoi salvarlo?
Rimarrà o se ne andrà?
Non ti aspetto ovunque per unirti
la tua natura con la sua natura e liberarti
di problemi come lui?
Non ti stancare di preoccuparti perché è reale e cosa no,
Su cosa accettare o cosa rifiutare.
Se vuoi conoscere l'Uno, non interrompere la tua esperienza sensoriale,
Ma non essere influenzato o impigliato dai dati.
L'atto saggio senza emozione e sembra che non stia recitando.
L'ignorante permette alle emozioni di essere coinvolte.
I saggi comprendono tutte le cose come parte dell'Uno.
Gli ignoranti vedono differenze ovunque.
Tutte le cose sono uguali nella loro essenza,
quindi aggrappati ad alcuni e abbandona gli altri

66

purché non li separi, conservandone alcuni e scartandone altri.
 Comunque, dove puoi lasciarli?
 Tutti sono dentro l'Uno.
 Non c'è fuori.
 L'Elementale non ha modello, non ospita la dualità,
 E non è mai parziale.
 Fidati di questo. Mantieni viva la tua fede.
 Quando lasci tutte le distinzioni non rimane più nulla
 tranne la Mente che diventa pura, che irradia saggezza,
 E non si stanca mai.
 Quando la mente abbandona la discriminazione
 Pensieri e sentimenti
 Non possono sondare le loro profondità.
 Lo stato è assoluto e libero. Non c'è né me né un altro.
 Ti accorgerai solo di far parte dell'Uno.
 Tutto è dentro e niente è fuori.
 I saggi di tutto il mondo lo capiscono.
 Questa conoscenza è oltre il tempo, lunga o breve,
 Questa conoscenza è eterna. Né è né non è.
 Tutto è qui e il più piccolo è uguale al più grande.
 Lo spazio non può limitare nulla.
 Il più grande è uguale al più piccolo.
 Non ci sono limiti, né dentro né fuori.
 Ciò che è e ciò che non è lo stesso,
 Per ciò che non lo è, è uguale a quello che è.
 Se non ti svegli con questa verità, non preoccuparti.
 Abbi fede che la tua mente di Buddha non è divisa,
 Questo accetta tutto senza discernimento.
 Non prestare attenzione a parole, discorsi o metodi meravigliosi
 L'eterno non ha presente, passato o futuro.
 67

I SESSHINES

Sono lunghi periodi di zazen intenso e silenzioso per meditatori esperti. Segue un programma rigoroso per 2-7 giorni.

Un giorno di sesshin inizia alle 4:00 del mattino e termina alle 21:30. Ci sono dieci ore di zazen formale ogni giorno e lo zazen informale viene promosso durante i periodi di riposo. Altri elementi di Sesshin sono: meditazione camminata, canto, prostrazione, lavoro, periodi di riposo, esercizi e Pasti vegetariani Dokusan (istruzione privata con il Sensei) viene offerto tre volte al giorno, e ci sono Teishos giornalieri (commenti Zen).

A causa delle esigenze dei sesshine, solo quelle persone che

Sono stati seduti regolarmente. Per partecipare a una sesshin è necessaria la partecipazione a un seminario e in un giorno di zazen. È inoltre consigliabile partecipare a una sesshin breve prima di richiedere di partecipare uno di durata più lunga.

PROGRAMMA GIORNALIERO DI SESSHIN

Prima notte

7:00 Cerimonia di apertura
 7:30 Zazen
 9:30 Fine dello zazen formale

Tutti i giorni

4:00 del mattino Bell
 4:20 Kinhin fuori
 4:35 Canti, zazen, dokusán
 6:45 Colazione
 7:10 Periodo di lavoro
 8:15 Periodo di riposo

9:30	Zazen
10:15	Teisho
11:15	Zazen
12:30 pm	Pranzo / Riposo
2:00	Zazen e Dokusan
4:00	Canzoni
4:20	Periodo di allenamento
5:00	Zazen
5:30	Cena / riposo
7:00	Zazen e Dokusan
9:30	Fine dello zazen formale

Sesshin de Becerril de la Sierra, Madrid 6-7-8 dicembre 1997

Shikantaza è solo qui e ora. Significa anche concentrazione e osservazione.

Concentrazione della postura corretta, forza, umore. Concentrazione sull'atteggiamento dello spirito giusto.

Osservazione del movimento, dei pensieri. Tranquillità. Andiamo sempre e veniamo in tempo.

Zazen è qui e ora, il momento presente. E normalmente questo esprime il momento della pratica. in

Zazen, nella pratica dello Zen, esprimiamo sempre la cosa reale; Non c'è visione o misticismo.

Nel Sutra del Loto, il Buddha Shakyamuni dice: "Solo i Buddha, insieme a tutti i Buddha, lo sono direttamente in grado di rendersi conto che tutti i fenomeni sono la vera forma. "Così, durante Zazen, la forma Reale è il nostro corpo e il nostro spirito, qui e ora.

Persino l'insegnamento, i libri o i Sutra esprimono la realtà. Il mondo invisibile è solo il mondo degli spiriti, che a volte vaga.

Zazen è uno spirito del corpo, qui e ora, per concentrarsi sul momento presente. E lo stesso

Succede nella vita. In Prajna Paramita si dice: "il tempo è un dharma immutabile, senza una sua causa.

È sottile, invisibile e inconoscibile. È per i suoi effetti, i suoi fiori, i suoi frutti che possiamo conoscerne esistenza e vedere i suoi personaggi come in un'altra epoca, o di recente, o lentamente, o rapidamente ... Anche se

Non vediamo l'ora in cui è possibile conoscerne l'esistenza. Perché sta vedendo l'effetto che conosciamo

esistenza della causa. Ed è per questo che c'è un tempo di dharma. Poiché questo Dharma è immutabile, lo è

eterna. Il tempo presente è simile a una palla di argilla, il tempo futuro a una brocca di argilla e il

il tempo passava sulla polvere della terra. "Se il tempo è una situazione unica, eterna, il passato non crea il futuro

Né è il presente. Quando pensiamo al passato, non esiste più come un passato, esiste come

presentare; Quindi il passato non esiste. Quando il futuro è realizzato, non esiste come futuro, esiste come presente.

68

Quindi il futuro non esiste. Questo è il modo di pensare degli antichi indiani dell'India: osservano la mente da tutti i lati.

Il tempo del Dharma è esistenza e l'esistenza è tempo, ora viviamo, ora

Eterno, immutabile. Fare una sesshin è davvero afferrare il momento presente. Non scappare più verso un futuro

Un passato che non esiste. Tocca la cosa vera, il vero corpo. Il corpo del Buddha; non un Buddha da sogno,

illusione del passato, ma il Buddha vivente e attuale.

L'8 dicembre è il giorno dell'Immacolata, l'immacolata. È anche il compleanno di Jacques

e l'anniversario del risveglio del Buddha Shakyamuni. È anche l'anniversario di Ananda, suo cugino e colui che

È stato il suo segretario per 20 anni.

Ananda fu quella che aprì il Sangha alle donne. Ha chiesto al Buddha che anche le donne

praticavano. Il suo nome, Ananda, significa gioia perché, prima di tutto, grazie al suo buon karma

Infine, Ananda era molto bella, suscitando gioia solo nel vederlo. Quando il Buddha doveva inviare a

discepolo alla corte del re per insegnare, le principesse chiedevano sempre ad Ananda. Era così bello che aveva

il diritto di coprire entrambe le spalle con l'abito per nascondere un po' la sua bellezza. Quando sono entrato

le case per chiedere cibo, le avventure accadevano sempre con le ragazze.

Si chiama anche gioia perché alla nascita Ananda, il re, il padre del Buddha Shakyamuni, finì

per conoscere il risveglio di tuo figlio.

Quando il Buddha morì, Ananda fu respinta dal Sangha. Sebbene abbia servito il Buddha per 20 anni, non lo è stato

Arhat, come gli altri discepoli. Un Arhat è come un immacolato, qualcuno che ha abolito ogni macchia e

Ha raggiunto lo stato del Nirvana, completa estinzione, non dovendo entrare in vite più successive.

Inoltre, un Arhat ha una conoscenza perfetta.

Ananda aveva promesso di essere la prima ad aver ascoltato maggiormente l'insegnamento. Ma a volte ascoltare molto è essere come una persona che racconta il tesoro di un altro senza avere problemi con il suo.

Ananda era anche la segretaria del Buddha, e quindi non era Arhat, dal momento che l'Arhat si era adempiuto il Grande Soggetto - la distruzione delle passioni - si siedono vicino al Buddha senza fare nulla.

Ananda mise il suo karma al servizio del Buddha, della Via, ma per 20 anni ha servito il Buddha e più tardi, per 20 anni ha servito Makashyapa, che gli ha trasmesso la vera legge.

È molto importante studiare la trasmissione. Non sono storie o storie. È la realtà, la realtà di la pratica, la realtà del risveglio.

L'Arhat era il simbolo dell'antico buddismo e il Bodhissatva è il simbolo del Mahayana, il Buddismo di oggi. Ma in pratica, nel Dharma delle cose come sono, è la stessa persona, la Discepolo del Buddha, colui che ha raggiunto il Risveglio perfetto e universale, Anutarra Samyak Sambodhi. In i Sutra del Loto sono rappresentati come aver finito gli eccessi, vivendo senza essere infastidito dai fenomeni della vita, prendendo tutti gli impegni dell'esistenza e rilasciato lo spirito. L'ignoranza, l'errore, è credere che lo stato profondo dello zazen, la realizzazione di La natura profonda Anutarra Samiak Sambodhi si applica solo a se stessi. Il Buddha, il vero Maestro, insegna la realtà, le cose come sono, e questo non è fatto, o esiste, per una sola persona, ma per tutte le esistenze, per tutti gli esseri viventi, tutti i partecipanti alla natura del Buddha. "Buddha da solo, insieme a tutti i Buddha, in grado di realizzare profondamente che tutto il Dharma è la via reale, e ciò che chiamiamo tutto Dharma sono i modi in cui sono, la natura così com'è, il corpo così com'è, l'energia così com'è, l'azione così com'è, le cause così come sono, le condizioni tali così come sono, gli effetti così come sono, i risultati così come sono e l'ultimo stato di equilibrio tra Ku e i fenomeni così come sono. Tutto questo è tutto Dharma, la cosa reale, la natura Anutarra Samiak Sambodhi, il risveglio perfetto e universale "

Il Buddha Shakyamuni parla delle dieci direzioni: l'intero cosmo, l'intero spazio. Non il camminare sul marciapiede di una città per andare al lavoro, senza vedere nulla o nessuno, senza sentire l'esistenza viva

con noi. L'intero spazio, le dieci direzioni è il corpo della terra, il corpo del cielo, Tutto il nostro corpo, vivo.

Nello Zen, nella pratica di Zazen si parla solo di vita, di come vivere. Non ci importa molto di cosa può succedere dopo la morte, ciò che accade nella nostra esistenza è importante per noi. Vogliamo sempre approfittare di tutto, persone, cose, materia, spiritualismo. Lo Zen, alla fine, lo è abbandonare il corpo e lo spirito, rifiutare il corpo e lo spirito. Al di là. Pertanto, l'intero corpo vivente diventa Corpo che si sveglia. Lo spirito, nello spirito del risveglio. Hishyrio. Siediti, cammina, sdraiati, mangia; tutto Diventa pratico. Pratica dal vivo, nel tempo eterno, nello spazio totale, con il cielo, con la terra.

69

Una Sesshin non è solo un fine settimana in cui viene praticato più Zazen. È anche il tempo di sviluppare il seme di Prajna, la saggezza. Durante Zazen c'è silenzio; normalmente il Lo spirito trova tranquillità, pace. Ma anche ciò che segue dovrebbe riflettere Zazen. Adesso ce ne sono molti parole, le persone parlano sempre. Parla durante il pasto, parla quando tagli le verdure, parla cucendo ... cosa? Di se stesso, della sua storia? Va bene finire un po' il tuo mondo sociale. Quando c'è molto le persone rumorose si stancano, si disperdono, perdono forza. Normalmente, durante il Guen Mai, durante il pranzo a mezzogiorno, non si parla, solo alla fine, nel dessert. Samu si sta concentrando su ogni azione, compiere ogni azione completamente, con lo stesso spirito di zazen: concentrazione e osservazione. In questo modo avrai

Più energia, più forza, più pazienza, più saggezza. Va bene dimenticare un po' la nostra storia personale, cambia le abitudini, il modo di vivere, cambia il mondo.

L'insegnamento del Maestro Deshimaru era abbastanza libero: postura corretta. Quindi ognuno è responsabile per se stesso. A volte non è fatto in modo naturale, ma va bene smettere di parole, il karma della bocca, delle labbra.

Il Maestro Dogen dice: "una persona che è in grado di credere in Anutarra - Samiak - Sambodhi è un Arha. Desiderare e perseguire il risveglio universale è giocare con gli occhi - come compreso in Shobogenzo - L'occhio del tesoro della vera Legge: desiderare e perseguire il risveglio universale è sedersi facendo di fronte al muro. Il muro ci sta di fronte e ci sta facendo aprire gli occhi. È il mondo intero e

allo stesso tempo, gli dei che appaiono e i demoni che svaniscono. È il mondo intero e gli Arhat si rifiutano in un istante".

Pertanto, il satori, il perfetto risveglio universale Anutarra Samyak Sambodhi, non è riservato a Immacolata, a una persona oltre i mondi, senza passioni. Basta affrontare il muro. Il muro di fronte a se stesso. Pratica.

Il maestro Kokukon dice: "quando la gente dei tempi antichi aveva raggiunto il Essenza, entrarono nella montagna profonda e vissero in capanne lontane e buie, mangiando riso cotto calderoni rotti per 20 anni. Hanno completamente dimenticato il mondo umano e hanno detto addio per sempre al Affari umani polverosi. Ai miei tempi non voglio una situazione uguale, ma solo per nascondere il mio nome, Copri le mie tracce e continua il mio lavoro. Diventa un vecchio monaco, con la sua faccia austera e le sue ossa del guerriero della Via, che naturalmente concorda con lo stato vissuto da tutti Buddha. Ricevi e usa lo stato dato dalla mia competenza. Lascia che il mio karma passato si sciolga e adottare l'usanza di una lunga pratica. Se mi rimane energia, la estenderò ad altri, stabilire le condizioni per Prajna e cercare di perfezionare le nostre gambe e le nostre piedi.

Insieme conosceremo l'esistenza e insieme saremo liberi dalla vita e dalla morte, creando di più e maggiori benefici per il futuro e il rimborso della profonda conversione dei Buddha. Se il ghiaccio e la rugiada no Possono sopportare di maturare il frutto, mi armonizzerò con le circostanze. Aprirò e coltiverò Esseri umani e dei. Ma non trasformerò mai il mio spirito in profitto. Dipenderò ancora meno del potere sociale. Né diventerò un insegnante volgare, che sfida i santi con i suoi comportamento, uno che persegue profitti e successi, producendo la fiamma dell'inferno. Anche se io mi manca l'essenziale e anche le buone condizioni, se solo potessi girare il mondo in quel modo, ed essere senza Effetti karmici, posso essere un vero Arhat, oltre la polvere? "Il sole sorge. È molto importante Fai Zazen al mattino. Segui la natura.

Fai attenzione alla posizione della testa e della schiena. La base, l'anca spinge lo zafu. Oscillare bene la base, a livello della quinta vertebra lombare. Non dimenticare di avere forza nei reni e di allungare la colonna vertebrale

vertebrale dalla 5a vertebra lombare. Allunga le scapole; allunga il mai, entra nel mento e spingi il Cielo con la parte superiore della testa. Spingi la terra con le ginocchia. Trova il perfetto equilibrio di postura. Quindi non c'è troppo peso corporeo sulle ginocchia e puoi espirare profondamente. pancia È gratuito, senza tensione.

Il percorso della trasmissione Zen è diverso dalle altre tradizioni. Ananda aveva sentito molto; Aveva avuto un lungo apprendistato con il Buddha, ma il Buddha non aveva dato la sua approvazione. Trasmesso a

Makashyapa attraverso un sorriso, trasformando il fiore nel Vulture Peak.

In questo momento Ananda non poteva entrare nella stanza del tesoro. Ho detto che Ananda era stata respinto dal Sangha dopo la morte del Buddha, non era Arhat. Un giorno, tutti i discepoli meno Ananda, si sono conosciuti. Tutti erano tristi. Il suo problema non era ricordare le sue parole Maestro. Ananda non ha potuto entrare nel luogo di incontro. Zazen ha praticato. Entrò nel profondo Samadhi.

70

Quindi, Ananda si reintegrò nel Sangha.

Ma ascoltare molto, sapere molto, non è la realizzazione della Via. E per 20 anni, Ananda ha servito Makashyapa come segretario, e un giorno il frutto era maturo. Un giorno Ananda chiese a Makashyapa: "Grande fratello nel Dharma, ho una domanda. Il nostro insegnante, il più onesto del mondo, lo farà Trasmise la sua Kesa. Ma ha trasmesso qualcosa di più del suo kesa? "Ora entriamo nel punto preciso della trasmissione: lo stinco. Il punto esatto, come il punto che tocca l'ago di agopuntura, The Shin of I Shin den Shin Ricevi il Kesa. Ricevi il rakusu. Ricevi la trasmissione. Non è più un ideale. È la cosa reale che viene trasmesso, che viene praticato. Va oltre ogni pensiero, idea, dubbio, conoscenza. È la realizzazione perfetta ed è trasmessa attraverso il Kesa. Dai e ricevi, ricevi e dai. si tratta di Come incontrarsi direttamente a Zazen. Ci sono zazen dell'inferno, di dolori, di dubbi e ci sono zazen di svegliarsi

La differenza è come un punto, il punto preciso. Non lo sappiamo, non possiamo scegliere. Alla fine è di più oltre cause e circostanze, oltre nascita ed estinzione. Appartiene alla Via e al Via ci appartiene. E così è pace, tranquillità totale.

Ananda significa gioia. Ci sono persone che praticano Zazen e hanno sempre una faccia rigida, brutta, Grave, austero, senza sorrisi. Anche la gioia fa parte della pratica. Gioia di praticare. È uno dei I personaggi di Samadhi. Samadhi appare dall'unione tra concentrazione e osservazione. Il samadhi provoca Prajna, la saggezza si sviluppa, ma in Zazen la saggezza può esistere solo nella gioia di praticare, nella gioia di fare il grosso.

Questo è importante: non sembrare una porta della prigione. Sii felice, sii felice di praticare, di svegliarti, Anche se costa.

Finirò il mondo della trasmissione tra Ananda e Makashyapa. "Grande fratello nel Dharma, disse Ananda, quando l'insegnante, il più onesto del mondo, trasmise la sua Kesa d'oro, lo fece ha trasmesso qualcosa di più del suo kesa? "Makashyapa lo chiamò." Ananda "rispose Ananda. Makashyapa Disse: "Abbassa la bandiera davanti alla porta d'ingresso". Ananda si svegliò.

Nell'antica India, quando c'era molto tra due gruppi, ogni gruppo aveva una bandiera che era mettere un pennone che fluttua nel cielo. In India gli piaceva discutere della Via. Ai cinesi piaceva troppo. Quando uno dei due fallì, abbassò la bandiera; la sconfitta era indicata senza parole. In quel momento, tra Makashyapa e Ananda non c'era né vittoria né sconfitta, solo una bandiera che discese e ne apparve un'altra.

Il segreto della trasmissione che Ananda cercava intimamente, era quello senza ulteriori discussioni, senza più segreto Automaticamente la Kesa d'oro apparve nella testa di Ananda. Makashyapa e Ananda se Hanno trovato come una persona, come una.

Quando vogliamo capire, capire, studiare, lo facciamo con la luce del nostro ego. si tratta di umano normale Come ieri sera: c'era molto rumore, molte parole inutili. È importante Realizza ciò che facciamo.

Molte persone lo fanno per il loro ego, per il loro "io". A loro non importa degli altri. Camminano come ciechi i marciapiedi della città, seguono lo stesso nelle loro azioni. Devi sempre prenderti cura del tuo comportamento. Non uno spirito speciale, non un gesto speciale, ma per porre fine al suo egoismo.

Nello Zen, nella pratica di Zazen, arriva sempre il momento in cui dobbiamo liberare, rilasciare l'abbigliamento. Zazen dà molta forza, ma non devi sbagliare sulla direzione, sulla forza, su te stesso.

Devi lasciar andare, non devi coagulare con l'energia di Zazen. Guarda sempre la tua esistenza alla luce del

71

IN AGGIUNTA ALLA MIA AVARICIA INFINITA, L'odio e l'ignoranza,
È NATO DALLA MIA CONDOTTA, PAROLA E PENSIERO,
ORA CONFESSI APERTO E COMPLETAMENTE.

VANDANA

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA.

TI-SARANA

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI;
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI;
SANGHAM SARANAM GACCHAMI.

I QUATTRO VOTI

Gli esseri viventi sono innumerevoli, prometto di liberarli
I desideri sono inesauribili, prometto di eliminarli
Il Dharma è illimitato, prometto di dominare
Il percorso del Buddha non è secondo a nessuno, prometto di raggiungerlo.

SHIGUSEIGANDO

Shu-jó mu-hen sei-gan do.
Bon-nó mu-jin sei-gan dan.
Hó-mon mu-risate sei-gan gaku.
Butsu-do mu-jó sei-gan jó.

KESA GATHA

Vasto è il mantello della liberazione,
Un campo amorfo di beneficenza,
Manifesto gli insegnamenti di Tathagata,
Salvare tutti gli esseri viventi.

INIZIO DELLA SUTRA

Il Dharma incomparabilmente profondo e infinitamente sottile,
Si trova raramente anche in milioni di vite
Ora lo vediamo, lo ascoltiamo, lo riceviamo e lo tratteniamo
Speriamo di poter realizzare appieno il vero significato degli insegnamenti di Tathagata.
72

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA CORAZON SUTRA

Il grande sutra della saggezza

Quando il Bodhisattva Avalokitesvara, stava facendo la pratica profonda di Prajna Paramita,
Vide chiaramente il vuoto di tutte e cinque le condizioni,
Ha mitigato la sua sventura e la sua profonda sofferenza.

Oh Shariputra, la forma qui è solo vuota, il vuoto è solo forma; la forma è esattamente vuota, vuota
è esattamente forma; sensazione, concezione, discriminazione, consapevolezza lo sono anche
assolutamente vuoto

Oh Shariputra, tutti i Dharma sono forme di vuoto, non sono nati, non sono annientati.

Nessuna macchia, nessuna purezza, nessuna perdita, nessun guadagno.

Quindi, nel vuoto non c'è forma, non c'è sensazione, né concepimento, né discriminazione, né coscienza; no
ci sono occhi, niente orecchie, naso, lingua, corpo, mente; non c'è colore, nessun suono, odore, gusto, tatto,
fenomeno; no

c'è un campo visivo ... né regione di coscienza; non c'è ignoranza, non c'è fine all'ignoranza ... no

non c'è vecchiaia, nessuna morte e non c'è fine della vecchiaia o morte; non c'è sofferenza, nessuna causa di
sofferenza,

né annientamento, né sentiero; non c'è saggezza, non c'è guadagno e così il Bodhisattva vive a Prajna
Paramita senza impedimenti nella mente, senza impedimenti, quindi non c'è paura, molto oltre
pensieri ingannevoli, questo è il Nirvana.

Tutti i Buddha passati, presenti e futuri vivono in Prajna Paramita e quindi
raggiungono Anuttara-Samyak-Sambodhi.

L'illuminazione suprema perfetta.

Sappi quindi che Prajna Paramita è il Grande Mantra, il Mantra vivente, il miglior Mantra, il Mantra
insuperabili; che allevia completamente tutto il dolore; Questa è la verità, non una bugia.

Quindi proclama il Mantra di Prajna Paramita

Proclama questo Mantra e di:

Porta! Porta! Paragate! Parasamgate!

Bodhi svaha! Sutra del cuore di Prajna.

73

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Hannya Shingyo

Maka Hannya Haramita Shingyo

Kan Ji Zai Bo Sa

Gyo Jin Han Nya Ha Ra Mi Ta Ji

Sho Ken Vai su Kai Ku

Fai Issai Ku Yaku Sha Ri Shi Shiki Fu I Ku

Ku Fu I Shiki Shiki Soku Ze Ku

Ku Soku Ze Shiki Ju So Gyo Shiki Yaku Bu Nyo Ze

Sha Ri Shi Ze Sho Ho Ku So Fu Sho Fu Metsu

Fu Ku Fu Jo Fu Zo Fu Gen Ze Ko Ku Chu

Mu Shiki Mu Ju So Gyo Shiki

Mu Gen Ni Bi Zes Shin Ni

Mu Shiki Sho Ko Mi Soku Ho Mu Gen Kai Nai Shi

Mu I Shiki Kai Mu Mu Myo

Yaku Mu Mu Myo Jin Nai Shi Mu Ro Shi

Yaku Mu RoShiJin Mu Ku Shu Metsu Do

Mu Chi Yaku Mu Toku I Mu Sho Tok Ko

Bo Dai Sat Ta E Han Nya Ha Ra Mi Ta Ko

Shin Mu Ke Ge Mu Ke Ge Ko

Mu U Ku Fu su Ri è Sai Ten Do Mu cosi

Ku Gyo Ne Han San Ze Sho Butsu

E Han Nya Ha Ra Mi Ta Ko Toku A Noku Ta Ra

Sam Myaku San Bo Dai Ko Chi Han Nya Ha Ra Mi Ta

Ze Dai Jin Shu Ze Dai Myo Shu

Ze Mu Jo Shu Ze Mu Fare Shu No Jo è Sai Ku

Shin Jitsu Fu Ko Ko Setsu Han Nya Ha Ra Mi Ta Shu

Soku Setsu Shu Watsu

Gya Tei Gya Tei

Ha Ra Gya Tei

Ha Ra So Gya Tei

Bo Ji So Wa Ka

Han Nya Shin Gyo

1 DEDICACION DI SERVIZIO ER

La natura del Buddha si estende in tutto l'universo esistente qui e ora.

Quando si recita ...

Tutto: THE MAHA PRAJNA PARAMITA CORAZÓN SUTRA

Dedichiamo i tuoi meriti a:

Il grande maestro Shakyamuni Buddha daiosho,

E ai vasti ed eterni Tre Tesori,

A tutti gli Arhat e ai Bodhisattva Mahasattva e le loro relazioni attraverso i mondi del Dharma.

Possano i nostri voti sinceri di raggiungere il sentiero del Buddha divenire realtà per tutti insieme.

Tutti: TUTTI I BUDA ATTRAVERSO IL TEMPO E LO SPAZIO

TUTTI I BODHISATTVAS MAHABATTVAS

74

MAHA PRANA PARAMITA.

IDENTITÀ DEL RELATIVO E DELL'ASSOLUTO

La mente del Grande Saggio dell'India fu trasmessa intimamente da est a ovest.

Tra gli esseri umani ci sono saggi e ci sono pazzi, ma lungo la strada non c'è patriarca Nord o Sud

La fonte sottile è chiara e luminosa, i flussi fiscali scorrono attraverso l'oscurità.

Attaccarsi alle cose è illusione; Trovare l'assoluto non è ancora illuminazione.

Ognuna delle sfere oggettive e soggettive sono correlate, allo stesso tempo indipendente.

Correlati, ognuno nel suo lavoro, ognuno al suo posto.

La forma rende diverse qualità e apparenze; Il suono distingue armonie e dissonanze.

L'oscurità rende tutte le parole una, il luminoso distingue frasi buone e cattive.

I quattro elementi ritornano alla loro natura da bambino alla madre.

Il fuoco è caldo, il vento si muove; L'acqua è bagnata, la terra è dura.

Gli occhi vedono, le orecchie ascoltano, ci sono odori, c'è salato e acido.

Ognuno è indipendente dall'altro; causa ed effetto devono ritornare alla grande realtà.

Le parole alta e bassa sono usate relativamente.

Nella luce c'è oscurità, ma non cercare di capire quell'oscurità; nel buio c'è luce ma

Non cercare quella luce.

Luce e buio sono una coppia, come il piede di avanzamento e la schiena quando si cammina.

Ogni cosa ha il suo valore in sé ed è collegata a tutto il resto in funzione e

Posizione.

La vita ordinaria si adatta perfettamente come una scatola e il suo coperchio.

L'assoluto ha lavorato insieme al parente, come due frecce che si incontrano nell'aria.

Leggendo le parole dovresti capire la grande realtà.

Non giudicare da nessuna regola.

Se non vedi la strada, non la vedi anche se ci cammini sopra.

Quando cammini la strada non è vicina, non è lontana.

Ma ingannati, sei montagne e fiumi lontani da lui, dico rispettosamente a coloro che desiderano essere luminados:

Non allontanarti dal presente, non perdere tempo di notte o di giorno.

2^{fare} DEDICA SERVIZIO

LA NATURA DI BUDDHA È ESTESA DALLA TOTALITÀ DELL'UNIVERSO ESISTENTE QUI E ORA. QUANDO IL RICICLAGGIO ...

Tutti: L'IDENTITÀ DEL RELATIVO E DELL'ASSOLUTO.

DEDICIAMO I LORO MERITI A:

IL SETTE BUDAS DAIOSHO ANCESTRALE

IL GRANDE MAESTRO SHAKYAMUNI BUDA DAIOSHO

BODHIDHARMA DAIOSHO

TOZAN RYOKAI DAIOSHO

EIHEI DOGEN DAIOSHO

KEIZAN JOKIN DAIOSHO

A TUTTI I SUCCESSORI DI DAIOSHO

APPREZZIAMO LA TUA BENEVOLENZA E MOSTRIAMO LA NOSTRA GRATITUDINE

ESECUZIONE DELLA STRADA DI BUDA INSIEME.

Tutti: TUTTI I BUDA ATTRAVERSO IL TEMPO E LO SPAZIO

TUTTI I BODHIBATTVAS MAHASATTVAS

MAHA PRAJNA PARAMITA.

75

DAI HI SHIN DHARANI

NAMU KARA SO NO TORA YA GIA 'NAMU ORI YA BORYO KI CHI SHIU RA YA

FUJI SATO BO YA MOKO SATO BO YA MO KO KYA RUNI KYA YA EN SA

HARA HA EI SHU TAN NO TON SHA NAMU SHIKI RI TOI MO ORI YA BORYO KI

CHI SHIU RA RI TO BO NA MU NO RA KIN JI KI RI MO KO HO DO SHA MI
SA BO O TO JO SHU BEN O SHU IN SA BO SA TO NO MO BO GYA MO HA
DA CHO A JI A IN O BO RYO KI RYO GYA CHI KYA RYA CHI I KIRI
MO KO FUJI SA A SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN
KU RYO KU RYO KI MO TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MO KO HO JA YA CHI
TO RA TO RA CHIRI NI SHIU RA YA SHA RO SHA RO MO MO HA MO
RA HO CHI RI I KI I KI SHI NO SHI NO PRAY SAN FURA SHA RI
HA ZA HA ZA FURA SHA YA KU RYO KU RYO MO RA KU RYO KU RYO
KI RI SHA RO SHA RO SHI RI SHI RI SU RYO SU RYO
FUJI GIÀ FUJI YA FUDO GIÀ FUDO GIÀ GIÀ IL MIO CHIRI GIÀ NORA KIN JI
CHIRI SHUNI NO HOYA MONO SOMO KO SHIDO YA SOMO KO
MOKO SHIDO YA SOMO KO SHIDO YU KI SHIU RA YA SOMO KO
NORA KIN JI SIAMO KO MO RA NO RA SIAMO KO SHIRA IL SUO OMO GYA ORA
SOMO KO SOBO MOKO SHIDO YA SOMO KO SHAKI RA OSHI DO YA SOMO KO
MODY MOGYA SHIDO SIAMO GIÀ KO NORA KIN JI HA GYARA SIAMO GIÀ KO
MO HORI SHIN GYARA SIAMO GIÀ KO NAMU KARA COSÌ NO TORA GIÀ
NAMU ORI YA BORYO KI CHI SHIU RA YA SOMO KO
SHITE DO MODO RA HODO YA SO MO KO.

76

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

ENMEI JUKKU KANNON GYO

KAN ZE ON
NA MU BUTSU YO
BUTSU U IN
I BUTSU U IN
BUP PO SO IN
JO RAKU GA JO
CHO NEN KAN ZE ON
BO NEN KAN ZE ON
NEN NEN JU SHIN KI
NEN NEN FU RI SHIN

Kanzeon

VENERAZIONE AL BUDDHA
CON BUDDHA HO ORIGINE
CON BUDDHA HO AFFINITÀ
AFFINITÀ CON BUDDHA, DARMA, SANGA

Eternità, gioia e purezza

AL MATTINO I MIEI PENSIERI SONO KANZEON
DI NOTTE I MIEI PENSIERI SONO KANZEON
PENSARE DOPO L'ALLEVAMENTO DEL PENSIERO NELLA MENTE
IL PENSIERO DOPO IL PENSIERO NON È SEPARATO DALLA MENTE

KANNON GYO

MYOHORENGEKYO KAZEON BOSATSU FOMONBON DAI NIJUGO

NI JI
MUJINI BOSA
SOKU JU ZA KI
HENDAN U KEN
GASSHO KO BUTSU
NI SA ZE GON.

seson

KANZEON BOSA

I GA INNEN
MYO KANZEON
BUTSU GO MUJINI BOSA.
ZENNAN SHI.
NYAKU U MURYO.
HYAKU SEN UOMO NOKU SHU JO
MON ZE KANZEON BOSA
SOKU JI KANGO ON JO
KAI TOKU GE DATSU
NYAKU U JI ZE KANZEON BOSA MYO SHA
SETSU NYU DAI KA
KA FU NO SHO.
U ZE BOSA I JIN RIKI KO.
NYAKU I DAI SUI SYO HYO
SHO GO MYO GO
SOKU TOKU SEN JO
NYAKU U HYAKU SEN UOMO NOKU SHU JO
I GU KON GON
RURI SHAKO ME NO
SAN GO KO NAKU
SHIN JU A HO
NYU O DAI KAI
KE SHI KOKU FU
SUI GO SEN BO
HYO DA RA SE KI KOKU
GO CHU NYAKU U NAI CHI
ICHI NI SHO KANZEON BOSA MYO SHA
ZE SYO NIN TO
KAI TOKU GE DATSU RA SETSU SHI NAN.
I ZE INNEN
MYO KANZEON.
NYAKU BU U NIN
RIN TO HI GAI
SHO KANZEON BOSA MYO SHA.
HI SYO SHU TO JO
JIN DAN DAN E
NI TOKU GE DATSU
NYAKA SAN SEN DAI ZEN KOKU DO
UOMO CHU YA SHA RA SETSU
YOKU RAI NO NIN
MON GO SHO KANZEON BOSA MYO SHA
ZE SHO AKU KI
SHO FU NO I AKU GEN JI SHI
KYO BU KA GAI.
SETSU BU U NIN
NYAKU U ZAI
NYAKU MU ZAI
CHU KAI KA SA
KEN GE GO SHIN
SHO KANZEON BOSA MYO SHA
KAI SHITSU DAN E

SOKU TOKU GE DATSU.
NYAKU SAN SEN DAI SEN KOKU DO
UOMO CHU SU ZOKU
U ICHI CHO CHU
SHO SHO SHO NIN
SAI JI JU HO
KYO GA KEN RO
GO CHU ICHI NIN
SA ZE SHO GON
SHO ZEN NAN SHI
MOTSU TOKU KU FU
77

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Chile

NYO A O A ISSHIN
SHO KANZEON BOSA MYO SHA
ZE BO SA
NO I MU I SE O SHU JO
NYO A NIAKU SHO MYO SHA
O SHI SU ZOKU
TOKU GE DATSU.
SHU SHO
NIN MON
GU HOTSU SHO GON.
NAMU KANZEON BOSA
SHO MYO GO
SOKU TOKU GE DATSU.
MU JIN NI
KANZEON BOSA MAKASA
I ZIN SHI RIKI.
GI GI NYO ZE
NYAKU U SHU JO
TA O IN YOKU
JO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI YOKU.
NYAKU TA SHIN I
JO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI SHIN.
NYAKU TA GU CHI
HO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI SHIN.
NYAKU TA GU CHI
JO NEN KU KYO KANZEON BOSA
BEN TOKU RI CHI.
MU JIN NI
KANZEON BOSA
U NYO ZE A DAI I JIN
RIKI TA SYO NYO YAKU
ZE KO SYO JO
JO U SHIN NEN.

NYAKU U NYO NIN
SETSU YOKU GUNAN
RAI HAI KUYO KANZEON BOSA
BEN SHO FUKU TOKU CHI E SHI NAN
SETSU YOKU GU NYO
BEN SYO TAN SYO U SO SHI NYO
SHUDU JIKI TOKU FON
SHU NIN AI KYO.
MY JIN NI
KANZEON BOSA
U NYO ZE RIKI
NYAKU U SHU JO
KU GYO RAI HAI KANZEON BOSA.
FUKU FU TO EN.
ZE KO SHU JO
KAI O JU JI
KANZEON BOSA MYO GO.
MU JIN NI
NYAKU U NIN
JU JI ROKU JU NI
OKU GO GA SHA BOSA MYO JI
BU JIN GYO
KUYO ON JIKI
E BUKU. GA GU. I YAKU.
O NYO I GUN GA
ZA ZE NAN SHI
ZE NYO NIN
KU DOKU TA FU
MU JIN NI GO. JIN TA.
Seson. BUTSU GON.
NYAKU BU U NIN
JUJI KANZEON BOSA MYO GO
NAI SHI ICHI JI
RAI HAI KUYO
ZE NI NIN BUKU
SHO TO MU I
O HYAKU SEN UOMO NOKU KO
FU KA GU JIN.
MU JIN NI
JU JI KANZEON BOSA MYO GO
TOKU NYO ZE MU RYO
MU HEN FUKU TOKU SHI RI.
MU JIN NI BOSA
BYAKU BUTSU GON.
Seson.
KANZEON BOSA
A GA YU SHI SHABA SE KAI
A GA NI I SHU JO SEPPPO
HU BEN SHI RIKI
GO JI UN GA
BUTSU GO MU JIN NI BOSA

ZEN NAN SHI
NYAKU U KOKU DO SHU JO
OI BU SHIN TOKU DO SHA.
KANZEON BOSA
SOKU GEN BU SHIN NI I SEPPO.
OI BYAKU SHI BU SHIN
TOKU DO SHA SOKU GEN
BYAKUSHI BUSHIN NI I SEPPO.
OI SHOMON SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SHOMON SHIN NI I SEPPO.
OI BONNO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BONNO SHIN I SEPPO.
78

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Chile

OI TAI SHAKU SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
TAI SHAKU SHIN NI I SEPPO.
OI JIZAI TEN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
JIZAI TEN SHIN NI I SEPPO.
OI DAI JIZAITEN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
DAI JIZAITEN SHIN NI I SEPPO.
OI TEN DAI SHOGUN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
TENDAI SHOGUN SIN NI NI SEPPO.
OI BISHAMON SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BISHAMON SHIN NI I SEPPO.
OI SHOO SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SHOO SHIN NI I SEPPO.
OI SHIN SHEET
TOKUDO SHA SOKU GEN
CHINJA CHIN NI I SEPPO.
OI KOJI SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
KOJI SHIN NI I SEPPO.
OI SAIKAN SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
SAIKAN SHIN NI I SEPPO.
OI BARAMON SHIN
TOKUDO SHA SOKO GEN
BARAMON SHIN NI I SEPPO.
OI BIKU, BIKUNI, UBASOKU, UBAI SHIN
TOKUDO SHA SOKU GEN
BIKU, BIKUNI, UBASOKU, UBAI SHIN I

Seppo.

OI CHOJA, KOJI, SAIKAN, BARAMON,
BUNYO SHIN

TOKUDO SHA SOKU GEN

BUNYO SHIN NI I SEPPO.

OI DONAN, DONYA SHIN

TOKUDO SHA SOKU GEN

DONAN, DONYA SHIN NI I SEPPO.

OI TENRYU, YASHA KENDATSUBA,
ASURA, KARURA, KINNARA, MAGORAGA,

NINBI, NINTO SHIN

TOKUDO SHA SOKU GEN

SHI NI I SEPPO.

OI SHU KONGO SHIN

TOKUDO SHA SOKU GEN

SHU KONGO SHIN NI I SEPPO.

MU JIN NI.

KANZEON BOSA

JOJU NYO ZE KUDOKU

I SHU JU GYO

YU SHO KOKUDO

DO DATSU SHU JO

ZE KO NYO TO

O PER ISSHIN

KUYO KANZEON BOSA

ZE KANZEON BOSA MAKASA

O FU I KYU NAN SHI CHU

NON LO SO

ZEKO SHI SHA BA SE KAI

KAI GO SHI

VEDO SHA.

MU JIN NI BOSA

BYAKU BUTSU GON.

Seson. GA KON TO

KUYO KANZEON BOSA

SOKU GE KYOSHU

SHU SHO JU YO RAKU GE

JIKI HYAKU SEN RYO GON

NI I YO SHI SA ZE GON.

NINSHA

JU SHI HO SE CHIN BO YO RAKU

JI KANZEON BOSA

FU KO JU SHI

MU JIN NI

BU BYAKU KANZEON BOSA GON

NINSHA

MIN GA TOKO

JU SHI YO RAKU

NIJI BUTSU

KANZEON BOSA AL MIN SHI

MU JIN NI BOSA

GYU SHI SHU. TENRYU, YASHA,
KENDATSUBA, ASURA, KARUNA,
KINNARA, MAGORAGA,
NINPI NIN TOKO
JU ZE YO RAKU
SOKU JI KANZEON BOSA
MIN SYO SHI SHU
GYO O TENRYU
NINPI NIN A
JU GO YO RAKU
BUNSA NI BUN
ICHI BUNBU SHAKAMUNI BUTSU
ICHI BUNBU TA BUTSU TO
MU JIN NI KANZEON BOSA
U NYO ZE JIZAI JIN RIKI
YU O SHABA SE KAI.
NIJI MU JIN NI BOSA
I GE MON WATSU
79

KANNON GYO

Il grande sutra della compassione

Ecco come l'ho sentito:

Dopo che il Buddha Skakyamuni aveva parlato al Vulture Peak di fronte a a immensa moltitudine di monaci, bodhisattva e discepoli laici, il bodhisattva della comprensione perfetta, Mujini, si alzò delicatamente dal suo posto, si coprì la spalla sinistra con la parte superiore della sua Keza, Gassbo fece del Buddha un segno di rispetto e chiese:

"Oh, venerabile Maestro di questo mondo! Perché Karma, il Bodhisattva del Vero

La libertà (Kanjizai) si chiama Kanzeon?

Il Buddha Shakyamuni rispose:

"Mio caro Mujini, gli esseri senzienti di questo mondo sono infiniti e tutti vivono un'esperienza grandiosa numero di sofferenze. Tuttavia, tutti possono raggiungere la vera libertà (Gedatsu: non attaccamento) immediatamente, se pronunciano con grande concentrazione di spirito (isshin sho myo) il nome di KANZEON BOSATSU, o se lo ascoltano, non solo con le orecchie, ma con tutto lo spirito, con tutto il corpo, con grande attenzione, in un atteggiamento perfettamente mushotoku.

Se un essere sensibile è immerso in una delle sei sofferenze o è coinvolto in uno dei sette incidenti o viene schiavizzato dai Tre Veleni, se pronuncia o ascolta il KANNON nome con grande concentrazione, il potere della vera libertà, il potere di KANZEON ti libererà immediatamente da tutte le penalità. "

Mujini chiese di nuovo:

"Oh, la signora rispettata dai maestri di questo mondo! Come agisce KANZEON BOSATSU in questo mondo? In che modo aiuta gli altri? Come insegna? Come parli Cosa significa cosa metodi, quali poteri usi? "

Il Buddha Shakyamuni rispose:

"Il mio guerriero Mujini, KANZEON BOSATSU non ha alcun aspetto definito, a cui non è attaccato in nessun modo, ma grazie al suo potere incommensurabile è in grado di acquisire qualsiasi forma per manifestarsi in questo mondo e aiutare tutti gli esseri senzienti.

Il suo metodo è un non metodo. Grazie a questa libertà sei in grado di utilizzare qualsiasi metodo per Salva gli esseri senzienti.

Il suo potere è un non-potere, quindi la sua capacità di salvare una miriade di esseri è infinita.

Mio caro Mujini, KANZEON BOSATSU è la vera felicità. I suoi meriti sono infiniti. la Attraverso tutte le sue incarnazioni può manifestarsi in tutti i paesi e aiutare tutti gli esseri.

Devi offrire KUYO (cerimonia, manifestazione di rispetto e devozione, senza aspettarti nulla

cambiare). In questo modo puoi diventare pienamente felice e puoi conoscere Infinite Freedom.

Il Bodhisattva Mujini chiese:

"Venerabile Insegnante Come praticare KUYO? Come esprimere il nostro rispetto e la nostra devozione a KANZEON BOSATSU? Cosa possiamo offrirti? "

Shakyamuni il Buddha rispose:

"Devi offrirgli gli otto tesori di questo mondo: diamanti, mirra, perle preziose, oro, Smeraldi, rubini, zaffiri e topazi. Ciò significa che devi offrire il tuo comportamento equo sulla Via, le tue giuste parole sulla Via, i tuoi giusti pensieri sulla Via, la tua saggezza, il tuo distacco da me e il mio, la tua pratica santa e il tuo satori. Dal momento che, in verità, questi sono i I tesori più alti di questo mondo ".

80

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

3 ° SERVIZIO DI **DEDICAZIONE**

IL BUDDHA RITORNA ALLE RUOTE DI DARMA,

E così la realtà è mostrata nelle sue molteplici forme.

LIBERO A. TUTTI GLI ESSERI VIVENTI CHE SOFFRONO

E LE GUIDA ALLA GRANDE GIOIA.

Sinceramente CERCHIAMO LA GUIDA AL VANTAGGIO DEI TRE TESORI.

QUANDO IL RICICLAGGIO ...

Tutti: DAIHISHIN DHARANI E ENMEI JUKKU KANNON GYO

DEDICIAMO I LORO MERITI A:

TUTTI GLI ANCORAGGI DEI MEMBRI DEL CENTRO ZEN,

GIÀ TUTTI GLI ESSERI NEL MONDO DARMA,

* E APPOSITAMENTE PER ... (NOME DELLA MORTE) ...

E PER GLI SPIRITI DELLE PERSONE MORTE DI QUESTA VALLE.

CHE LA PENETRANTE LUCE DISSIPAZIONE DELL'OSCURO DELL'ignoranza.

CHE TUTTO IL KARMA È DISTRUTTO E CHE IL FIORE DELLA MENTE

FIORE NELLA MOLLA ETERNA.

CHE TUTTI ASCENDIAMO AL TRONO DELL'ILLUMINAZIONE

E ABBIAMO INSIEME LA STRADA DI BUDA.

Tutti: TUTTI I BUDA ATTRAVERSO IL TEMPO E LO SPAZIO

TUTTI I BODHISATTVAS MAHASATTVAS, MAHA PRAJNA PARAMITA.

* Utilizzare solo quando il servizio è dedicato a qualcuno che è deceduto.

SHO SAI MYO KICHIGO DHARANI (Darani per prevenire le catastrofi)

NO MO SAN MAN DA, MOTO NAN OHA RA CHI KOTO SHA,

SONO NAN * TO JI TO, IN GYA GYA GYA KI GYA KI,

ONU ONU, SHIU RA SHIU RA, HARA SHIU RA HARA SHIU RA,

CHISHU SA CHISHU SA * CHISHU RI CHISHU RI,

SOWA JA SOWA JA, * SEN CHI GYA, SHIRI EI SOMO KO

4 a dedizione SERVICE

LA LUCE ASSOLUTA, LUMINOSA IN TUTTO L'UNIVERSO,

ECCELLENZA INEFABILE PENETRANTE PER DOQUIER;

OGNI VOLTA CHE QUESTO DISPOSITIVO DI INVOCAZIONE È EMESSO,

È percepito e sottilmente risposto.

DEDICIAMO QUESTE MERITI A TUTTI I BUDA E I BODISATTVA

NELLA SFERA DELLA SAGGEZZA DEL PRAJNA;

ALLE DECISIONI DEL GUARDIANO E A TUTTI I PROTETTORI DEL DARMA,

EI SUOI RAPPORTI ATTRAVERSO LO SPAZIO E IL TEMPO.

CHE IL CORPO DEL DARMA PU MA MANTENERE FORZA E SALUTE

E CHE I NOSTRI VOTI SONO COMPLETAMENTE COMPIUTI,

E CHE POSSIAMO VIVERE IN PACE PERFETTA CON BUDA-DARMA,

PREGHIAMO SPECIFICAMENTE PER LA SALUTE E IL BENESSERE DI ...

MANTENERE LA SERENITÀ DURANTE LA TUA MALATTIA E RECUPERARLA

LA TUA SALUTE CON TRANQUILLITÀ E PACE,

E CHE POSSIAMO FARE INSIEME LA STRADA DI BUDA.

Tutti: TUTTI I BUDA ATTRAVERSO IL TEMPO E L'EBPACIO

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

GATHAS DI PASTI

Prima dei pasti

Tutti : Buddha nacque a Kapilavastu, illuminato a Magadha, insegnò a Parinasi, entrò nel Nirvana in Kusinagara. Ora apro gli utensili da cucina del Buddha Tathagata di cui possiamo essere sollevati autoadesione a tutti gli esseri viventi

Prima di servire

Guida : nel mezzo dei tre tesori con tutti gli esseri viventi recitiamo i nomi del Buddha

Tutti : Pure Dharmakaya Vairochana Buddha

Full Sambhogakaya Lochana Buddha

Numerosi Buddha Nirmanakaya Shyakyamuni

futuro Buddha Maitreya

tutti i Buddha attraverso il tempo e lo spazio

Mahayana Saddharma Pundarika Sutra

Grande Manjusri Bodhisattva

Mahayana Samantabhadra Bodhisattva

Grande compassionevole Bodhisattva di Avalokitesvara

Tutti i Bodhisattva Mahasattva

Maha Prajna Paramita

prima colazione

Guida : questo pasto proviene dagli sforzi di tutti gli esseri viventi, passati e presenti e I suoi dieci vantaggi ci danno benessere fisico e spirituale e promuovono la pura pratica. cibo

Guida : Offriamo questo pasto di tre virtù e sei sapori a Buddha, Dharma e Sangha e a tutti le vite nei mondi del Dharma. (servizio finito)

Tutti : in primo luogo, settantadue lavori, ci portano questo pasto: dobbiamo sapere come si arriva noi.

In secondo luogo, mentre ricevi questa offerta, considera se la nostra virtù e pratica meritano questo.

Terzo, vogliamo l'ordine naturale della mente: per essere liberi dagli attaccamenti dobbiamo essere liberi di avidità

In quarto luogo, per sostenere la nostra vita prendiamo questo pasto.

In quinto luogo, per raggiungere il nostro percorso prendiamo questo pasto.

Solo cibo : a tutti quelli che vivono nei mondi spirituali ora offro questa offerta. che Questo cibo penetrerà ovunque.

Spoon: in primo luogo, questo pasto è per i tre tesori

In secondo luogo, è per i nostri insegnanti, i nostri genitori, la nostra nazione e tutti gli esseri viventi.

Terzo, è per tutti gli esseri nei sei mondi, quindi mangiamo questo pasto tutti.

Prendi un piatto: mangiamo per fermare il male, praticare il bene, per salvare tutti gli esseri vivere e raggiungere il sentiero del Buddha.

Pulizia dei piatti (iniziare a lavare gli utensili)

Tutti : l'acqua con cui lavo questi piatti ha il sapore dell'ambrosia,

Lo offro ai vari spiriti per soddisfarli.

Om, Makurasai Svaha!

Dopo i pasti

Guida : speriamo di poter vivere in acque torbide con purezza di loto.

In questo modo ci inchiniamo al Buddha.

CERIMONIE

Kannon Day (gennaio): prostrazioni, canzoni e offerte di incenso per onorare ed esprimere gratitudine al bodhisattva della compassione

Paranirvana del Buda (intorno al 13 febbraio): un'intera giornata di zazen che si conclude con a speciale servizio di canto che racconta il Paranirvana del Buddha.

Jukai (una volta all'anno): cerimonia formale per entrare nel percorso del Buddha, che include a breve cerimonia di pentimento; bordi; offerta di incenso; presa dei tre rifugi, i tre risoluzioni generali e i dieci precetti cardinali.

Vesak : **Celebrazione** del compleanno del Buddha (tra aprile e maggio): Mostra di un piccolo Buddha, offerte di tè dolce, fiori e piccoli regali per i bambini; storie o giochi sulla nascita del Buddha; Pinata e regali per tutti i bambini.

Bodidarma Day (5 ottobre o vicino): Zazen o zazen day; servizio di canto speciale con offerta di incenso in polvere.

Giorno di digiuno Oxfam (due volte l'anno): cerimonia del giorno di digiuno i cui prodotti monetari e Vanno alle organizzazioni responsabili per alleviare la fame. Le persone digiunano secondo il loro desideri e abilità (ad esempio, non mangiare cibi solidi per un giorno o saltare un pasto); zazen seguita da canzoni, prostrazioni e bypass con offerte di denaro, incenso e cibo.

Illuminazione del Buddha (8 dicembre): Sesshin di cinque o otto giorni che inizia con a cerimonia o una cerimonia che viene eseguita in una sessione di meditazione regolare. La storia del L'illuminazione del Buddha; bordi; tangenziale; I sutra vengono letti.

Purificazione della casa (fine dicembre, prima del nuovo anno): i membri puliscono il proprio case in preparazione per il nuovo anno; cerimonia di canto, suonando in giro per la casa e le offerte altare o altari. Tutti i membri della famiglia possono partecipare a questa cerimonia.

Cerimonia di Capodanno (31 dicembre): Zazen; completa cerimonia di pentimento; Lo so leggono le risoluzioni ad alta voce (che non sono firmate); offerte di incenso sugli altari della casa; tangenziale per eliminare i demoni; cerimonia dei precetti; cerimonia della candela usando gong; preghiera di capodanno; Musica e merenda.

Cerimonia di sollievo e cerimonia di sollievo della fame (ogni 3 mesi): Zazen; bordi; prostrazioni; circonvallazione con offerta di incenso e, in caso di cerimonia di sollievo dalla fame fanno offerte di cibo e denaro essiccato o in scatola; Eco speciale in modo che il merito vada al motivo del cerimonia.

NOTA : le cerimonie di sollievo dalla fame si svolgono non meno di una volta ogni tre mesi.

Di solito si alternano alle cerimonie di Soccorso della fame, che sono anche giorni di digiuno. Lo so hanno eseguito cerimonie di soccorso per animali (durante la stagione di caccia), zone di guerra in il mondo e per le persone che stanno attraversando una crisi. Altri servizi che vengono effettuati nel il centro include matrimoni, cerimonie per nominare bambini, cerimonie di nuovi studenti, cerimonia dei morti e dei funerali.

GLOSSARIO dei termini buddisti Zen

Di seguito è riportata una raccolta di alcuni termini utilizzati. Tutte le parole che non lo fanno Sono in spagnolo, sono giapponesi se non diversamente specificato. Si prega di notare che gli altri I centri possono usare questi termini in modo diverso.

Giorni di Zazen : iniziano alle 8:30 e terminano intorno alle 16:00, questi ritiri da a giorno danno ai membri l'opportunità di praticare intensamente lo zazen e quando il Sensei è nel paese in cui è possibile ascoltare discorsi Zen formali (teisho) e ricevere lezioni di dokusan o private. I giorni de zazen termina con un periodo di canzoni, dopo di che la casa viene pulita e viene servito uno spuntino.

Bodhisattva : parola sanscrita che significa essere (satva) di saggezza (bodi). È una persona risveglia che, dedicandosi ad aiutare tutti gli esseri viventi a raggiungere l'illuminazione, rimanda il suo possedere la suprema liberazione a beneficio degli altri.

Buddha : parola sanscrita che significa: (1) suprema verità o realtà; o (2) qualcuno che ha risvegliato alla vera natura dell'esistenza, cioè una persona che sa chi e cosa è. il

La parola Buddha si riferisce anche al personaggio storico Sidarta Gautama, nato intorno all'anno 563 AC Dopo la sua illuminazione all'età di 35 anni fu conosciuto come il Buddha Shakyamuni.

Dharma : parola sanscrita che significa: (1) gli insegnamenti del Buddha Shakyamuni e (2) Legge o verità universale Con la A minuscola si intendono generalmente i fenomeni o le cose dell'esistenza.

Oriental Studies and Arts Corporation ZEN KITAIDO - Teatinos 251 di. 808 Telefono: 09-4311387 Santiago - Cile

Erede (a) Darma : A (a) pupilla (a) Zen ha raggiunto almeno lo stesso grado di capire che il tuo insegnante ha ricevuto il permesso di insegnare e trasmettere gli insegnamenti al tuo propri successori.

Discepolo : uno studente che ha formalmente richiesto di praticare il buddismo zen con a insegnante in particolare. Il rapporto di un discepolo con il suo insegnante è molto più profondo del di uno studente ed è considerato un impegno a vita.

Dokusan / Istruzione privata : un incontro privato tra insegnante e studente in un unico posto dedicato appositamente a tale scopo (la sala dokusan). Durante il dokusan (per gli studenti Sensei formale) uno studente può sollevare direttamente qualsiasi problema o domanda in relazione alla tua pratica. In istruzione privata (per membri di prova o per quelli non sono studenti) la persona può anche occuparsi di questioni che non sono direttamente correlate la pratica Dokusan e istruzione privata sono strettamente confidenziali.

Illuminazione : chiamato anche risveglio, autorealizzazione, kensho, satori. Questa è l'esperienza di vedere nella vera natura e svegliarsi alla perfezione fondamentale di tutta l'esistenza. Ce ne sono vari gradi di risveglio

Gassho : il gesto di unire i palmi delle mani davanti al corpo, indicando rispetto, gratitudine, umiltà o tutti e tre.

Han : Pezzo di legno che viene colpito con un martello poco prima dell'inizio dello zazen. Nella parte di Dietro l'han del nostro centro sono scritte le seguenti parole, che sarebbero state dette per il Buddha:

Importante è la questione della vita e della morte,

Tutto accade rapidamente,

Il tempo non aspetta nessuno.

Svegliati! Svegliati!

Non perdere un minuto.

Bell Inkin : Bell indicava l'inizio e la fine di ogni periodo di zazen e kinhin.

Jukai : Cerimonia in cui vengono ricevuti i precetti buddisti (kai) (ju). Ciò costituisce a L'iniziazione formale al buddismo rende uno dei membri della famiglia del Buddha.

Karma : sanscrito. Una complessa dottrina fondamentale negli insegnamenti del buddismo. mezzi l'azione e i suoi frutti, il processo continuo di causa ed effetto. Da un punto di vista morale, il karma implica che le persone sono architetti del proprio destino, ciò che viene seminato viene raccolto. Il karma non è cosa come la predestinazione, è costruita e modificata da noi stessi.

Keisu : brocca a forma di gong di diametro variabile, viene utilizzata nei servizi di canto.

Kinhin : Zazen che cammina o si muove tra i periodi in cui mediti seduto di fronte al muro

Kotsu : Scettro che un maestro Zen ha ricevuto dal suo insegnante quando gli è stato dato il permesso insegnare. Ha una curva a forma di As, simile alla colonna vertebrale.

Lotus : Nel buddismo, il fiore di loto simboleggia la purezza intrinseca e la perfezione di tutti gli esseri. il il loto inizia la sua vita nel fango, eppure cresce verso l'alto e fiorisce dopo aver lasciato il superficie dell'acqua Allo stesso modo, gli umani, bloccati nel buio dell'ignoranza, mostrano il vere qualità di saggezza e compassione una volta che hanno trasceso i loro desideri, rabbia e l'ignoranza. La posizione del loto è una postura a gambe incrociate, utilizzata da alcune persone Fare zazen.

Mokugyo : pesce letteralmente di legno. Un tamburo di legno elaboratamente scolpito, che colpito con un bastone allineato durante i servizi di canto. I pesci, poiché non dormono mai, simboleggiano il prontezza e attenzione necessarie per raggiungere la Buddità.

Monitor (a): persona responsabile della direzione della seduta. Tutte le domande sull'etichetta nel Zendo può essere indirizzato al monitor (a).

Precetti : nel buddismo ci sono 16 precetti. I tre rifugi (stabiliamo la nostra fiducia in Buddha, Dharma e Sanga), le Tre Risoluzioni Generali (evita il male, fai del bene e libera tutto esseri senzienti) e le tre proibizioni cardinali:

Non uccidere ma rispetta tutta la vita.

Non prendere ciò che non mi viene dato, ma rispettare le cose degli altri.

Non abusare della sessualità ma sii responsabile e attento.

Non mentire ma dire la verità.

Non fare ingerire altre sostanze che confondono la mente o farlo da solo, ma mantenere mente chiara

Non parlare delle colpe degli altri, ma sii comprensivo e compassionevole.

Non lodare me stesso o sminuire gli altri, ma superare i miei limiti.

Non negare aiuto spirituale o materiale a nessuno, ma donalo liberamente quando necessario.

Non provocare rabbia, ma esercitare l'autocontrollo.

Non ferire i tre tesori (Buddha, Dharma e Sanga) ma rispettarli e mantenerli.

Rakusu : indumento che viene usato **sull'abito** da meditazione da quelle persone che

Hanno praticato lo zazen per diversi anni e hanno preso il Jukai. Il rakusu simboleggia la tunica del Buddha.

Roshi : Letteralmente significa venerabile insegnante (spirituale). Questo è ciò che viene chiamato un maestro Zen

maturato, che può essere un monaco, un prete, un laico, un uomo o una donna. La funzione di roshi è quella di guidare e ispirare i tuoi studenti sul percorso di autorealizzazione. In Occidente di solito è riservato la parola Roshi per gli insegnanti di prima generazione che si sono formati in Giappone all'inizio Cinquanta.

Sanga : sanscrito. La comunità di coloro che praticano gli insegnamenti del Buddha. In un certo senso Rigoroso, coloro che praticano in un centro particolare. In senso lato, tutti i praticanti di Buddismo.

Sensei : letteralmente qualsiasi tipo di insegnante. In Occidente molti maestri buddisti Zen del seconda generazione i cui insegnanti hanno studiato in Giappone usano il termine Sensei e non Roshi.

Sesshin : un periodo intenso di pratica dello zazen, che può durare da due a sette giorni. routine ogni giorno inizia alle 4:00 del mattino e termina alle 21:30. Si perdono due o tre ore di zazen con Kinhin e Dokusan, Teisho, canzoni, pasti, lavoro perso e riposo. Si dice che una settimana di Sesshin equivale a uno o tre anni di pratica ordinaria, anche se sicuramente non è un sostituto pratica quotidiana

Studente : Qualcuno che ha assunto un impegno formale a praticare il buddismo Zen con a insegnante in particolare. Non implica necessariamente una relazione permanente.

Teisho : discorso formale dell'insegnante (a) consistente in una presentazione della comprensione buddista.

A differenza di un sermone o di una lettura, che ha un elemento didattico, un teisho è una dimostrazione Diretto dalla visione dell'insegnante sull'argomento in questione. In termini Zen, un teisho lascia Ade le viscere.

Zazen : Letteralmente **za**: sit **zen**: concentrazione focalizzata su un singolo punto o assorbimento. Così Fare zazen significa sedersi con la mente intensamente focalizzata su una cosa. Questo è il tipo di La meditazione insegnata nella setta Zen del buddismo e costituisce la pietra angolare della pratica Spirituale del buddismo Zen.

Zendo : luogo in cui viene praticato lo zazen.

Bibliografia per iniziare in pratica

titolo

autore

editoriale

Pratica Zen

Taisen Deshimaru

kairos

Domande a un insegnante Zen

Taisen Deshimaru

kairos

Che cos'è lo Zen?

Dokushô Villalba

Edizioni Miraguano

Corso di meditazione Zen

Associazione italiana Zen Soto

Ed. De Vecchi

zazen

K