

SESSHIN (接心)

TESTI



Centro Buddhista Lokanatha

I QUATTRO VOTI DEL BODHISATTVA

四弘誓願

(*sì hóng shìyuàn*, jp. *shi ku seigan*)
“I quattro grandi voti”

衆生無邊誓願度

(*zhòngshēng wúbiān shìyuàndù*, jp. *shūjō muhen seigando*)
Per quanto innumerevoli siano gli esseri senzienti,
faccio voto di salvarli [dalla sofferenza]

煩惱無數誓願斷

(*fánnǎo wúshù shìyuànduàn*, jp. *bonnō mujin seigandan*)
Per quanto inesauribili siano le passioni,
faccio voto di estinguerle

法門無盡誓願學

(*fǎmén wújìn shìyuàn xué*, jp. *hōmon muryō seigangaku*)
Per quanto infiniti siano gli insegnamenti (*Dharma*),
faccio voto di comprenderli

佛道無上誓願成

(*fó dào wúshàng shìyuàn chéng*, jp. *butsudō mujō seiganjō*)
Per quanto inconcepibile sia la via del *Buddha*,
faccio voto di realizzarla

I TRE RIFUGI

Mi rifugio in Buddha.

Possano tutti gli esseri viventi incarnare la Grande Via,
orientandosi al Risveglio.

Mi rifugio nel Dharma.

Possano tutti gli esseri viventi
Penetrare profondamente nell'insegnamento e nella saggezza
come in un oceano.

Mi rifugio nel Sangha.

Possano tutti gli esseri viventi sostenere l'armonia della comunità,
liberi da ostacoli.

IL SUTRA DEL CUORE¹ (PRĀJNĀPĀRAMITĀ)

LA COMPRESIONE PROFONDA
(CHE CI CONDUCE ALL'ALTRA RIVA)

Avalokiteśvara (il Bodhisattva della grande Compassione),
essendosi immerso nella pratica della Comprensione Profonda
(che ci conduce all'altra riva),
all'improvviso scopri
che i cinque skandha sono tutti ugualmente vuoti,
e con questa realizzazione
superò ogni sofferenza.

«Ascolta, Śāriputra:
questo stesso corpo è il vuoto
e il vuoto stesso è questo corpo.
Questo corpo non è altro che il vuoto
e il vuoto non è altro che questo corpo.
Lo stesso vale per le sensazioni,
le percezioni, le formazioni mentali
e la coscienza.

«Ascolta, Śāriputra:
tutti i fenomeni portano il marchio del vuoto;
la loro vera natura è la natura
della non-nascita e non-morte
del non-essere e del non non-essere,
della non-impurità e della non-purezza,
della non-crescita e della non-decrescita.

¹ Traduzione di Thich Nhat Hanh (2014), con piccole varianti non segnalate.

«Questo è il motivo per cui nel vuoto
il corpo, le sensazioni, le percezioni,
le formazioni mentali e la coscienza
non sono entità con un sé separato.

«I diciotto regni dei fenomeni –
ovvero i sei organi di senso,
i sei oggetti dei sensi,
e le sei coscienze – a loro volta
non sono entità con un sé separato.
I dodici anelli della genesi interdependente
e la loro estinzione, a loro volta
non sono entità con un sé separato.
La sofferenza, le cause della sofferenza,
la fine della sofferenza, il Sentiero,
la comprensione profonda e la realizzazione,
a loro volta non sono entità con un sé separato

«Chiunque sia in grado di vederlo,
non ha più bisogno di realizzare nulla.

«I Bodhisattva che praticano
la Comprensione Profonda (che ci conduce all'altra riva)
non vedono più alcun ostacolo nella loro mente,
e poiché non esiste più
alcun ostacolo nella loro mente,
possono superare ogni paura,
distruggere ogni percezione erronea
e dimorare nel Perfetto Nirvāna.

«Tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro,
praticando la Comprensione Profonda
(che ci conduce all'altra riva),
sono in grado di entrare
nel perfetto e completo Risveglio.

«Quindi, Śāriputra, si sappia
che la Comprensione Profonda
(che ci conduce all'altra riva)
è un grande *mantra*,
è il *mantra* più luminoso,
il *mantra* supremo,
il *mantra* incomparabile,
la vera Saggezza che ha il potere
di porre fine ad ogni tipo di sofferenza.
Proclamiamo quindi un *mantra*
per lodare la Comprensione Profonda
(che ci conduce all'altra riva):

«*Gate gate pāragate pārasamgate! Bodhi, svaha!*»

² «Andato, andato, totalmente andato, andati tutti (all'altra riva)! Risveglio, *svāha*».