

Shūshōgi Yokoi italiano

Cap1. Introduzione generale

Chiarire a fondo il significato di nascita e morte: questo è il problema più importante per i buddisti. Poiché il Buddha [illuminazione] dimora all'interno della nascita e della morte [illusione], queste ultime non esistono.

Basta comprendere che la nascita e la morte sono di per sé il Nirvana, non essendoci nascita-morte da odiare né Nirvana da desiderare. Allora, per la prima volta, sarete liberati dalla nascita e dalla morte. Rendetevi conto che questo problema è di estrema importanza.

È difficile nascere come esseri umani, figuriamoci entrare in contatto con il buddismo. Grazie alle nostre buone azioni del passato, però, siamo riusciti non solo a nascere come esseri umani, ma anche a incontrare il buddismo. Nell'ambito della nascita-morte, quindi, la nostra vita attuale dovrebbe essere considerata la migliore e la più eccellente di tutte. Non sprecate il vostro prezioso corpo umano senza senso, abbandonandolo ai venti dell'impermanenza.

Non si può fare affidamento sull'impermanenza. Non sappiamo né quando né dove finirà la nostra vita transitoria. Questo corpo è già fuori dal nostro controllo; e la vita, in balia del tempo, avanza senza fermarsi nemmeno per un istante. Una volta scomparso il volto radioso della giovinezza, è impossibile ritrovarne le tracce. Se riflettiamo attentamente sul tempo, scopriamo che il tempo, una volta perso, non ritorna più. Di fronte alla prospettiva della morte, re, ministri, parenti, servitori, moglie e figli e gioielli rari non servono a nulla. Dobbiamo entrare nel regno della morte da soli, accompagnati solo dal nostro karma buono e cattivo.

Dovreste evitare di frequentare le persone illuse di questo mondo che ignorano la legge di causalità e la retribuzione karmica. Non conoscono l'esistenza dei tre stadi del tempo e non sanno distinguere il bene dal male.

La legge di causalità, tuttavia, è chiara e impersonale: chi fa il male cade inevitabilmente [all'inferno]; chi fa il bene sale inevitabilmente [in cielo]. Se così non fosse, i vari Buddha non sarebbero apparsi in questo mondo, né Bodhidharma sarebbe giunto in Cina.

La punizione karmica del bene e del male si verifica in tre diversi periodi di tempo:

- (1) il castigo sperimentato nella vita attuale,
- (2) la retribuzione subita nella vita successiva a questa e
- (3) la punizione sperimentata nelle vite successive.

Questa è la prima cosa da studiare e comprendere quando si pratica la Via. Altrimenti, molti di voi commetteranno degli errori e si ritroveranno ad avere opinioni sbagliate.

Non solo, cadrete in mondi malvagi, subendo un lungo periodo di sofferenza.

Comprendete che in questa vita avete una sola vita, non due o tre. Quanto è deplorabile se, mantenendo infruttuosamente false opinioni, fate vanamente del male, pensando che non state facendo del male quando, in realtà, lo state facendo. Non potete evitare la punizione karmica delle vostre azioni malvagie, anche se pensate erroneamente che, non riconoscendone l'esistenza, non ne siate soggetti.

Cap2. Liberazione tramite il pentimento

I Buddha e i patriarchi, per la loro grande misericordia, hanno lasciato aperti i vasti cancelli della compassione affinché tutti gli esseri, umani e celesti, possano realizzare l'illuminazione.

Sebbene la punizione karmica per le azioni malvagie debba arrivare in uno dei tre stadi del tempo, il pentimento ne attenua gli effetti, portando liberazione e purezza. Pertanto, pentiamoci davanti al Buddha in tutta sincerità.

Il potere del merito del pentimento davanti al Buddha non solo ci salva e ci purifica, ma incoraggia anche la crescita in noi di una fede pura e senza dubbi e di uno sforzo sincero. Quando appare la fede pura, cambia gli altri proprio come cambia noi, e i suoi benefici si estendono a tutte le cose, sia animate che inanimate.

L'essenza dell'atto di pentimento è la seguente: "Anche se l'accumulo del nostro cattivo karma passato è così grande da costituire un ostacolo alla pratica della Via, imploriamo i vari Buddha e patriarchi illuminati e compassionevoli di liberarci dal castigo karmico, di eliminare tutti gli ostacoli alla pratica della Via e di condividere con noi la loro compassione, perché è attraverso questa compassione che i loro meriti e insegnamenti riempiono l'intero universo".

"In passato i Buddha e i patriarchi erano originariamente come noi; in futuro diventeremo come loro. Tutte le nostre azioni malvagie passate erano il risultato di avidità, rabbia e ignoranza senza inizio: prodotti del nostro corpo, della nostra parola e della nostra mente. Di tutto questo ora ci pentiamo".

Se ci pentiamo in questo modo, riceveremo certamente l'aiuto visibile dei Buddha e dei patriarchi. Tenendo questo in mente e agendo nel modo corretto, fate il vostro pentimento.

Il potere che ne deriva cancellerà alla radice le vostre malefatte.

Cap3. Ordinazione e illuminazione

Poi, dovrete venerare profondamente i Tre Tesori. Essi meritano la nostra venerazione e il nostro rispetto, indipendentemente da quanto possano cambiare la nostra vita e il nostro corpo. I Buddha e i patriarchi, sia in India che in Cina, hanno trasmesso correttamente questa riverente venerazione del Buddha, della legge e della comunità buddista.

Le persone sfortunate e prive di virtù non sono in grado di sentire nemmeno il nome dei Tre Tesori, tanto meno di prendere rifugio in essi. Non comportatevi come coloro che, stupiti, si rifugiano vanamente nelle divinità montane e nei fantasmi o adorano santuari non buddisti, perché in questo modo è impossibile ottenere la liberazione dalla sofferenza. Invece, prendete rapidamente rifugio nel Buddha, nella legge e nella comunità buddista, cercando non solo la liberazione dalla sofferenza, ma anche l'illuminazione completa.

Prendere rifugio nei Tre Tesori significa, prima di tutto, avvicinarsi con una fede pura. Sia durante la vita del Tathagata che dopo, le persone dovrebbero unire le mani in gasshō e, a testa bassa, cantare quanto segue:

"Prendiamo rifugio nel Buddha. Prendiamo rifugio nella legge. Prendiamo rifugio nella comunità buddista. Ci rifugiamo nel Buddha perché è il nostro grande maestro. Ci rifugiamo nella legge perché è una buona medicina. Ci rifugiamo nella comunità buddista perché è composta da ottimi amici". È solo prendendo rifugio nei tre tesori che si può diventare discepoli del Buddha e qualificarsi per ricevere tutti gli altri precetti.

Il merito di aver preso rifugio nei Tre Tesori appare inevitabilmente quando c'è comunione spirituale tra il praticante e il Buddha. Coloro che sperimentano questa comunione prendono inevitabilmente questo rifugio, sia che si trovino ad esistere come esseri celesti o umani, abitanti dell'inferno, fantasmi affamati o animali.

Di conseguenza, i meriti accumulati in questo modo aumentano inevitabilmente attraverso i vari stadi dell'esistenza, portando infine alla suprema illuminazione. Sappiate che lo stesso Bhagavat (l'Onorato del Mondo) ha già testimoniato che questo merito ha un valore insuperabile e una profondità insondabile. Perciò tutte le creature viventi dovrebbero prendere questo rifugio.

Poi dovremmo ricevere i tre precetti puri. Il primo è di non fare il male, il secondo di fare il bene e il terzo di offrire abbondanti benefici a tutte le creature viventi. Poi dovremmo accettare i dieci divieti gravi:

- (1) non uccidere,
- (2) non rubare,
- (3) non assumere comportamenti sessuali impropri,
- (4) non mentire
- (5) non consumare bevande inebrianti,
- (6) non parlare dei difetti degli altri,
- (7) non essere troppo orgogliosi per lodare gli altri,
- (8) non desiderare né il diritto né la proprietà,
- (9) non cedere all'ira, e
- (10) non denigrare i Tre Tesori.

I vari Buddha hanno tutti ricevuto e osservato i Tre Rifugi, i tre precetti puri e i dieci divieti gravi. Ricevendo questi precetti si realizza la suprema saggezza della Bodhi, l'illuminazione adamantina e indistruttibile dei vari Buddha nei tre stadi del tempo. C'è forse una persona saggia che non cerchi volentieri questa meta? Il Bhagavat ha mostrato chiaramente a tutti gli esseri senzienti che quando ricevono i precetti del Buddha, entrano nel regno dei vari Buddha - diventando veramente loro figli e realizzando la stessa grande illuminazione.

Tutti i Buddha dimorano in questo regno, percependo tutto chiaramente senza lasciare alcuna traccia. Quando gli esseri comuni fanno di questo regno la loro dimora, non distinguono più tra soggetto e oggetto.

In quel momento ogni cosa nell'universo - che sia terra, erba, albero, recinzione, tegola o sasso - funziona come una manifestazione dell'illuminazione; e coloro che ricevono gli effetti di questa manifestazione realizzano l'illuminazione senza esserne consapevoli.

Questo è il merito del non fare e del non lottare: il risveglio alla mente dell'illuminazione.

Cap. 4. Il voto altruistico

Risvegliarsi alla mente della Bodhi significa fare voto di non passare all'altra riva [dell'illuminazione] prima che tutti gli esseri senzienti lo abbiano fatto. Sia che si tratti di un laico o di un monaco, che viva nel mondo degli esseri celesti o degli umani, che sia soggetto al dolore o al piacere, tutti dovrebbero fare rapidamente questo voto. Anche se di aspetto umile, una persona che si è risvegliata alla mente della Bodhi è già il maestro di tutta l'umanità.

Anche una bambina di sette anni può diventare l'insegnante delle quattro classi di buddisti e la madre compassionevole di tutti gli esseri; perché [[nel Buddismo] uomini e donne sono completamente uguali. Questo è uno dei principi più alti della via.

Dopo il risveglio della mente dell-illuminazione, anche il vagare nei sei regni di esistenza e nelle quattro forme di vita diventa un'opportunità per praticare il voto altruistico. Perciò, anche se finora avete oziato vanamente, dovrete fare rapidamente questo voto finché siete in tempo. Sebbene abbiate acquisito meriti sufficienti per realizzare la Buddità, dovrete metterli a disposizione di tutti gli esseri, affinché possano realizzare la via.

Da sempre c'è stato chi ha sacrificato la propria illuminazione per poter essere di beneficio a tutti gli esseri, aiutandoli ad attraversare per primi l'altra riva.

Ci sono quattro tipi di saggezza che portano beneficio agli altri: le offerte, le parole amorevoli, la benevolenza e l'identificazione, tutte pratiche di un Bodhisattva. Fare offerte significa non desiderare. Anche se è vero che, in sostanza, nulla appartiene a se stessi, questo non ci impedisce di fare offerte.

L'entità dell'offerta non è importante; è la sincerità con cui viene fatta [che è importante]. Perciò si dovrebbe essere disposti a condividere anche una frase o un versetto della legge, perché questo diventa il seme del bene sia in questa vita che in quella successiva. Questo vale anche quando si dona il proprio tesoro materiale, che sia una sola moneta o un filo d'erba, perché la legge è il tesoro e il tesoro è la legge.

C'è stato chi, non cercando alcuna ricompensa, ha dato volentieri il proprio aiuto agli altri. Creare un traghetto e costruire un ponte sono entrambi atti di offerta, così come guadagnarsi da vivere e produrre beni.

Il significato delle parole d'amore è che quando si guardano tutti gli esseri si è pieni di compassione per loro, rivolgendosi a loro con affetto. In altre parole, li si considera come se fossero i propri figli. I virtuosi devono essere lodati e i senza virtù compatiti. Le parole d'amore sono la fonte per superare l'odio del nemico più acerrimo e per stabilire l'amicizia con gli altri.

Sentir pronunciare direttamente parole d'amore illumina il volto e rasserena il cuore.

Ma un'impressione ancora più profonda si ha sentendo le parole d'amore pronunciate su di sé in assenza.

Dovete sapere che le parole amorevoli hanno un impatto rivoluzionario sugli altri.

Benevolenza significa escogitare modi per beneficiare gli altri, indipendentemente dalla loro posizione sociale. Coloro che hanno aiutato la tartaruga indifesa¹ o il passero ferito non si aspettavano alcuna ricompensa per il loro aiuto; hanno semplicemente agito in base ai loro sentimenti di benevolenza. Gli stolti credono che i loro interessi soffriranno se metteranno al primo posto il beneficio degli altri.

Ma si sbagliano. La benevolenza è onnicomprensiva e va a beneficio di se stessi e degli altri. Identificazione significa non differenziazione, cioè non fare distinzione tra sé e gli altri. Per esempio, è come il Tathagata umano che ha condotto la stessa vita di noi esseri umani. Gli altri possono essere identificati con il sé e, successivamente, il sé con gli altri. Con il passare del tempo, sia il sé che gli altri diventano una cosa sola. L'identificazione è come il mare, che non rifiuta nessuna acqua, qualunque sia la sua fonte; tutte le acque si riuniscono, quindi, per formare il mare.

¹ Aneddoti famosi in Cina e Giappone di persone che aiutando animali, hanno poi ricevuto benefici.

Riflettete con calma sul fatto che gli insegnamenti precedenti sono le pratiche di un Bodhisattva. Non trattateli con leggerezza.

Venerate e rispettate il loro merito, che è in grado di salvare tutti gli esseri, permettendo loro di passare all'altra riva.

Cap5. Pratica costante e gratitudine

L'opportunità di risvegliarsi alla mente dell'illuminazione è, in generale, riservata agli esseri umani che vivono in questo mondo.

Ora che abbiamo avuto la fortuna non solo di nascere in questo mondo, ma anche di entrare in contatto con il Buddha Shakyamuni, come possiamo non essere felicissimi!

Consideriamo con calma il fatto che se questo fosse un tempo in cui la vera legge non si è ancora diffusa in tutto il mondo, sarebbe impossibile per noi entrare in contatto con essa, anche se fossimo disposti a sacrificare la nostra vita per farlo. Che fortuna essere nati nel presente, quando siamo in grado di fare questo incontro! Ascoltate ciò che disse il Buddha:

"Quando incontrate un maestro che espone la suprema saggezza della Bodhi, non considerate la sua nascita, non guardate il suo aspetto, non apprezzate i suoi difetti e non preoccupatevi del suo comportamento. Piuttosto, per rispetto alla sua grande saggezza, prostratevi con riverenza davanti a lui tre volte al giorno - mattina, mezzogiorno e sera - senza dargli motivo di preoccuparsi".

Oggi siamo in grado di entrare in contatto con il Buddha Shakyamuni e di ascoltare i suoi insegnamenti grazie alla gentilezza compassionevole che è scaturita dalla pratica costante di ciascuno dei Buddha e dei patriarchi. Se i Buddha e i patriarchi non avessero trasmesso direttamente la legge, come sarebbe potuta arrivare fino a noi oggi?

Dovremmo essere grati anche per una sola frase o porzione della legge, ma ancor di più per il grande beneficio derivante dall'insegnamento supremo più elevato: il magazzino degli occhi della vera legge (Shōbōgenzō). Il passero ferito non dimenticò la gentilezza dimostratagli, ricompensando il suo benefattore con quattro anelli d'argento.²

Se persino gli animali mostrano la loro gratitudine per la gentilezza che viene loro resa, come possono gli esseri umani non fare lo stesso?

Il vero modo di esprimere questa gratitudine non si trova in nient'altro che nella nostra pratica buddista quotidiana. Vale a dire, dovremmo praticare in modo disinteressato, stimando ogni giorno della vita.

Il tempo vola più veloce di una freccia; la vita è più transitoria della rugiada. Per quanto si possa essere abili, è impossibile riportare indietro anche un solo giorno del passato.

Vivere fino a cent'anni senza alcun risultato significa mangiare il frutto amaro del tempo, diventare un misero sacco di ossa.

Anche se vi siete lasciati essere schiavi dei vostri sensi per cento anni, se vi dedicherete alla pratica buddista anche solo per un giorno, guadagnerete cento anni di vita sia in questo mondo che nell'altro.

La vita di ogni giorno deve essere stimata; il corpo deve essere rispettato. È grazie al nostro corpo e la nostra mente che siamo in grado di praticare la Via; per questo motivo devono essere amati e rispettati. È attraverso la nostra pratica che si mostra la pratica dei

² Riferimento anche qui al beneficio ottenuto facendo del bene a un animale.

vari Buddha e la loro grande via ci raggiunge. Perciò ogni giorno della nostra pratica è come la loro, il seme della realizzazione della Buddità.

Tutti i vari Buddha non sono altro che il Buddha Shakyamuni stesso. Il Buddha Shakyamuni non è altro che il fatto che la mente stessa è il Buddha. Quando i Buddha del passato, del presente e del futuro realizzano l'illuminazione, non mancano mai di diventare il Buddha Shakyamuni. Questo è il significato della mente stessa come Buddha. Studiate attentamente questa questione, perché è in questo modo che potete esprimere la vostra gratitudine ai Buddha.