

Il Maestro Sheng Yen è il più conosciuto maestro Chan in America, avendo insegnato negli Stati Uniti per più di venticinque anni. Ha fondato l'Associazione Dharma Drum che si espande in ventuno centri nel Nord America, e in una dozzina nel resto del mondo. Ha diretto ritiri insieme al Dalai Lama ed è autore di più di cento testi sul buddhismo che sono stati tradotti in molte lingue.





# **Insegnamenti sulla mente**

*Song of Mind*

**Wisdom from the Zen Classic Xin Ming**

**Maestro *Sheng Yen***

**ASSOCIAZIONE UNIDHARMA**



Versione originale:

*Song of Mind*

Wisdom from the Zen Classic Xin Ming  
Chan Master Sheng Yen

Shambhala Publication

Horticultural Hall  
300 Massachusetts Avenue - Boston, Massachusetts 02115  
www.shambhala.com

Copyright 2004 Dharma Drum Publication  
All rights reserved

Distributed in United States by Random House, Inc., and  
in Canada by Random House of Canada Ltd

Versione italiana:

*Insegnamenti sulla mente*

del maestro Chan *Sheng Yen*

Prima Edizione Italiana Aprile 2010

Printed for free distribution by  
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation  
11F, 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
tel: 886-2-23951198, Fax 886-2.23913415  
Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
Website: <http://www.budaedu.org>

Published by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston

**This book is strictly for free distribution, it is not for sale**

*Traduzione ed adattamento alla lingua italiana  
effettuata dall'Associazione UniDharma*

Supervisore:  
bhikshu Da Xing

Traduttori:  
upasika Fa Guang  
upasika Fa Shen  
Francesco Taliercio  
Fabrizio Ezzu  
Domenica Guglielmo  
Alessandra Anteghini  
Isabella Borghi  
Maria Grazia Oliveri

Associazione UniDharma,  
Via Cairoli, 11 - 16123 Genova - Italy  
[www.unidharma.it](http://www.unidharma.it)  
[info@unidharma.it](mailto:info@unidharma.it)

**Questo libro è in libera distribuzione. Vietata la vendita**

# *Indice*

<i>Ringraziamenti</i> .....	pag. 1
<i>Introduzione</i> .....	pag. 3
<b>Insegnamenti sulla mente (Poema)</b> .....	pag. 5
<b>PRIMO RITIRO</b>	
<i>La natura della mente è il non sorgere</i> .....	pag. 13
<b>SECONDO RITIRO</b>	
<i>Attraverso il tempo e lo spazio nulla è illuminato</i> ...	pag. 29
<b>TERZO RITIRO</b>	
<i>Non c'è nulla di fronte a voi</i> .....	pag. 41
<b>QUARTO RITIRO</b>	
<i>Nessun bisogno di duro lavoro e abilità</i> .....	pag. 59
<b>QUINTO RITIRO</b>	
<i>Luminosità e quiete sono esattamente ciò che sono</i> ...	pag. 74
<b>SESTO RITIRO</b>	
<i>Nella mente unica non vi sono pensieri vaganti</i> .....	pag. 88
<b>SETTIMO RITIRO</b>	
<i>Non sopprimete le emozioni delle persone</i> .....	pag. 109
<b>OTTAVO RITIRO</b>	
<i>All'interno della mente non ci sono fenomeni</i> .....	pag. 124
<b>NONO RITIRO</b>	
<i>Beneficio e disgrazia non la mutano</i> .....	pag. 142
<b>DECIMO RITIRO</b>	
<i>Non ci sono né persone né il vedere</i> .....	pag. 158
<b>UNIDICESIMO RITIRO</b>	
<i>La saggezza degli sravaka e dei pratyekabuddha</i> .....	pag. 174
<b>DODICESIMO RITIRO</b>	
<i>Non vi preoccupate di nulla</i> .....	pag. 190
<i>Glossario</i> .....	pag. 203



# *Insegnamenti sulla mente*

*Xin Ming*

*by Niutou Farong (594-657)*

## *Ringraziamenti*

Gli insegnamenti di Dharma basati sul *Poema "Insegnamenti sulla mente"* del Maestro Chan Niutou Farong, che costituiscono il materiale per questo libro, furono dati durante alcuni ritiri Chan di sette giorni in America. Molte persone vi hanno contribuito, a cominciare dai praticanti e discepoli che hanno partecipato ai ritiri, creando così le cause e le condizioni per le mie parole di esortazione ed incoraggiamento.

Voglio anche ringraziare i membri del Sangha, come i volontari che hanno aiutato nell'organizzazione e presentazione dei ritiri, non ultimi quelli che hanno preparato tre volte al giorno cibo salutare vegetariano per i partecipanti.

In aggiunta, sono grato a numerose altre persone per la loro specifica capacità di assemblare il manoscritto finale del *"Insegnamenti sulla mente"*, per primi i traduttori dal cinese all'inglese, che hanno tradotto in inglese quello che ho detto. I discorsi furono registrati su nastri, trascritti digitalmente e curati per la pubblicazione.

Per il loro contributo vorrei ringraziare le seguenti persone:

Traduzione: Ming Yee Wang, Paul Kennedy -

trascrizione: Christine Sha, Anselma Rodrigues, Bruce Rickenbacher -

cura editoriale: Ernest Heau, Chris Marano -

assistenza editoriale: Stacey Polacco, Mike Morical, Wei-tan -

pubblicazione: Iris Wang.

Infine voglio ringraziare la Casa Editrice Shambhala per aver pubblicato questa edizione che permette al grande maestro Chan Niutou Farong, dopo molti secoli, di dividere la sua saggezza con i praticanti odierni che continuano ad aspirare alla Via e a praticarla.

Sheng Yen

New York City, 2004



## Introduzione

Il maestro Niutou Farong (594 - 657) fu un discepolo del quarto patriarca del buddhismo Chan, Dayi Daoxin (580 - 651) e anche un fratello di Dharma del quinto patriarca Daman Hongren (602 - 675). Secondo la storia del Chan, dopo che Niutou lasciò casa per diventare monaco, studiò per prima cosa la teoria buddhista con uno studioso della scuola Sanlun (Tre Trattati). Inoltre, egli era particolarmente versato in filosofia e rituali confuciani e taoisti, storia cinese e nelle arti mediche. Comunque, Niutou preferì soprattutto la meditazione Chan e trascorse venti anni praticando in una foresta remota in montagna dove divenne amico di animali selvatici.

Quando il Patriarca Daoxin udì del monaco e della sua pratica, si mise in contatto con lui per insegnargli.

Dopo essersi illuminato sotto la guida di Daoxin, attirò a sé discepoli, acquisendo più di tremila seguaci. Niutou insegnò principalmente il *Sutra del Loto* ed il *Prajnaparamita Sutra*.

Egli studiò inoltre il *Vimalakirti Sutra* e l'*Avatamsaka Sutra*, essendo quest'ultimo il fondamento della scuola Chan Huayan.

Nel suo poema "*Insegnamenti sulla mente*", Niutou spiega che la nostra mente è in origine pura, ma quando un pensiero entra nella mente la sua purezza viene meno. Egli, quindi, pose grande importanza sul metodo di pratica di guardare i pensieri sorgere e svanire. Ma il sorgere e lo svanire (nascita e morte) dei pensieri è illusorio, perché se il pensiero presente permane e non scompare, allora quello successivo non sorgerà e a questo punto non ci sarà nessun sorgere né svanire di alcun pensiero, quindi non c'è nulla da eliminare. Pertanto, Niutou dice che malgrado sia i buddha che gli esseri senzienti originalmente non hanno mente, la mente appare perché abbiamo pensieri. Gli esseri senzienti per ottenere la buddhità devono passare dalla mente illusoria alla non mente, devono, cioè, illuminarsi.

Il metodo di Niutou enfatizza il coltivare l'attenzione (*hsing*) e la quiete (*chi*) simultaneamente, senza attaccamento ad entrambi. All'inizio dobbiamo usare i sensi per osservare il mondo, ma non dovremmo usare la

mente discriminante per attaccarci ad esso. Quando abbandoniamo le discriminazioni, il mondo illusorio che si presenta ai nostri sensi recederà e svanirà. Insieme allo svanire del mondo illusorio, anche la mente ordinaria scompare ed a quel punto realizziamo la pura mente originale. Avendo raggiunto ciò, la mente illuminata agisce ancora normalmente nel mondo e gli altri vi percepiranno come una persona ordinaria. La differenza è che la vostra mente è imperturbata e non discriminante, perciò il *Poema "Insegnamenti sulla mente"* afferma che la vera illuminazione è la non illuminazione, e il vero vuoto non è vuoto. Rimanendo immersi in questo vero vuoto, siete comunque in grado di praticare e adoperarvi per il Dharma. Comunque ora non state praticando per diventare un buddha; praticate e basta, senza nessuno scopo. Le persone ordinarie pensano di aver bisogno di una ragione per fare qualcosa, ma praticando con in mente un obiettivo diventa impossibile arrivare allo stato di non-mente.

## *Insegnamenti sulla mente*

La natura della mente è il non sorgere,  
che necessità c'è di conoscenza e opinioni?  
Originariamente non c'è un solo dharma;  
perché discutere sull'ispirazione e la pratica?

Viene e va senza inizio;  
ricercata, non si vede.  
Non c'è bisogno di fare nulla;  
è luminosa, quieta, da sé si svela.

Il passato è come spazio vuoto;  
conosci qualcosa e il principio basilare è perso.  
Getta una chiara luce sul mondo,  
illuminante, tuttavia oscura.

Se la mente indivisa è impedita,  
tutti i dharma sono fraintesi.  
Venendo e andando così,  
c'è forse necessità di un'accurata ricerca?

Sorgendo senza traccia del sorgere,  
il sorgere e l'illuminazione sono la stessa cosa.  
Desiderando di purificare la mente,  
non vi è alcuna mente nello sforzo.



Attraverso il tempo e lo spazio nulla è illuminato;  
ciò è il più profondo.  
Conoscere i dharma non è conoscere;  
non sapere è conoscere l'essenziale.

Usando la mente per mantenere la quiete,  
tu ancora non riesci a liberarti dal male.  
Nascita e morte sono dimenticate,  
questa è la natura originaria.

Il più alto principio non può essere spiegato;  
non è libera, né impedita.  
Vitale, in armonia con ogni cosa,  
ti è sempre esattamente di fronte.

Non vi è nulla di fronte a te;  
nulla, e tuttavia ogni cosa è come al solito.  
Non insistere sulla saggezza per esaminarla;  
la sostanza, di se stessa, è vuota e oscura.

I pensieri sorgono e svaniscono,  
il precedente non è diverso dal successivo.  
Se il pensiero successivo non sorge,  
il pensiero precedente si tronca da sé.

Nel passato, presente e futuro non vi è nulla;  
non mente, non Buddha.  
Gli esseri senzienti sono privi di mente;  
dalla non mente si manifestano.

Distinguendo tra sacro e profano,  
le loro affezioni fioriscono.  
L'eccessivo cavillare ti allontana dall'eterno.  
Cercando il reale, ti separi dal vero.

Sradicarli entrambi è la cura,  
trasparente, luminosa, pura.  
Non vi è necessità di duro lavoro e abilità;  
conserva l'agire di un fanciullo.

Conoscere chiaramente,  
incrementa la rete di opinioni.  
Quieta senza vedere,  
senza movimento in una stanza buia.

Vigile senza vagare,  
la mente è tranquilla e tuttavia luminosa.  
Tutti i fenomeni sono reali ed eterni,  
profusi, eppure di un'unica forma.

Andando, venendo, sedendo, stando in piedi,  
non attaccarti a nulla.  
Senza indicare alcuna direzione,  
come possono esservi l'uscire e l'entrare?

Non c'è unificazione, né dispersione,  
né lentezza, né velocità.  
Luminosità e quiete sono esattamente ciò che sono;  
non possono essere espresse in parole.

La mente è senza alienazione;  
non è necessario por fine al desiderio.  
Poiché la natura è vuota, il desiderio se ne andrà da sé.  
lascia che la mente fluttui e sprofondi.

Né chiara, né offuscata,  
né superficiale, né profonda.  
Originariamente non era antica;  
attualmente non è moderna.

Ora è non dimorante;  
ora è la mente originaria.  
In "origine" non esisteva;  
l'origine è il momento presente.

L'illuminazione è sempre esistita;  
non è necessario preservarla.  
Le afflizioni non sono mai esistite;  
non vi è necessità di eliminarle.

La saggezza fondamentale è intrinsecamente illuminata,  
tutti i dharma ritornano alla quiddità.  
Non vi è tornare, né ricevere;  
cessa di contemplare, dimentica di trattenere.

Le quattro qualità<sup>1</sup> sono non nate;  
i tre corpi<sup>2</sup> sono sempre esistiti.  
I sei organi di senso prendono contatto con i loro regni;  
la discriminazione non è coscienza.

Nella mente unica non vi sono pensieri vaganti,  
le innumerevoli condizioni si armonizzano.  
Mente e natura sono intrinsecamente uguali;  
insieme, eppure non necessariamente dipendenti l'una dall'altra.

Senza sorgere, adeguandosi ai fenomeni,  
dimora ovunque nascosta.  
L'illuminazione nasce dalla non illuminazione.  
L'illuminazione è la non illuminazione.

Circa il guadagno e la perdita,  
perché chiamarli un bene o un male?  
Ogni cosa è attiva,  
era originariamente non creata.

Sappi che la mente non è la mente;  
non vi è malattia, né medicina.  
Quando sei confuso, abbandona le occupazioni;  
per l'illuminato non fa differenza.

Originariamente non vi è nulla da ottenere;  
ora che vantaggio c'è nell'abbandonare?  
Quando qualcuno afferma di vedere demoni,  
potremmo parlare del vuoto, tuttavia i fenomeni sono lì.  
Non sopprimere le emozioni delle persone comuni;  
insegna loro la cessazione dei pensieri.

---

1 Le quattro qualità (del nirvana): permanenza, beatitudine, sé, purezza.

2 Il triplice corpo del Buddha: Dharmakaya, corpo della natura essenziale;  
Sambhogakaya, corpo della ricompensa o del godimento; Nirmanakaya, corpo  
della trasformazione.

Quando i pensieri se ne sono andati, la mente è annullata;  
quando la mente se ne è andata, l'azione è conclusa.  
Non è necessario confermare il vuoto;  
in modo naturale, c'è chiara comprensione.

Estinguendo totalmente nascita e morte,  
la mente profonda penetra nel principio.  
Aprendo gli occhi e osservando le forme,  
la mente sorge in accordo con i fenomeni.

All'interno della mente non ci sono fenomeni;  
all'interno dei fenomeni non vi è mente.  
Usa la mente per estinguere i fenomeni  
ed entrambi saranno turbati.

Con la mente quieta ed i fenomeni così come sono,  
senza respingere, senza afferrare,  
i fenomeni si estinguono insieme alla mente.  
La mente scompare con i fenomeni.

Quando ambedue non sorgono,  
tranquillità e illimitata chiarezza sono presenti.  
Il riflesso della bodhi appare  
nell'acqua eternamente limpida della mente.

La natura del merito è simile ad uno sciocco;  
non distingue il vicino dal lontano.  
Beneficio e disgrazia non la mutano;  
non sceglie la propria dimora

Tutte le connessioni all'improvviso cessano;  
ogni cosa è dimenticata.  
Il giorno eterno è come la notte,  
la notte eterna è come il giorno.

Esternamente simile ad un totale folle,  
internamente la mente è vuota e reale.  
Coloro che non sono turbati dai fenomeni  
sono forti e grandi.

Non ci sono né persone, né il vedere;  
senza vedere non vi è un apparire costante.  
Penetrando completamente ogni cosa,  
ha sempre pervaso ogni luogo.

Pensare genera non chiarezza,  
affossando e confondendo lo spirito.  
Usa la mente per fermare l'attività,  
ed essa diverrà ancora più errabonda.

I diecimila dharma sono ovunque,  
ma vi è un'unica porta.  
Né entrare, né uscire,  
né silente, né rumorosa.

La saggezza degli sravaka e dei pratyekabuddha<sup>3</sup>  
non può spiegarla.  
In realtà non vi è una sola cosa;  
esiste solo la meravigliosa saggezza.

Il volto originario è senza limiti;  
non può essere esplorato dalla mente.  
La vera illuminazione non è illuminazione,  
il vero vuoto non è vuoto.

Tutti i buddha del passato, presente e futuro  
cavalcano questo principio basilare.  
La punta di un capello di questo principio basilare  
contiene mondi innumerevoli come le sabbie del Gange.

Non ti preoccupare di nulla;  
fissa la mente in nessun luogo.  
Fissando la mente in nessun luogo,  
la chiarezza illimitata si manifesta.

---

<sup>3</sup> I termini sravaka (uditori) e pratyekabuddha (I buddha solitari), si riferiscono ai discepoli del sentiero dell'Hinayana. Gli sravaka raggiungono il nirvana udendo la dottrina del Buddha ed i pratyekabuddha divengono illuminati mediante la personale contemplazione sulle dodici cause e condizioni.

Tranquilla e non sorgente,  
liberata nel tempo e nello spazio sconfinati.  
Qualunque cosa faccia non vi è ostruzione,  
andare e stare sono uguali.

Il sole della saggezza è tranquillo,  
la luce del samadhi è luminosa.  
Illuminando il giardino della non forma,  
riluce sulla città del nirvana.

Dopo, tutte le relazioni sono dimenticate,  
lo spirito è compreso e stabile nella sostanza.  
Senza alzarsi dal trono del Dharma,  
dormire pacificamente in una stanza vuota.

Provare piacere nel Dao è calmarsi,  
vagabondare libero e spontaneo nella realtà.  
Nessuna azione e nulla da ottenere,  
dipendendo da niente, si manifesta naturalmente.

Le quattro menti illimitate<sup>4</sup> e le sei paramita<sup>5</sup>,  
tutte sono sul sentiero dell'unico veicolo.  
Se la mente non nasce,  
i dharma non differiscono l'uno dall'altro.

Sapendo che il sorgere è il non sorgere,  
ecco l'eternità.  
Solo il saggio comprende,  
non ci sono parole per spiegare l'illuminazione.

---

4 Le quattro menti illuminate: benevolenza, compassione, gioia, equanimità ( o protezione)

5 Le sei paramita o perfezioni: carità, moralità, pazienza, vigore, serenità, sapienza.



## PRIMO RITIRO

### *La natura della mente è il non sorgere*

#### 1.1 I pensieri sono illusori

*La natura della mente è il non sorgere;  
che necessità c'è di conoscenza e opinioni?*

Il verso di apertura di Niutou, *La natura della mente è il non sorgere*, è ciò che Buddha spiegò, cioè che tutti i pensieri sono illusori. Le persone in ritiro sono spesso preoccupate della sonnolenza e della mente dispersa. Comunque, questi pensieri vengono e vanno; essi non erano originariamente presenti nella mente, né sono permanenti, ecco perché li chiamiamo illusioni, in quanto il buddhismo considera tutti i fenomeni temporali come illusori. Se la mente dispersa non fosse illusoria, essa sarebbe sempre presente e non cambierebbe mai; allo stesso modo, se la sonnolenza non fosse un fenomeno transitorio, sareste sempre assonnati. Il fatto è che quando la mente è concentrata le distrazioni scompaiono e quando è sveglia la sonnolenza svanisce. Quindi, sonnolenza e mente dispersa sono entrambe illusorie; inoltre, anche la meditazione è un'illusione, ma la utilizziamo per far sì che la mente illusoria cessi di sorgere.

Venire ad un ritiro aspettando di illuminarsi e di realizzare la mente di buddha è autoingannarsi. In realtà, dato che non esiste una mente, non c'è neanche una mente di buddha. La natura del sé realizzata dopo l'eliminazione delle illusioni è anch'essa illusoria, così è un errore praticare con l'idea di sostituire la mente illusoria con la mente di buddha.

Ciò significa che voi trascorrerete il resto della vostra vita rimpiazzando un'illusione con un'altra? Il *Sutra del Cuore* recita:

“La forma non è altro che vuoto e il vuoto non è altro che forma.  
La forma è esattamente il vuoto e il vuoto è esattamente forma.”

Quando la forma scompare non c'è neanche un vuoto di cui parlare. Quando la mente illusoria scompare, scompare anche la vera natura. Quando la mente illusoria è calma e non perturbata, non c'è neanche la vera mente. Aspirare all'illuminazione ci rende diligenti, ma non do-



vremmo avere in mente questa idea quando pratichiamo. Persino se diventassimo illuminati non dovremmo pensare di aver ottenuto qualcosa.

Prima di praticare le persone non sono consapevoli della loro mente illusoria; esse pensano che ogni cosa che sperimentano sia reale. Dopo che incominciano a praticare imparano che la mente è illusoria e quando alla fine raggiungono l'illuminazione potrebbero pensare di aver sostituito la mente illusoria con la vera mente. Il *Poema* nega questa idea: se la natura della mente è il non sorgere, allora né la mente illusoria né quella vera esistono. Il maestro Chan Linji (morto nel 867), disse che la mente che insegue la buddhità è la mente del samsara. Siete venuti per praticare, questo è sufficiente. Non cercate nient'altro oltre a questo.

Il verso *Che necessità c'è di conoscenze e opinioni?* significa che una persona non dovrebbe desiderare la conoscenza. Potete pensare che la pratica sia difficile, ma in realtà è facile. Solo fate cadere la conoscenza e le opinioni, cioè la fonte delle afflizioni, e la mente dell'illusione scomparirà. La mente dispersa è solo la punta visibile dell'iceberg; la parte sommersa è tutta la conoscenza e le opinioni che avete accumulato dalla nascita. Il modo giusto per cominciare a praticare è innanzitutto calmare la mente dispersa.

## 1.2 Come risvegliarsi da un sogno

*Originariamente non c'è un solo dharma;  
perché discutere sull'ispirazione e la pratica?*

Qui c'è un partecipante che ha due problemi: vuole mantenere qualcosa ma non può e vuole liberarsi del suo ego ma non può; in questa lotta interiore si sta creando ancora più problemi e nel cercare di eliminare l'ego lo sta rendendo più tenace e non è il solo, ognuno ha problemi con la pratica. Dopotutto, se voi non aveste problemi sareste già illuminati.

Niutou dice: *Originariamente non c'è un solo dharma; perché discutere sull'ispirazione e la pratica?* Qui, il termine "dharma" rappresenta tutti i fenomeni, incluso il Buddhadharma (gli insegnamenti del buddhismo). Queste parole potrebbero disturbare qualcuno che cerca rimedio ai problemi che sorgono nella pratica. Dopotutto, se non ci sono né dharma né Buddhadharma, che cos'è che guida la vostra pratica? Persino i praticanti Chan di lungo corso si domandano a cosa serve tutto

questo. Questa è un'attitudine sbagliata. Non preoccupatevi dell'utilità della pratica, concentratevi solo sulla pratica stessa senza nessun altro pensiero, specialmente quello dell'illuminazione. La pratica è come un sogno in cui potete camminare lentamente o velocemente, andare vicino o lontano, ma quando vi risvegliate realizzate che niente è veramente accaduto. Quanto veloce o lontano camminate nel vostro sogno non ha nulla a che fare con il risveglio. Non si pratica per illuminarsi ma quando succede è come risvegliarsi da un sogno.

### *La pratica non è nient'altro che la vita*

*Viene e va senza inizio;  
ricercata, non si vede.*

Potete legare un pezzo di carne all'estremità di un bastone e poi fissarlo al dorso di un cane, così che la carne penzoli davanti al suo muso; per quanto il cane inseguia la carne, non riesce a prenderla. La stessa cosa vale per il voler inseguire risultati nella meditazione. Ecco un'altra analogia: ovunque camminiate la vostra ombra vi segue, quindi perché adirarvi se non potete sbarazzarvene? Lo stesso principio si applica quando cercate di sbarazzarvi delle afflizioni. Un'ulteriore analogia: i criceti spesso hanno nelle gabbie delle ruote su cui salgono; più veloce l'animale corre e più veloce gira la ruota; ma l'animale non riesce mai ad uscire dalla gabbia e la ruota non va da nessuna parte. Ecco dove sta andando la vostra coltivazione quando praticate con una mente ansiosa e con aspettative: da nessuna parte. La stessa analogia si applica nel cercare di sfuggire alla morte e alle afflizioni. Chi è che vuole sfuggire? È l'ego, ma come può l'ego sfuggire alle afflizioni se è l'ego stesso l'afflizione?

Una persona ad est guarda verso occidente e lo chiama ovest; un'altra ad ovest guardando verso oriente lo chiama est. Stanno guardando alla stessa cosa, ciò è relativo; non esiste un est o un ovest assoluto. Se correte verso ovest per cercare la sua origine correrete per sempre. Cercare di mettere a fuoco l'illuminazione è come cercare l'origine dell'ovest o dell'est. *Voi* volete raggiungere l'illuminazione, *voi* volete vedere la vostra vera natura, *voi* volete sbarazzarvi delle afflizioni, ma com'è possibile che *voi* raggiungete l'illuminazione se è questo *voi* che non potete far cadere?

Alcune persone sperano di ricevere benedizioni o forza da un bodhisattva o un buddha per praticare, altri desiderano praticare così da poter utilizzare ciò che imparano per aiutare gli altri; malgrado sia una buona cosa, ci sono ancora “gli altri”. Il miglior approccio è però quello di identificare la pratica con la vita stessa. Al di fuori della coltivazione non c'è nulla, la vita stessa diventa pratica. Questo tipo di praticante non cerca di fare niente di speciale, malgrado ciò ogni cosa viene svolta e quando gli viene chiesto dice di non aver fatto niente. Noi tutti dovremmo aspirare ad essere come questo tipo di praticante ed è proprio questo ciò di cui parla Niutou.

Alcuni praticano per ottenere qualcosa, altri si impegnano con determinazione a far sorgere la mente dell'illuminazione, diventare bodhisattva e aiutare tutti gli esseri senzienti. Qua Niutou ci spinge a fare un ulteriore passo praticando senza inseguire nulla.

### *Cos'è la vera liberazione?*

*Non c'è bisogno di fare nulla;  
è luminosa, quieta, da sé si svela.*

Dal punto di vista degli esseri senzienti, il Buddha esiste, ma Egli non percepisce di essere un buddha. Se il Buddha avesse pensato che stava aiutando gli esseri senzienti non sarebbe stato un buddha. Come disse il maestro Linji, cercare di diventare un patriarca illuminato è karma del samsara, un prodotto dell'ego.

Coloro che hanno ottenuto qualcosa dalla pratica spesso mi dicono: “Grazie per avermi dato così tanto, ho veramente avuto tanto beneficio.” Invece è mia speranza che praticando vi sbarazziate di tutto quello che avete e ve ne andiate via con niente. Più otterrete e più problemi ci saranno. Se vi portate a casa tutto ciò che è stato detto e tutto ciò che avete vissuto, allora vi portate a casa un sacco di problemi. È utile ascoltare ciò che dico in questo momento, ma è appropriato solo per questo momento; non c'è bisogno di continuare a pensarci su o ad aggrapparsi a ciò.

Quando meditate, isolatevi prima di tutto dalla vita quotidiana e dalle preoccupazioni, poi dalle persone e dalle cose intorno a voi e infine dai pensieri precedenti e futuri, rimanendo solo nel momento pre-

sente. Non c'è nient'altro da fare, in quanto se non vi state preoccupando del pensiero successivo, allora non state inseguendo niente.

C'è una storia di un vecchio monaco Chan che stava morendo. Dato che i suoi meriti e virtù erano così grandi, tutti i regni celesti gli erano aperti. Avrebbe potuto incontrare bodhisattva e buddha, ma capì che se fosse andato in questi regni celesti ci sarebbe stato ancora un "sé" che andava; decise quindi che non c'era nessun luogo da raggiungere o meno.

Proprio allora un demone infernale apparve e disse: "Il re degli inferni mi ha ordinato di portarti con me." Il vecchio monaco disse: "Non sono qua, quindi procedi e portami pure con te, se vuoi."

La vera liberazione non deriva dal voler liberarsi; nella vera liberazione non c'è niente da volere, niente di cui sbarazzarsi, nessun luogo dove andare o da evitare. Ciò significa non essere perturbati dai fenomeni, non avere desideri né avversioni.

### 1.3 Aggrapparsi al passato.

*Il passato è come spazio vuoto;  
conosci qualcosa e il principio basilare è perso.*

Senza l'accumulo di esperienza, conoscenze e opinioni, non ci sarebbe la mente illusoria. Se non aveste mai imparato il nome che vi è stato dato alla nascita, oggi non conoscereste il vostro nome. Se vi isolaste dal passato, non avreste nessun pensiero illusorio; in realtà non avreste alcun genere di pensiero, dato che non ci sono pensieri illusori nel momento presente. I pensieri sorgono a causa dell'attaccamento al passato e dell'anticipazione del futuro. Noi colleghiamo questi pensieri per fare confronti e giudizi. Sono sicuro che tutti voi oggi stavate pensando mentre sedevate sul vostro cuscino, alcuni di questi pensieri riguardavano il futuro, il lavoro, i progetti, la famiglia, gli amici e così via e comunque tutti quanti appartengono al passato. Se vi rimproverassi perché pensate, potreste essere tristi, arrabbiati o felici. Diciamo che siete felici. Anche questa felicità arriva da un'esperienza passata, voi sapete cosa aspettarvi da me e la mia guida vi rende felici.

Il *Poema "Insegnamenti sulla mente"* dice che il passato è come lo spazio vuoto. Il pensiero precedente non è più presente e così quello

prima e così via. Non c'è niente nel passato, dato che se ne è già andato. Non sarebbe interessante se il passato continuasse ad esistere? Se una macchina marciasse su una strada e il passato continuasse, allora invece di andare da un punto ad un altro, la macchina formerebbe un'entità continua e bloccherebbe la strada. Come potremmo fare la meditazione correndo, se il passato esistesse? Malgrado ciò, persino accettando che il passato non esista, non possiamo fare a meno di pensarci. Non c'è niente di sostanziale nelle nostre passate fortune, disgrazie, successi e fallimenti; nonostante tutto noi ci attacchiamo ad essi.

La discussione che avete avuto l'altro giorno è finita, appartiene al passato. Perché dimorarci sopra? Se possiamo afferrare il principio che il passato è come lo spazio vuoto, allora un secondo di pratica è sufficiente per avere successo; non ci saranno pensieri illusori ad ostacolarci. Oggi qualcuno mi ha detto: "Se la mente imperturbata è la natura di buddha, allora dico alla mente di non farsi influenzare." Sfortunatamente, quando dite alla mente di fare ciò, la state di fatto perturbando. Se dite che la mente non si sta facendo influenzare, chi sta pensando questo? La mente che percepisce o pensa queste cose si sta di fatto perturbando. È difficile avere una mente non afflitta perché ci portiamo dietro molto del passato. Potremmo intellettualmente essere d'accordo che il passato è illusorio, nonostante tutto lo tratteniamo. Non siamo completamente convinti che passato, pensieri e mente sono illusori, ecco perché usiamo un metodo di pratica illusorio per sostituire altre illusioni.

Un verso del *Sutra del Diamante* cita: "La mente non dovrebbe dimorare in nessun luogo." In altre parole, la mente non dovrebbe attaccarsi a nessuna cosa. Questa è saggezza. Il secondo verso *Conosci qualcosa e il principio basilare è perso* afferma che se la mente dimora su qualsiasi cosa, allora c'è illusione, attaccamento e afflizione. Non sono afflizioni solo i pensieri di denaro, lavoro o sui propri amati, ma anche quelli di illuminazione, saggezza o buddhità.

Qualcuno mi ha avvicinato domandandomi di poter partecipare a un ritiro. Ella disse: "Sono molto vecchia e non mi rimane molto tempo da vivere e sono così ansiosa di illuminarmi." Le domandai quindi se sapesse come meditare.

Rispose: "Sì, ma voglio trovare un maestro che mi possa aiutare a raggiungere l'illuminazione."

Le dissi: "Quando le persone vengono qua dico loro di non pensare di voler illuminarsi. Hai ancora intenzione di venire?" Lei rispose:

“Se qua non c’è illuminazione, allora non parteciperò al ritiro. Ma questo è impossibile, nei tuoi libri dici che l’illuminazione esiste.”

“Giusto, ma non dico alle persone di ricercare l’illuminazione.”

La donna pensò che le mie parole fossero strane, ma in realtà non lo sono affatto. Se inseguite qualcosa, quell’inseguire è afflizione. Inseguire l’illuminazione è afflizione. Ovunque c’è attaccamento c’è afflizione. Se steste per cadere nell’oceano sicuramente cerchereste qualcosa a cui aggrapparvi per sopravvivere. Pensate un po’: siete nel bel mezzo dell’oceano contro la vostra volontà, cercando disperatamente qualcosa a cui aggrapparvi. Ma sfortunatamente sino a che c’è un ego o un sé a cui aggrapparsi, non potete essere liberati; se invece lasciate andare il vostro ego, ecco la liberazione. Se foste caduti da una barca e aveste invece pensato: “Meraviglioso, mi sono liberato di quella piccola barca,” ecco che non cerchereste di afferrare nessuna cosa. Oppure potreste cadere nell’oceano e pensare: “Sono morto.” Questa non è liberazione, è morte. Si è veramente liberati quando non ci sono attaccamenti e quando ciò avviene non ci sono né avversioni, né paure.

### *Cosa c’è nella mente illuminata?*

*Getta una chiara luce sul mondo,  
illuminante, tuttavia oscura.*

I versi precedenti dicono che la mente non esiste nel tempo e nello spazio, dicono anche che è attiva, malgrado ciò non c’è nulla di reale o sostanziale in essa a cui si possa puntare. Una persona illuminata ha ancora la volontà e fa voto di aiutare gli esseri senzienti. Gli esseri senzienti percepiscono che la mente è presente, ma non è così per gli illuminati. La mente è in grado di funzionare, questo è tutto.

Qualcuno, durante la spiegazione, chiese se le persone illuminate si arrabbiano.

“Sì”, risposi.

“Questo è strano, non dovrebbero avere alcuna afflizione”.

Dissi: “Le persone ordinarie si arrabbiano dall’interno, ma gli illuminati si arrabbiano perché le altre persone li rendono così.”

La persona chiese: “Come possono gli altri farli arrabbiare? La loro mente dovrebbe essere imperturbabile, non essere influenzata dagli altri.”



“Le persone illuminate semplicemente riflettono le cose”, risposi. “Se gli altri sono presenti, allora gli illuminati rifletteranno la loro presenza, ma non ci sarà, né rimarrà nulla dentro di loro.”

Quando le persone ordinarie si arrabbiano non lo dimenticano, gli illuminati, al contrario, dimenticano la loro rabbia nel momento in cui la causa scompare, niente rimane dentro di loro. Dopo un temporale torna il sole e ogni cosa è di nuovo bella, i tuoni e la pioggia sono passati e tutto quello che è rimasto è una bella giornata. Sarebbe strano se dopo che il cielo si è nuovamente rasserenato continuasse a piovere e a tuonare.

C'è un prete in Taiwan che è il rettore di un'università. Uno dei suoi studenti disse che questo prete si arrabbia, ma dopo è come se nulla fosse successo. Probabilmente, essendo un religioso, litiga soltanto per amore delle altre persone. Dato che questo non ha nulla a che vedere con lui, per quale motivo la sua rabbia dovrebbe persistere? Coltivare questa capacità è una buona cosa, ma è difficile per via dei nostri attaccamenti. Quando litighiamo con i nostri amati è difficile dimenticare, perché loro sono parte di noi. Se qualcuno si prende i vostri soldi non potete dimenticarlo, perché pensate che i soldi appartengano a voi.

Se la mente non esiste in termini di tempo e spazio, allora non c'è nulla dentro di essa e qualsiasi cosa accada all'interno della stessa può essere lasciata cadere così che nulla rimane. Siamo quasi a metà del ritiro. Ci sono ancora cose che non potete far cadere? Potreste dire: “Sto meditando bene e mi sento bene, credo che vada comunque bene se ogni tanto penso ad altre cose.” Dopodiché le cose cambiano; non state più usando bene il metodo di contare i respiri e pensate: “Sto praticando male adesso.” Questi pensieri sorgono perché la vostra mente rimane aggrappata al passato e pensa a cosa è bene e cosa è male.

Ho parlato di gettare via il passato, ma dovrete anche gettare via il presente. Realizzate, tuttavia, che gettare via il passato e il presente non significa avere una mente offuscata. Siete ancora consapevoli delle cose, nonostante ciò la mente è chiara e senza attaccamenti.

## 1.4 La mente unica è ancora attaccata al sé

*Se la mente indivisa è impedita,  
tutti i dharma sono fraintesi.*

Siete venuti a questo ritiro nella speranza di migliorare la vostra pratica e, tramite la meditazione, di chiarire la vostra mente. Se avevate delle grandi aspettative, forse vi ho scoraggiato quando vi ho detto che la meditazione non ha nulla a che vedere con l'illuminarsi. Uno di voi si è chiesto qual'è lo scopo della meditazione se non porta all'illuminazione. La risposta è che anche se la meditazione non porta all'illuminazione, se non meditate non vi illuminerete mai. È vero che raramente alcune persone possono illuminarsi senza praticare. Questa è chiamata "liberazione attraverso la saggezza". I primi discepoli di Shakyamuni Buddha si liberarono quando Egli espose loro le Quattro Nobili Verità. Le scritture parlano di persone che si sono illuminate dopo aver udito alcune parole dette dal Buddha.

Anche se illuminarsi non dipende dalla meditazione, sedere in meditazione è comunque utile per calmare la mente, perché essa è solitamente così dispersa che, in quello stato, l'illuminazione è impossibile. E se invece la vostra mente non fosse dispersa? E cosa succederebbe se, come qualcuno di voi mi disse, qualche volta non ha alcun pensiero? La vostra consapevolezza di non avere pensieri è di per sé un pensiero. Quanto meno avete ancora il concetto del sé. Oserei dire che avete pensieri persino quando pensate di non averne, solo che non ne siete consci. Il Buddha disse che nella mente delle persone ordinarie, in uno *ksana*, una frazione di secondo, non meno di sessantaquattro pensieri vengono e vanno. Questi pensieri sorgono perché siamo influenzati dai tre veleni, (*klesha*), avidità, rabbia e ignoranza. A causa di questi, la mente non può far altro che essere perturbata costantemente e solo trascendendo i tre veleni essa può cessare di esserlo.

Ora dirò qualcosa che potrebbe sembrare una contraddizione rispetto a quello che ho detto prima, ma che in realtà è in accordo con Niutou. Persino se la mente si ferma per un istante, a prescindere su cosa si sofferma, questa rimane comunque un'ostruzione e avete perso la direzione. In queste condizioni nessun dharma può essere compreso. Una mente che dimora su qualcosa, sia all'interno o all'esterno, non è una mente imperturbata, perché è attaccata a quel qualcosa. La mente



sarà sempre attaccata o a un oggetto o al sé ed in entrambi i casi ciò indica che il sé è ancora presente e fin quando il sé è presente, i dharma non possono essere capiti.

Quando la mente dimora sui fenomeni esterni e sui pensieri vaganti interni è ancora dispersa. C'è un "io", "tu", "esso", un soggetto e il suo mondo fenomenico. Nel mezzo dei diversi fenomeni un sé deve essere presente; ma persino quando non c'è oggetto sul quale la mente dimora, quando non c'è mondo fenomenico e nulla relativo al sé (come nel profondo samadhi o nell'assorbimento meditativo) un senso del sé ancora esiste. Anche questo non è illuminazione.

Se la mente dimora su qualsiasi cosa, non c'è illuminazione. Nonostante ciò, i praticanti, specialmente principianti, hanno bisogno di aggrapparsi a qualcosa per concentrare la mente, ecco perché abbiamo un metodo: un oggetto al quale la mente può attaccarsi, che la trascini verso un unico punto. Questo è ancora attaccamento, ma è qualcosa di necessario all'inizio della pratica.

Ho spesso delineato i livelli di pratica in questo modo: iniziamo con una mente dispersa senza metodo, usando un metodo possiamo infine lavorare per concentrare la mente. Con vigore e determinazione, la concentrazione migliorerà fino a che arriveremo in modo naturale allo stato di mente unica (mente unificata) del samadhi. Comunque, in samadhi, la mente dimora ancora sullo stato di mente unificata o sul sé. Dobbiamo andare oltre la mente unica per arrivare alla non-mente, a questo punto la mente davvero non dimorerà su niente e solo a questa condizione si può veramente essere in accordo con tutti i dharma.

### ***La mente imperturbata ancora ha funzione***

*Venendo e andando così,  
c'è forse necessità di un'accurata ricerca?*

Dire che la mente dimora su qualcosa non significa che non è imperturbata. La mente dimora perché si attacca alle cose e quindi si attacca alle cose perché è influenzata. Quando invece è imperturbata, non c'è attaccamento e nulla su cui dimori. Alcuni critici pensano quindi che la mente imperturbata sia come un cadavere, una pietra o un pezzo di legno, ma non è così. Una persona che veramente capisce i dharma ancora "viene e va". Venire ed andare può essere compreso su due livelli.

Nel primo potrebbe sembrare che nella mente illuminata, pensieri, sensazioni, giudizi, parole e azioni vengono e vanno, ma questo venire ed andare è fuori dalla propria mente, mentre all'interno vi è pace. In realtà, a questo punto, non c'è mente, ma soltanto esseri senzienti e fenomeni. Questi non hanno nulla a che fare con la persona illuminata che ancora pensa, parla e agisce spontaneamente in risposta agli esseri senzienti.

Nel secondo livello c'è davvero venire ed andare, ma tutto all'interno della mente e, dato che tutto il venire ed andare è confinato alla propria mente, in realtà non c'è venire ed andare. Per esempio, se passate una moneta dalla mano sinistra alla destra e viceversa, la moneta è ancora nelle vostre mani. Tutti gli esseri senzienti sono questo unico sé che non è separato da tutti gli altri esseri senzienti, perciò non c'è una mente separata di cui parlare. Gli esseri senzienti sembra che agiscano e che siano perturbati, ma la mente non lo è. Dato che la mente è imperturbata (né viene, né va) e tutti gli esseri senzienti sono in realtà questa mente, allora anch'essi sono imperturbati (né vengono né vanno). Quindi, come Niutou chiede, che bisogno c'è di investigare su ogni cosa se tutte le cose sono già nella propria mente?

Malgrado ciò, investighiamo gli *hwaou* (breve domanda che punta alla natura della realtà ultima) e contiamo i respiri per calmare la mente, e per quale motivo? È per vedere la natura di buddha? Ma la natura di buddha è sempre e originalmente presente, non la percepiamo perché abbiamo afflizioni che sono presenti da sempre. Il buddhismo si astiene di parlare dell'origine della natura di buddha e degli esseri senzienti. Per quale motivo? Il buddhismo è pragmatico e aspira a far dissolvere le afflizioni, cosicché la natura di buddha possa manifestarsi. Ciò è facile da ottenere. Quando la mente scompare, la natura di buddha appare naturalmente, ma la natura di buddha è presente persino quando la mente è dispersa e afflitta.

Qualcuno potrebbe paragonare la mente delle afflizioni e la natura di buddha a due linee: una con curve ondulate e l'altra ferma e diritta. Queste due linee possono apparire diverse, ma se noi tiriamo l'estremità della linea ondulata e la teniamo ben ferma essa diventa diritta e stabile. Quando la linea è costantemente in movimento, è difficile vedere chiaramente la sua vera natura. Possiamo dire che quella diritta e ferma rappresenta la natura di buddha e quella ondulata rappresenta le afflizioni, ma entrambe le linee hanno la stessa natura e la mente illusa non è diversa dalla natura di buddha.

Quando la mente cessa di discriminare, la natura di buddha si manifesta. Anche queste parole possono portare fuori strada, in quanto può sembrare che la natura di buddha sia diversa dalla mente ordinaria, come se stesse nascosta fino a che la mente illusa scompare. La mente illusa è già natura di buddha, perciò non ha nessun senso parlare dell'origine della mente illusa, che non ha inizio, perché non è altro che la natura di buddha; se la mente illusa avesse un inizio, allora dovrebbe averlo anche la natura di buddha.

Qualcuno oggi mi ha chiesto se i pensieri vaganti di tutti gli esseri senzienti fossero tutti condivisi con la stessa unica natura di buddha oppure se ogni essere senziente avesse una natura di buddha separata e diversa. In altre parole, la natura di buddha è diversa per ogni essere senziente? La natura dell'acqua dell'Oceano Pacifico è diversa da quella dell'Atlantico? La natura del vento ad est è diversa da quella del vento dell'ovest? È la stessa acqua ed è lo stesso vento.

La natura di buddha non è né divisibile né statica, ecco perché si può dire che tutti gli esseri senzienti vengono e vanno all'interno della mente di un essere illuminato. La mente illuminata è imperturbata e calma, malgrado ciò è attiva; essa funziona, ma in un modo più diretto e più chiaro di quella illusa. Nella mente illuminata non troverete attaccamento o discriminazione. I pensieri sorgono spontaneamente in risposta agli altri esseri, ma non hanno nulla a che fare con la persona illuminata, non avrebbe senso chiedergli quanti esseri senzienti ha aiutato; l'unica risposta potrebbe essere che gli esseri senzienti vengono aiutati in accordo a cause e condizioni. Se cause e condizioni sono mature per un individuo, allora costui sarà aiutato.

Si dice che il Buddha libera tutti gli esseri senzienti, tuttavia ne beneficeranno solo coloro le cui cause e condizioni sono mature per accettare il Buddhadharma. Coloro le cui cause e condizioni non sono mature non possono essere aiutati; forse non necessitano di aiuto, forse furono aiutati nel passato o incontreranno le giuste condizioni nel futuro. Ad esempio, duecento anni fa poche persone in Occidente conoscevano il Buddhadharma e ancora meno intendevano accettarlo. Negli ultimi cinquant'anni molti occidentali hanno iniziato a studiare e praticare il Dharma e alcuni insegnanti sono venuti a diffonderlo. Le cause e le condizioni per l'Occidente e il Buddhadharma stanno maturando e sembra che matureranno ulteriormente, sembra che gli occidentali siano assetati di Dharma. Sia che studino buddhismo Chan, Zen, Tibetano o

Theravada, ciò è buono, ognuno si indirizzerà verso una di queste scuole in base alle proprie affinità karmiche, ma si tratta comunque dello stesso Dharma. È come una buona impresa in grado di fornire a tutti quello che necessitano. Se cause e condizioni cambiano e le persone perdono interesse nel buddhismo, anche questo va bene, il cambiamento è nella natura delle cose. Se in seguito nessuno si interesserà ai miei insegnamenti andrà bene lo stesso, rimarrò disoccupato e avrò più tempo per meditare.

Lo scopo della pratica è di non aver nulla nella mente e solo allora sarete in accordo con i dharmas. Controllate se avete ancora attaccamenti nella mente, se non potete svuotarla all'istante allora dovete utilizzare un metodo per diminuirli. Se proprio dovete avere dei dipinti sui muri della mente, quanto meno mantenetele semplici e cercate di non averne troppi. A mano a mano che il tempo passa si spera che i dipinti diminuiranno e saranno più piccoli, fino a che ne rimarrà soltanto uno che sarà quello del sé. Se arrivate a questo punto possiamo fare il passo successivo.

## 1.5 Saggezza spontanea

*Sorgendo senza traccia del sorgere,  
il sorgere e l'illuminazione sono la stessa cosa.*

Il *Sutra del Diamante* dice: “La mente non dimora su nessuna cosa e allo stesso tempo sorge”. Le persone potrebbero mal interpretare questa affermazione, pensando che ci sia qualcosa chiamata “mente che sorge”. Niutou corregge questo fraintendimento dicendo che la mente illuminata sorge, ma non è il sorgere della mente ordinaria e illusa.

Siccome il vero Dharma è ineffabile, spiegarlo porta a problemi. Per questa ragione i maestri Chan spesso dicono cose criptiche come: *Sorgendo senza traccia del sorgere*. Udendo o leggendo ciò, le persone potrebbero pensare che se non c'è traccia del sorgere allora non c'è mente, quindi per correggere questo errore Niutou dice: *Il sorgere e l'illuminazione sono la stessa cosa*.

Se non c'è il sorgere, come può esserci l'illuminazione? Ricordate che Niutou si riferisce alla mente illuminata. Ciò che sorge nella mente illuminata è la saggezza che spontaneamente risponde alle esigenze degli esseri senzienti.

Siccome la “mente” è normalmente associata con un “sé” con cui agisce, chiamiamo questa risposta naturale “illuminazione”, cioè lo stato di illuminazione.

Domanda: Se non ci sono esseri senzienti che ricevono l’illuminazione, essa esiste comunque?

Sheng Yen: Se non ci sono esseri senzienti non c’è un’illuminazione di cui parlare. L’illuminazione esiste solo in relazione agli altri. L’illuminazione degli illuminati va incontro ai bisogni degli altri. Se non ci fossero esseri senzienti non ci sarebbe bisogno della saggezza del Buddha. Se qualcosa non viene utilizzato, la sua funzione non è evidente; se non accendete un cerino, la sua funzione, accendersi, fare la fiamma, non è evidente. Se nessuno ha mai visto un dipinto, è un dipinto? No, è soltanto un oggetto.

Praticante: In altre parole, niente ha valore intrinseco, se non attraverso la sua interazione con gli altri esseri senzienti. Quindi, se prendiamo un dipinto l’unica interazione che può avere è quella che le persone possano osservarlo e considerarlo come tale. Se nessuno lo guarda, l’oggetto non esisterà come dipinto.

Sheng Yen: Precedentemente ho parlato delle due linee, ondulata e diritta. La linea ondulata rappresenta le afflizioni e quella diritta la natura di buddha. Se tirate l’estremità della linea ondulata e la tendete diventa diritta. Le due linee hanno lo stesso potenziale di essere o ondulate o diritte; se la mente non ha afflizioni, allora è la stessa cosa della natura di buddha. Oggi qualcuno in un colloquio mi ha chiesto: “In questo caso, se io siedo in meditazione e ottengo una mente unica, la mia mente non è perturbata. Non è la stessa cosa della linea diritta? E non significa che la mente unica è la stessa cosa della non mente?”

Questo è un grave errore e ancora mette in risalto il pericolo di dipendere dall’intelletto e dal linguaggio; una mente afflitta è una mente in movimento (perturbata) e la paragono alla linea ondulata; se non ci sono afflizioni, allora questa è la non-mente, ma per soddisfare perfettamente l’analogia si dovrebbe dire che con la non-mente la linea scompare.

La mente unica è differente dalla non-mente. Innanzitutto ci sono molti livelli di mente unica, ma persino al più alto livello un sé è ancora presente. Se dovessimo usare l’analogia della linea, la mente unica dovrebbe apparire diritta, ma dopo un’analisi più approfondita si potreb-

bero scoprire in essa onde piccole e sottili. La mente unica ha ancora affezioni e attaccamenti.

Domanda: Quindi “non-mente” significa mente senza un sé?

Sheng Yen: Per evitare confusione, questa mente senza un sé non si dovrebbe nemmeno definirla “mente”; dovrebbe essere chiamata “saggezza” o “illuminazione”.

Praticante: Cosa significa allora “mente”?

Sheng Yen: Dipende dal contesto. La mente ordinaria è illusoria e illusa, tuttavia nel titolo “*Insegnamenti sulla mente*”, il termine “mente” si riferisce alla vera mente o non-mente. La mente senza un sé, perciò, può ancora essere chiamata mente, ma in realtà è la non-mente o saggezza. Niutou ci spinge a trascendere la mente illusa e a realizzare la vera mente.

Tutte queste domande sono inutili, specialmente in un ritiro Chan. Se cercate di arrivare alla realizzazione tramite la teoria o con il ragionamento filosofico non arriverete da nessuna parte. A quel punto potreste anche andare a casa e immergervi nella lettura di un buon libro. Non è altro che ulteriore foraggio per la mente illusa. Spero che le mie parole vi aiutino a praticare, ma se vi affidate alla comprensione intellettuale, allora siete sul sentiero sbagliato.

### *Praticare senza scopo*

*Desiderando di purificare la mente,  
non vi è alcuna mente nello sforzo.*

Le persone in questo ritiro, trascorrono la giornata praticando, cercando di purificare la mente, nonostante ciò, sembra non funzionare. Alcuni di voi dicono: “Dico alla mia mente di tacere, ma continua a parlare.” Altri dicono: “Sono sempre più scoraggiato, a questo punto non ho più fiducia, non riesco a controllare la mente.”

Altri persino non sanno come respirare, altri ancora addirittura non riescono a controllare il loro corpo, per non parlare della mente. È necessario andare in bagno dopo ogni seduta? Dubito che tutti voi abbiate problemi alla vescica.



Tutti questi problemi iniziano quando la mente non è tranquilla; se praticate con la mente calma, i dolori e i pruriti non vi distrarranno e non avrete bisogno di urinare tutto il tempo. Non cercherete distrazioni; la pratica da sola sarà sufficiente. Alcuni di voi hanno fatto la meditazione seduta piuttosto bene e non hanno voglia di muoversi; non volete che nulla disturbi la vostra pratica e questo è praticare usando la mente. Sedere bene è buono e potrete trarre grandi benefici da ciò, ma non è abbastanza, non è ancora Chan. Se si usa la mente per praticare, il sé è ancora coinvolto, avete ancora attaccamenti; se godete di questo stato di pace e volete che continui, vuol dire che l'ego è ancora presente. Niutou afferma che si deve *purificare la mente*, che significa non avere attaccamenti, desideri, egocentrismo. Se state lavorando duramente con lo scopo di purificare la mente, aggiungerete solo altri problemi. Questo non vuol dire che non dovete lavorare duramente, ma che dovete farlo senza uno scopo nella mente. Successivamente, se riuscirete a purificare la mente, essa continuerà a lavorare duramente ma senza attaccamenti.

È rimasto solo un giorno, perciò praticate per amore della pratica, non per la saggezza o qualcos'altro. Non cercate di sbarazzarvi delle affezioni e degli attaccamenti; concentrate invece la mente sul metodo di pratica, non combattete e non opponetevi ai pensieri vaganti, ignorateli solo. Se vi sentite assonnati o pigri, ridestatevi e mettete energia nella pratica. Spesso la gente trascorre la metà del proprio tempo a combattere i pensieri vaganti fino a stancarsi, per poi assopirsi e sognare ad occhi aperti. Quando riacquistano la loro energia ricominciano a struggersi e passano quindi l'intero ritiro combattendo e dormendo, combattendo e dormendo.

Se siete ansiosi di ottenere risultati, spenderete troppe energie e vi stancherete; d'altro canto se siete troppo indulgenti, non avrete ugualmente successo. La vostra pratica dovrebbe essere come un piccolo ruscello che fluisce costantemente e non come un vulcano, dormiente in un momento ed esplosivo in quello successivo. Un buon praticante usa il minimo dell'energia, ma la mantiene continuamente e ininterrottamente rimanendo sul metodo.

## SECONDO RITIRO

### *Attraverso il tempo e lo spazio nulla è illuminato*

#### 2.1 Coltivando il non attaccamento

*Attraverso il tempo e lo spazio nulla è illuminato;  
ciò è il più profondo.*

Quando iniziamo a praticare possiamo parlare di spazio e tempo, ma quando raggiungiamo l'altra sponda della saggezza, né spazio e né tempo hanno alcuna importanza. Durante il ritiro dovrete isolarvi progressivamente, prima di tutto dal mondo esterno, poi dalle persone e dalle situazioni e infine dai pensieri precedenti e successivi. In altre parole, mantenete la mente nel momento presente. In questo modo, il vostro senso di spazio e tempo diminuirà gradualmente, fino a che la sola mente esiste. Con tale attitudine avrete sicuramente successo nella pratica.

Gli attaccamenti al tempo ed allo spazio creano afflizioni, ma se siete pienamente immersi nella pratica, il tempo e lo spazio non saranno più un problema. Dopo l'illuminazione, il tempo e lo spazio esistono ancora, ma non c'è attaccamento nei loro riguardi. Potete aiutare gli esseri senzienti senza l'idea di farlo. Il non essere attaccati allo spazio e al tempo è quindi un profondo risultato. Solo senza attaccamenti si può veramente aiutare gli altri. Durante i ritiri l'isolamento è il modo di iniziare a coltivare questo non attaccamento.

Vi ho detto e ripetuto di non cercare l'illuminazione, ma per alcuni l'idea è troppo seducente. La vostra immaginazione vi cattura e quindi praticate con questo intento. Ma non appena cercate di togliere le afflizioni dalla vostra vita, queste aumenteranno. Se cercate l'illuminazione, questa vi sfugge.

Quando praticate, è meglio non avere nessun attaccamento, ma per gli esseri senzienti ordinari questo è impossibile. Dovete iniziare separando voi stessi dall'ambiente esterno. Restringete l'ambiente a voi stessi e poi lasciate cadere anche questo. Anche se questo è già difficile, non è ancora l'ultimo obiettivo della pratica. Alla fine, tempo, spazio e sé devono ancora esistere. Senza il sé niente esiste, e se niente esiste è impossibile aiutare gli altri. La liberazione ultima avviene quando



tempo, spazio e sé esistono, ma non per voi. A questo livello potete aiutare gli altri senza attaccamento.

Nel primo livello di pratica, tempo, spazio, voi stessi e gli esseri senzienti esistono nella vostra mente. Nel secondo livello, tempo, spazio, voi stessi ed esseri senzienti non esistono più. Nel terzo livello, interagite attivamente con il tempo, lo spazio e gli altri, ma non ne siete più attaccati. Alcuni studenti si sentono frustrati dopo aver praticato per un breve periodo senza aver raggiunto l'illuminazione. Forse è il mio modo di insegnare. Le persone vengono qui pensando di avere l'opportunità di illuminarsi, ma io dico loro di scordarselo. Se volete solo la mela matura più succulenta del ramo più alto, probabilmente andrete a casa a mani vuote.

Non prestate attenzione al corpo ed alla mente mentre state praticando. Se date troppa attenzione al corpo, sarete distratti dal corpo che non è a suo agio. Se prestate troppa attenzione alla mente, sarete delusi quando non potete controllarla. La mente ed il corpo sono sempre connessi. Quando vi sentite assonnati, potreste rimproverarvi di essere pigri, ma potrebbe anche essere che, in realtà, il corpo ha bisogno di riposo. Inoltre, se avete la mente dispersa è anche il corpo che contribuisce a questo. Comunque, se praticate nel momento presente, la mente sarà concentrata e la consapevolezza di tempo, spazio e del sé diminuirà.

Se siete molto assonnati, allora dovete dormire un po'. Il dolore è una cosa diversa. Vi garantisco che il dolore non vi ucciderà, né vi danneggerà. A meno che non abbiate dei seri problemi fisici, vi consiglio di ignorare il dolore. Se non potete ignorarlo, allora sopportatelo. Osservate il dolore con mente oggettiva e si trasformerà in sollievo. Se vi distaccate dal pensiero precedente e state nel momento presente, non vedrete, udirete o sentirete niente. Non percepirete nemmeno di esistere, tanto meno il dolore nelle vostre gambe. Se non esistete, come potete provare dolore?

## 2.2 Il vero conoscere è il non conoscere

*Conoscere i dharma non è conoscere;  
non sapere è conoscere l'essenziale.*

Il Chan non dipende dal linguaggio. Perciò se capite il Buddhadharma solo con l'intelletto, allora non lo capite affatto. Alcune persone stu-

diano un *gong'an* (un'aneddoto che punta alla natura della realtà ultima) o un *huatou*, cercando di risolverlo intellettualmente, ma qualsiasi maestro Chan qualificato svelerà qualsiasi traccia d'intelletto nella risposta. Potete capire intellettualmente i concetti ed i principi del Buddhadharmā, ma questo è solo un tipo di comprensione.

L'illuminazione non deriva da una mera conoscenza intellettuale. Per quel che concerne l'illuminazione, pensare di sapere è di fatto ignoranza. Coloro che hanno studiato i sutra (scritture buddhiste) potrebbero pensare di conoscere il Buddhadharmā, ma è come guardare il mondo attraverso un telescopio; quello che vedete è limitato, quello che comprendete è parziale.

L'essenza del buddhismo è saggezza e compassione, così i buddhisti sanno che dovrebbero essere compassionevoli, ma inevitabilmente qualcuno o qualcosa li irrita e perdono di vista questo insegnamento. Nelle persone ordinarie la saggezza è superficiale e limitata ed essere sempre compassionevoli è impossibile. Conosco un monaco che esternamente è cordiale con tutti, ma mi ha confessato che non potendo manifestare la sua rabbia, trova sollievo in privato nel tagliare i suoi vestiti e i libri. Questo non è così male, per lo meno non si percuote. Solo che la sua saggezza e compassione non sono profonde.

Noi siamo umani, perciò ci arrabbiamo. Per reagire meglio quando siete arrabbiati, rilassate l'addome e poi dite a voi stessi: "Ok, ora puoi arrabbiarti." È più difficile essere arrabbiati una volta che siete rilassati. Quando si è arrabbiati l'addome è teso.

Un prerequisito per progredire sul sentiero buddhista è rendersi conto di essere ignoranti. Più pensate di sapere, più afflizioni avete. Se conoscete i dettagli ma non i principi basilari, non riuscirete a penetrare a fondo il Dharma.

Un Bramino al tempo di Shakyamuni Buddha pensava di sapere tutto e volle dibattere con il Buddha. Prima si fasciò la testa e lo stomaco con fasce di rame. Quando Shakyamuni gli chiese a cosa servissero le fasce, egli rispose: "La mia conoscenza è talmente grande che devo fasciare la testa e lo stomaco affinché non esplodano." Quindi sfidò il Buddha: "Se fai una domanda alla quale io non so rispondere, sarò un tuo discepolo. Se perdi, allora tu diverrai il mio."

Il Buddha disse: "Non ho domande da fare."

Il Bramino disse: "Come possiamo dibattere se non hai argomenti?"

Il Buddha replicò: “Fintanto che qualcosa può essere dibattuto, può essere confutato da una discussione intelligente. Ma dato che non ho niente da dibattere, non puoi sconfiggermi. Tu, al contrario, hai così tante idee che sarebbe facile batterti.”

Coloro che non hanno una comprensione del Buddhadharma dovrebbero studiare i suoi concetti e principi. Inoltre, quelli che ne hanno solo una comprensione intellettuale sono comunque incoraggiati a praticare. Invece, per chi ha realizzato la Via, non esiste una cosa chiamata Buddhadharma. Ne potrebbero parlare, ma solo in risposta a coloro che ancora non la conoscono.

Confucio una volta incontrò un noto bandito che aveva novemila seguaci. Provò a redimere il fuorilegge facendolo ragionare, ma non importava cosa dicesse, il bandito rifiutava i tentativi di redenzione. Il senso della storia è che “il silenzio è meglio delle parole”. Persino Confucio aveva dei limiti. Alla fine, è meglio non usare parole.

Dovreste coltivare la fede nel praticare il Buddhadharma. Provate a non analizzare ogni cosa o a speculare all’infinito. Trattenetevi dai porvi così tante domande; praticate e basta. Qualunque cosa voi capiate con la conoscenza non è una comprensione genuina. Quando praticavo Zen in Giappone, avevo già il mio dottorato. Il mio *roshi* (maestro Zen) lo sapeva e provava particolare piacere nel rimproverarmi.

Le persone che amano leggere la letteratura buddhista, di solito cercano di trovare delle connessioni tra le parole e le proprie esperienze. Alcuni cercano nei libri la direzione e i consigli per la pratica, invece di cercare un maestro qualificato. Essi rimarranno ignoranti. Questo spiega l’affermazione di Niutou, *Conoscere i dharma non è conoscere*.

Il verso *Non conoscere è conoscere l’essenziale*, mi fa ricordare la storia di un capo che aveva bisogno di un’assistente. Dieci persone si presentarono per il lavoro e tutte quante fecero bene il test scritto. Al colloquio tutte, tranne una, si vantarono di quello che sapevano, ma l’ultima disse di non sapere niente. Egli disse che aveva volontà di imparare, di fare domande e consultarsi con il capo se avesse avuto difficoltà. Fu lui ad essere assunto. Allo stesso modo, è meglio che andiate ad un ritiro senza precedente conoscenza. Iniziate come se non aveste passato. Quelli che pensano di sapere tutto non possono progredire. D’altro lato, quelli che hanno una grande saggezza a volte appaiono stupidi. Se il vostro stomaco fosse infinitamente grande, non ci sarebbe bisogno di mangiare perché nulla vi sarebbe al di fuori di esso.

Il vero conoscere è il non conoscere. Si ha vera conoscenza solo quando si ha vera saggezza. La conoscenza è limitata, mentre la saggezza è sconfinata. Una donna chiamò dalla California e disse di voler venire ad uno dei miei ritiri. Disse di aver letto i miei libri e che erano in accordo con quello che sapeva. Questa persona che pensa di sapere, non sa. Se pensasse di non sapere, ma avesse la mente pronta ad apprendere, allora avrebbe la mente giusta per praticare. Il più grande errore è guardare al Buddhadharma con occhi pieni di esperienze passate e conoscenza.

Non sapendo, si può cominciare a conoscere. Un foglio di carta bianco può essere usato, ma se è già riempito di scarabocchi non è di grande utilità. Siate come un foglio di carta bianco. Per fare questo, distaccatevi dal precedente pensiero e rimanete in quello presente.

Una partecipante di questo ritiro inconsciamente cerca qualcosa per ripulirsi come si farebbe con una lavagna. Ci sono tracce di scritte precedenti sulla lavagna, proprio come ci sono pensieri sedimentati persino nelle menti più chiare. Per diventare come una lavagna bianca senza scritte, bisogna essere diligenti e completamente immersi nella pratica.

Quando un pensiero appare, basta dire: “Non affermo né nego la tua esistenza.” Quando lavorate su un *gong’an* o su un *huatou*, non dovetevi pensare o fare speculazioni. Un partecipante venne da me solo dopo aver lavorato per due ore su un *huatou* e mi disse che ora sapeva che *wu* era la natura di buddha. Gli chiesi come fosse arrivato a questa conclusione e lui disse che gli insegnamenti del Buddha dicono così. Tuttavia, era perplesso in quanto non sentiva alcun cambiamento. Gli dissi che qualsiasi illuminazione che fosse arrivata così facilmente e in questo modo non poteva essere altro che uno scherzo. Gli dissi di riservare tali risposte per esami scritti e non per ritiri Chan.

Praticando nello stato di “non conoscere”, non saprete cosa state mangiando o dove state camminando, ma vi sentirete leggeri e a vostro agio. Allora ci sarà forza nella vostra pratica e a questo punto potrete veramente lavorare su un *huatou*. Se potete accostarvi ad esso in questo modo, il grande dubbio sorgerà rapidamente e ne beneficerete. Ma se la vostra testa è piena di nozioni ed esperienze, allora praticare un *gong’an* o un *huatou* è una perdita di tempo. Il mio maestro Zen aveva una buona ragione per rimproverarmi. La mia mente era piena di troppo sapere.

## 2.3 Livelli di quiete

*Usando la mente per mantenere la quiete,  
tu ancora non riesci a liberarti dal male.*

Questi due versi offrono un importante monito ai praticanti seri, in quanto la meditazione può sfociare in una “malattia” Chan. Una partecipante al ritiro è stata in uno stato di piacevole sogno per tre giorni, malgrado ciò pensava che la sua mente fosse chiara. Questo è uno stato illusorio, di fatto una “malattia”. In superficie la sua mente sembra essere calma, ma in realtà c’è agitazione. Lei non sta lavorando sodo, è come se fosse in vacanza o addormentata. È un’esperienza piacevole per un principiante, ma è un ostacolo per il raggiungimento del samadhi o dhyana. Infatti, potrebbe attaccarsi a questa esperienza e provare a ripeterla abitualmente. Se lo fa, troverà delle difficoltà a fare progressi.

In un ritiro qualcuno si crocchiava costantemente le nocche. Gli chiesi perché lo facesse, mi rispose che non aveva nient’altro da fare. Le sue azioni e parole rivelavano una mente distratta e indisciplinata. Era annoiato. Anche in questo ritiro sento persone crocchiarsi le nocche. Vedo persone grattarsi, stirarsi e muoversi. Odo persone sbuffare. Ciò mi dice che siete annoiati, come se non aveste niente da fare. Per favore allenatevi ad essere concentrati e applicatevi al vostro metodo.

Ci sono tre livelli di tranquillità o calma. Il primo è esterno: un ambiente libero da distrazioni. I rumori che maggiormente distraggono provengono dalle persone che parlano, ridono, piangono e si muovono. Questi disturbano più che i rumori casuali esterni. Praticare da soli è il modo più tranquillo, dopodiché la cosa migliore è praticare in un ritiro con altre persone che volontariamente creano un ambiente quieto. Per questa ragione non è permesso parlare durante i ritiri. Se le persone ridono, piangono o si muovono dovete comunque affrontare la situazione, anche se è auspicabile che non accada troppo spesso.

Nel secondo livello più profondo di calma, i rumori dell’ambiente esterno non sono più un problema. Siete così concentrati sul metodo che i suoni esterni non sono uditi, o se uditi non sono un problema. La mente è ancora attiva, ma è sul metodo. E questo è un buon livello.

Il terzo livello di quiete è dove la mente sembra non essere attiva. Tutto è in quiete. Quando iniziate il ritiro, dovrete già aver raggiunto il primo livello. Dopo, dovrete essere in grado di raggiungere il se-

condo livello, dove i rumori non vi disturbano più. Arrivati a questo punto del ritiro, sono sicuro che la maggior parte di voi ha sperimentato il secondo livello almeno una volta. Alcuni di voi potrebbero aver raggiunto il terzo livello e questo è buono. Comunque non è illuminazione; non è neanche samadhi o dhyana.

Non attaccatevi a alcun livello. Al secondo livello di quiete, si potrebbero avere visioni di buddha, di bodhisattva, o della Terra Pura. Se vi attaccate troppo a questo, potreste entrare in uno stato demoniaco della mente.

Arenarsi al terzo livello di quiete è detto “sedere in una grotta di fantasmi nella Montagna Nera”. Anche se pensate di essere liberati, state perdendo l’occasione di sperimentare la saggezza. Alcuni pensano addirittura di essere entrati nel nirvana. È come mangiare qualcosa di delizioso e diventarne dipendente. Ogni volta che sedete in meditazione cercherete di ritrovare quello stato di quiete; una volta raggiunto non vorrete lasciarlo; se non lo raggiungete ne sarete afflitti. Questa può diventare una seria ostruzione.

Usare un metodo come *huatou*, *gong’an* o l’illuminazione silente (*skikantaza* nello Zen), vi aiuta a non rimanere intrappolati nel secondo o terzo livello di quiete. Se si è coltivata la profonda tranquillità del terzo livello, allora lavorare su un *huatou* o un *gong’an* dovrebbe far sorgere la sensazione di dubbio. Allora, la sensazione di dubbio si trasformerà in una grande massa di dubbio. Infine, quando la massa di dubbio si dissolve, si vedrà la propria inerente natura.

*Gong’an* e *huatou* sono metodi attivi che aprono un varco e vanno oltre la quiete. Sarebbe sbagliato dire che ciò che sta al di là è tranquillità, ma sarebbe sbagliato dire anche che non è tranquillità. Ciò che sta al di là è il regno del Chan.

D’altra parte, l’illuminazione silente non è un metodo intenso come il *gong’an* o il *huatou*. “Silente” significa che la mente non è attaccata a nulla. “Illuminazione” significa che la mente percepisce chiaramente tutto ciò che succede, forme, suoni e la condizione in cui si trova. Questa illuminazione è differente dalla pura tranquillità, perché la mente illuminata è percettiva e consapevole di tutto ciò che accade.

Questa silente consapevolezza non è limitata a quando si siede in meditazione; può manifestarsi durante le prostrazioni, nella meditazione camminata o nella vita quotidiana. Quando fate le prostrazioni, potete raggiungere un livello dove il corpo si muove senza più intenzione e la



mente è calma. Anche nella meditazione camminata potete raggiungere il punto dove la mente è chiara e il corpo si muove senza intenzionalità. Questa non è semplice tranquillità. Il Chan usa sia la quiete che l'attività. Fare uso sia della tranquillità che della consapevolezza è come usare entrambi i piedi per camminare, invece che zoppicare su uno solo.

## 2.4 Sperimentare la grande morte

*Nascita e morte sono dimenticate,  
questa è la natura originaria.*

Questi due versi sono particolarmente importanti per i praticanti Chan. Un partecipante mi disse che aveva pianificato di rimanere al Centro Chan indefinitamente. Dissi: “In questo caso, durante questo ritiro devi essere pronto e determinato persino a lasciare che il tuo corpo si riduca in cenere. Lascia fuori dalla mente qualsiasi preoccupazione di nascita e morte.” Una persona è venuta al ritiro con molte preoccupazioni. Le ho detto semplicemente di lasciarle da parte perché non c'era niente di cui preoccuparsi. Dissi ad un altro che si lamentava del dolore alle gambe che più dolevano e meglio era. Un'altra era accaldata e un'altra ancora aveva problemi di stomaco.

La situazione di ognuno è differente e richiede rimedi e consigli individuali. Seguite la guida del maestro del ritiro. Se vi dico di non preoccuparvi di un particolare dolore, allora non fatelo. D'altra parte, se vi dico di non mettere troppa enfasi nella pratica, allora moderatevi.

La leggenda vuole che quando Shakyamuni Buddha sedette per sei anni, il grano crebbe attraverso la sua pelle e le sue ossa. Durante i suoi sei anni di intensa meditazione seduta, le sue gambe non subirono lesioni. Dopo aver ottenuto la completa illuminazione, fu in grado di camminare in giro per l'India per quasi cinquant'anni diffondendo il Buddhadharmā. Non siate così preoccupati del dolore alle gambe al punto di doverle massaggiare con balsami e oli. Immergetevi completamente nella pratica.

In un ritiro Chan, siate pronti a sperimentare una “grande morte”. Mentre siete vivi, fate uso del vostro corpo e praticate diligentemente. Non preoccupatevi dei problemi riguardanti vita e morte. Chi può sapere quando la morte arriverà?

Qualcuno mi disse: “Una volta morto, non potrò più praticare. Non ho ancora raggiunto l’illuminazione, allora non sarebbe saggio prendermi cura del corpo così da utilizzarlo al meglio per praticare?” Questa è un’attitudine sbagliata. Egli sta dando troppa importanza al corpo. Il Buddhadharmā parla di cinque visioni perverse, tra le quali la più dannosa è l’attaccamento al proprio corpo. Questo è l’ostacolo più difficile nella pratica.

Per la maggior parte delle persone, nascita e morte si riferiscono al corpo fisico, ma un praticante avanzato comprende, inoltre, che anche ogni pensiero è soggetto a nascita e morte; ogni secondo i pensieri sorgono e cessano. Coloro che comprendono pienamente questo, non hanno paura e non si aggrappano alle loro idee. Ma dubito che qualcuno di noi sia già a questo punto. Consideriamo la morte riferita solo al corpo fisico e la temiamo. Non sappiamo che cosa viene dopo e nessuna spiegazione ci convince e conforta pienamente. Coloro che hanno paura della morte non hanno una profonda fiducia nel Buddhadharmā, che dice che sebbene il corpo muoia, la vita e la morte proseguono incessantemente.

Alcuni anziani vengono da me per partecipare ad un ritiro e vogliono essere assicurati che partecipandovi raggiungeranno l’illuminazione. Pare che se non hanno la garanzia di raggiungere la buddhitā prima di morire, siano riluttanti ad applicarsi con zelo. Questa è un’attitudine sbagliata.

Noi pratichiamo per amore della pratica e non per raggiungere l’illuminazione. Se moriamo prima di raggiungere l’illuminazione, aver praticato è comunque buono e cambia comunque le cose. Anche l’attitudine opposta è sbagliata, quella per cui ci saranno opportunità in futuro di praticare, per cui ora non c’è alcuna urgenza. Alcuni preferiscono divertirsi in questa vita e rimandare sempre la pratica, ma non hanno idea di quello che li aspetta nella vita successiva. Siamo fortunati ad incontrare il Buddhadharmā in questa vita, dovremmo quindi usare il nostro buon karma per assicurare la nostra relazione con il Dharma. In questo modo non ci sarà timore che nella prossima vita non avremo l’opportunità di udire il Dharma. Se lasciate che questa opportunità scivoli via, che garanzie avete di incontrare condizioni simili nella prossima vita?

C’è un detto nel buddhismo: essere abbastanza fortunato da nascere come umano e incontrare il Buddhadharmā è così raro come il fatto che una tartaruga riesca a infilare la sua testa nel buco di un pezzo di legno galleggiante. Se abbiamo un karma così raro e fortunato, dovremmo fare buon uso di questa opportunità e non dovremmo essere



preoccupati di illuminarci o meno in questa vita. Non c'è niente di cui essere felici nell'essere in vita e niente di spaventoso nel morire, ma mentre viviamo dovremmo fare buon uso di corpo e mente.

Il Buddhadharma parla di due tipi di nascita e morte. Il primo è “la visione ordinaria e parziale-nascita-e-morte” di ciascuna vita fisica. Il secondo è “la trasformazione-nascita-e-morte” di saggezza e meriti che sorgono simultaneamente con la morte dell'ignoranza e delle afflizioni. I bodhisattva fanno esperienza della trasformazione-nascita-e-morte mentre progrediscono verso la completa illuminazione. Come praticanti, i nostri dolori sono parte della nostra esperienza della visione ordinaria e parziale-nascita-e-morte. Quando non vi preoccupate più del corpo, allora potrete fare veramente dei progressi. Alla fine risolverete completamente il problema della visione ordinaria e parziale-nascita-e-morte e realizzerete la trasformazione-nascita-e-morte. Vedrete la vostra natura originaria e arriverete allo stato di saggezza trascendente.

Più grande sarà il vostro attaccamento alla vita, maggiore sarà la paura della morte. Questo vi legherà al ciclo della nascita indefinitamente, ma se potete trascendere il problema di nascita e morte, vi lascerete alle spalle il samsara e raggiungerete il processo trasformazione-nascita-e-morte.

Poiché tutti i dharma sono creati dalla mente, ciò che pensate e a cui vi aggrappate influenzeranno il tipo di rinascita futura. Perciò la vostra attitudine o disposizione è estremamente importante. Se fate le cose completamente focalizzati ma avete un'atteggiamento negativo, molto probabilmente ciò vi condurrà a conseguenze negative. D'altro canto, se praticate per amore della pratica, allora molto probabilmente incontrerete il Buddhadharma nella prossima vita e riuscirete a praticare con facilità e naturalezza.

Ci sono tre importanti condizioni per avere successo nella pratica. La prima è avere fede nel Buddhadharma e in se stessi; la seconda è praticare diligentemente; la terza è essere determinati. Abbandonate le preoccupazioni riguardo nascita e morte; per amore della pratica dovete persino essere pronti a lasciare che corpo e ossa si riducano in cenere.

Aggiungo una quarta condizione, che è quella di fare un grande voto. Fare un grande voto è dire: “Anche se adesso non posso dimenticare nascita e morte, faccio voto di riuscire alla fine a farlo e di permettere alla forza di questo grande voto di spingermi costantemente verso questa meta.”

Ogni volta che sedete in meditazione, fate voto di non preoccuparvi dei problemi del corpo e di nascita e morte. Non nel senso di voler morire, ma di voler abbandonare ogni attaccamento al corpo. Non siate rigidi e aggressivi, mantenete una mente ed un corpo rilassati. Quando la mente è rilassata, è stabile e la pratica è scorrevole, invece quando siete nervosi non fate altro che creare più afflizioni.

Se non vi preoccupate di nascita e morte, allora non vi preoccupate neanche del tempo. Non siate ansiosi di udire il suono della campana che segnala la fine di una seduta, non pensate se state meditando bene o miseramente ma concentratevi solo sul metodo di pratica.

## 2.5 La mente illuminata non è né impedita né libera

*Il più alto principio non può essere spiegato;  
non è libera, né impedita.*

Questi versi dicono che il Buddhadharmā, il principio più alto, non può essere spiegato con parole e concetti. Quando lavorate vigorosamente su un *hwaatou* o non sentite più dolore nel sedere in meditazione o reagite spontaneamente a una esperienza, questi sono esempi di ciò che può risultare da una pratica intensiva. Queste sono esperienze utili e possono gettare le fondamenta per la pratica. Averle renderà difficile abbandonare la pratica, senza di esse, invece, le persone si ricorderebbero solo del dolore e rinuncerebbero a praticare. Possono essere utili mentre si ricerca il più alto principio, ma non sono segni di illuminazione. Questi fenomeni possono essere spiegati, ma il principio più alto, l'illuminazione, non può. Quando otterrete il più alto principio realizzerete che nulla è accaduto. In realtà, le cose cambiano e accadono, ma è inutile parlarne. Quando farete esperienza dell'illuminazione lo capirete.

Convenzionalmente, diciamo di essere ostruiti dalle afflizioni e quindi di essere liberati realizzando il più alto principio. Ma il verso *non è libera, né impedita*, significa che nella mente illuminata non c'è percezione né di impedimento né di libertà. Molte persone alla fine di un ritiro si sentono in uno stato di profonda felicità. Vi potreste sentire rilassati e in pace. Questo avviene perché la vostra mente è leggera; questa è una buona cosa, ma non è illuminazione. Un termine buddhista per questa sensazione potrebbe essere tradotto come "leggero e in pace". *Leggero* significa che vi sentite fisicamente alleggeriti e liberi

da preoccupazioni e *in pace* significa che godete di un sonno senza sogni. Questi sono i benefici elementari di essere leggeri e in pace. Comunque, se non continuate a praticare regredirete. Sentirete il vostro corpo di nuovo pesante e i sogni ritorneranno.

*Vitale, in armonia con ogni cosa,  
ti è sempre esattamente di fronte.*

Il più alto Buddhadharmā non può essere spiegato, né è necessario farlo. Le persone a questo livello non sono né libere, né impedito dal mondo, malgrado questo non ne sono separate. Rispondono ancora alle necessità degli altri e aiutano spontaneamente e naturalmente. Gli esseri illuminati non hanno bisogno di ponderare o deliberare in modo intenzionale, dato che saggezza e compassione sorgono in loro in maniera naturale.

Tali persone non fanno progetti, eppure sono costantemente occupate. I bodhisattva aiutano gli esseri senzienti e gli esseri senzienti aiutano i bodhisattva. Senza gli esseri senzienti non ci sarebbe alcuna ragione per i bodhisattva di praticare. Al tempo di Shakyamuni Buddha, un discepolo geloso chiamato Devadatta fece voto, in una vita precedente, di creare ostacoli al Buddha per innumerevoli vite. Ma facendo così, involontariamente aiutò Shakyamuni ad ottenere la buddhità. Le conseguenze karmiche delle azioni di Devadatta lo fecero precipitare nei regni infernali, ma egli non soffrì. Infatti la leggenda vuole che Devadatta sieda felicemente nell'inferno e affermi che le persone nei cieli non sono felici quanto lui. Devadatta non aveva paura di soffrire, stava infatti praticando il sentiero del bodhisattva. Il *Sutra del Loto* dice che Devadatta alla fine raggiungerà la buddhità.

Alcuni praticanti potrebbero avere come meta il raggiungimento della buddhità, o perlomeno la liberazione dal samsara, ma i praticanti Chan non dovrebbero, poiché questi ultimi coltivano la Via per amore degli esseri senzienti. Dopo la buddhità non ci sono più esseri senzienti da aiutare, però c'è ancora bisogno di aiuto. I praticanti Chan dovrebbero sempre sentirsi umili e non dare troppa importanza alle loro azioni.

Se non potete abbandonare il sé, sarete sempre impediti dagli attaccamenti, non importa quanto duramente praticiate. La liberazione vi eluderà. Se potete diminuire l'attaccamento e l'egocentrismo e vi concentrate solo sulla pratica, allora persino se non otterrete l'illuminazione avrete almeno ridotto di gran lunga le afflizioni.

## TERZO RITIRO

### *Non c'è nulla di fronte a voi*

#### 3.1 Per ora, esiste solo il metodo

*Non vi è nulla di fronte a te;  
nulla, e tuttavia ogni cosa è come al solito.*

Attaccarsi alle esperienze disturberà la pratica, prestare attenzione a ciò che vi circonda vi distrarrà dal metodo. Per immergervi nel metodo, perciò, non dovrete né vedere né sentire nulla. Come Niutou dice, *non vi è nulla di fronte a te*.

Oggi appena mi sono avvicinato a qualcuno che aveva perso la concentrazione e sonnecchiava, egli è tornato all'attenzione. Sono sicuro che ha capito che non stava praticando bene e quindi ha ricominciato da capo con rinnovato impegno. Se la sua mente fosse stata concentrata, non mi avrebbe notato, o se lo avesse fatto, non mi avrebbe prestato attenzione. Questo non è niente di straordinario; nella vita quotidiana quando siete profondamente assorti in un libro o in una conversazione vi estraniarete da tutto il resto. Potete fare lo stesso con la vostra pratica.

Una mente dispersa è sviata dai più piccoli disturbi. All'inizio di un ritiro, chiedo alle persone di isolarsi dall'ambiente. Se faceste questo completamente, non sentireste nemmeno qualcuno bisbigliarvi all'orecchio. I disturbi arrivano anche dall'interno della vostra mente; perciò, vi chiedo di isolarvi dai pensieri del passato, che non esiste più e da quelli del futuro, che ancora deve arrivare. La cosa più importante, per ora, è che solo il metodo esiste.

Alcuni di voi mi hanno detto che i rumori non disturbano la vostra pratica. Siete pienamente consapevoli di ciò che è intorno a voi e malgrado ciò non siete perturbati da questo. Questo è bene. È buon segno anche quando si arriva al punto dove il metodo sparisce e ci sono solo silenzio e chiarezza; i praticanti di *shikantaza* e dell'illuminazione silente hanno dimestichezza con tutto ciò.

Quando si comincia a praticare la mente è dispersa e disturbata dall'ambiente. Una volta raggiunta la concentrazione, non dovrete più percepire immagini e suoni. Quando la mente si è così stabilizzata al

punto che il metodo scompare, percepirete nuovamente l'ambiente, ma senza attaccamento o giudizio. Comunque, questa non è ancora illuminazione, ma solo una mente unificata.

Nello stato di illuminazione che è al di là della mente unificata, tutto è di nuovo normale, le cose sono esattamente come sono. Il vostro coniuge è ancora il vostro coniuge; il fuoco è caldo e il ghiaccio è freddo. Tuttavia, non vi attaccate alle vostre discriminazioni.

Ecco una storia vera. Un praticante di un altro tempio pensava di aver raggiunto un alto livello. Mise alcuni escrementi nel piatto e sedette al tavolo, pronto per mangiare insieme agli altri. Voleva far apparire che per lui gli escrementi e il cibo erano la stessa cosa e quindi che era al di là della discriminazione. Il maestro non aveva l'abitudine di mangiare feci e non aveva mai udito che anche il Buddha lo avesse fatto, così chiese al praticante di andarsene dal tempio.

Gli esseri illuminati osservano le convenzioni ordinarie senza esserne attaccati o disturbati. Dopo l'illuminazione, il Buddha visse una vita da monaco e suggerì ai suoi discepoli di fare altrettanto. Ma ancora riconosceva Yasodhara ufficialmente come sua ex-moglie e Rahula come suo figlio. Le relazioni ancora esistono per le persone completamente illuminate, solo che esse non provano avidità, rabbia, attaccamento o altre affezioni.

Il verso *Non vi è nulla di fronte a voi* è vero per la persona immersa profondamente nella pratica, così come per coloro che l'hanno portata a compimento. Chi è profondamente immerso nella pratica, non percepisce l'ambiente e perciò non ne è disturbato. D'altra parte, mentre percepisce chiaramente l'ambiente, l'illuminato risponde ad esso senza esserne disturbato.

Isolarsi non è tanto un metodo, quanto un'attitudine. Potete applicare l'attitudine di isolamento a qualsiasi metodo usiate, ma non potete forzare voi stessi a non essere disturbati dal mondo fenomenico; è semplicemente il risultato di una giusta pratica.

### *L'illuminazione è senza caratteristiche*

*Non insistere sulla saggezza per esaminarla;*

*La sostanza, di sé stessa è vuota e oscura.*

Le persone non possono vivere senza una certa quantità di comprensione e sapere, perciò si basano sull'intelletto e sull'esperienza. I praticanti illuminati non si basano sulla loro comprensione e sapere, ma sulla sag-

gezza. Questi versi dicono che non c'è bisogno di conoscenza e d'altra parte non c'è bisogno neanche della saggezza. Questo può sembrare scioccante, ma pensate che Niutou scrisse *Insegnamenti sulla mente* con la mente della saggezza, mentre noi lo possiamo leggere solo con la mente intellettuale. I praticanti hanno bisogno di usare la loro mente intellettuale, ma dopo l'illuminazione usano la saggezza. Il sapere è necessario per capire come praticare, quale direzione prendere, verso quale meta applicarsi. Comunque, nel mezzo della pratica, preoccuparsi del sapere è un ostruzione e una perdita di tempo. Inoltre, confrontare la meditazione e la pratica con le altre vostre esperienze crea solo ostacoli. Infine, non potete immaginare quando e come vi illuminerete, perciò è inutile fare speculazioni e una volta illuminati non riuscirete a spiegarlo. È privo di senso anche usare la saggezza per spiegare la vostra esperienza.

Un praticante laico consigliò a suo figlio di praticare Chan per illuminarsi. Quando il figlio gli chiese in che modo l'illuminazione avrebbe potuto aiutarlo, il padre gli disse che lo avrebbe reso capace di conoscere ogni cosa. Il figlio disse: "Ho delle difficoltà a scuola. Se mi illumino, riuscirò a superarle?" Il padre gli rispose che avrebbe capito tutto e sarebbe stato più intelligente di Einstein. Udendo questo, il giovane ragazzo decise di prodigarsi al meglio per illuminarsi.

L'illuminazione vi renderà onniscienti? In realtà, l'illuminazione non ha nulla a che vedere con la conoscenza o la saggezza. Al tempo di Shakyamuni Buddha, alcuni seguaci divennero arhat. Altri chiesero a queste persone illuminate di spiegargli pienamente il Buddhadharma. Gli arhat poterono parlare solo di strane idee, ma nessuno veramente capiva. Non aveva importanza, dato che tutto quello che gli arhat dicevano sarebbe stato superfluo.

Non c'è niente da dire sull'illuminazione, malgrado ciò sono qui a parlarne. Forse state pensando: "Adesso ci sono. Sono a buon punto. Non ci vorrà ancora molto."

Dimorare su tali pensieri è un errore.

La prima volta che venne a un mio ritiro, un praticante aveva così tanti scoppi d'ira che gli chiesi di andarsene perché stava disturbando gli altri. Si ripresentò per un altro ritiro e io lo accettai a condizione che si controllasse. Al quinto giorno, pensò di avere un'esperienza di illuminazione. Chiese di vedermi ma io ero fuori in giardino. Andò verso la persona incaricata e la schiaffeggiò. Poi venne verso di me e disse: "Shifu (titolo onorifico per il "maestro") posso andarmene ora. Sono illuminato." Lo feci restare perché non era in condizioni di tornare alla



vita normale. Non aveva avuto altro che una forte esperienza emotiva e l'aveva interpretata come illuminazione. Questi sono i pericoli del basarsi sull'intelletto e sull'immaginazione come guida alla propria pratica.

L'illuminazione è assolutamente possibile, altrimenti tutto il buddhismo sarebbe una falsità; ma se pensate di essere illuminati e siete ancora aggrappati alle idee e alle sensazioni, allora non siete realmente illuminati. L'illuminazione c'è e anche la saggezza, ma quando provate ad usare la saggezza per analizzare un'esperienza di illuminazione, scoprirete che non c'è un qualcosa che si possa chiamare illuminazione. Non potete dire che non c'è saggezza o ottenimento, ma una persona illuminata sa che l'illuminazione e la saggezza non hanno esistenza genuina.

Nel *Sutra del Cuore* si dice: "Non c'è né saggezza né ottenimento." Dopo pochi versi il sutra sembra contraddirsi, dicendo che una persona che comprende questo ottiene l'illuminazione ultima. Pare strano, ma il sutra sta parlando di due diverse attitudini, una di inseguire qualcosa, l'altra di non inseguire nulla.

Nel verso *La sostanza, di se stessa è vuota e oscura*, la "sostanza" si riferisce all'illuminazione e alla saggezza, mentre "vuota" significa che l'illuminazione è senza caratteristiche: non potete dire che è questo o quello. Ogni tipo di descrizione limiterebbe la sostanza dell'illuminazione. Perché "oscura"? Perché la sostanza non è qualcosa che potete udire, vedere o toccare, ma allo stesso tempo tutto ciò che udite, vedete e toccate è quella sostanza. Una semplice analogia potrebbe essere il nostro rapporto con l'aria; anche se non possiamo vederla, udirla o afferrarla, viviamo nel mezzo di essa.

Questi due versi affermano che esistono la saggezza e l'illuminazione, ma che non possiamo attaccarci ad esse e non dovremmo inseguirle. Non dovremmo trattenere l'idea che l'illuminazione e la saggezza sono raggiungibili. Se c'è un qualcosa da cercare nella pratica, dovrebbe essere quello di vivere al meglio, più energicamente e chiaramente la vostra vita ed essere in pace con voi stessi. Questo è un traguardo reale e concreto a cui aspirare. Desiderare l'illuminazione è sconsiderato; fallirete ancor prima di cominciare. Le persone mi dicono che praticano per raggiungere l'illuminazione e benché vengano ai ritiri e studino il Dharma, vivono in modo confuso. Dicono di perdere ancora il controllo di se stessi, che le loro priorità sono sbagliate, che la loro attitudine verso la pratica ha bisogno di essere propriamente direzionata. Con un cambio di attitudine, e in più una pratica e una guida appropriate, la loro vita diventerà più chiara e più pura.

Se capiamo che niente in questo mondo, compresa l'illuminazione, ha una reale esistenza, c'è in realtà qualcosa che non possiamo lasciar cadere? Potrebbe sembrare facile, ma arrivare a questo alto livello richiede grande sforzo e determinazione. Il risultato non è importante, ma lo è il processo di pratica. Se i praticanti avessero una tale motivazione e determinazione ad illuminarsi, vivrebbero la loro vita in modo diligente e puro e sarebbero sempre contenti.

Qualcuno oggi ha chiesto se poteva usare il metodo dell'osservare la mente. Ma quale mente volete osservare, quella dispersa o quella chiara? Si inizia sempre con la mente dispersa ed esistono, in questo caso, metodi per osservare il sorgere e il cessare dei pensieri. D'altro lato, se volete osservare direttamente la mente chiara, non c'è differenza tra questa e quella dispersa. Comunque, se osservate la mente sapete che ciò che vedete non è la mente chiara.

Noi possiamo osservare e analizzare la mente dispersa e possiamo fare altrettanto con la mente unificata, ma la mente illuminata non può essere né vista né analizzata dalla conoscenza. Possiamo dire che la mente chiara è la stessa cosa della non-mente, ma come possiamo osservare la non-mente?

### 3.2 Il metodo vi ha abbandonato?

*I pensieri sorgono e svaniscono,  
il precedente non è diverso dal successivo.*

Il *Poema* dice: *I pensieri sorgono e svaniscono*. Ciò accade dal punto di vista della mente dispersa degli esseri senzienti ordinari, perciò da qui dobbiamo cominciare, dall'ordinaria mente dispersa. Nella mente ordinaria i pensieri si succedono a nuovi pensieri in un flusso continuo. Nello stato che noi chiamiamo samadhi, il fluire dei pensieri cessa, ma questo loro scorrere costante riemerge quando il potere del samadhi viene meno. Per far cessare i pensieri, o almeno diminuirli, usiamo un pensiero per osservarne altri; ne prendiamo consciamente uno per osservare il sorgere e lo svanire degli altri. Lo scopo è quello di diventare chiaramente consapevoli del processo del sorgere e dello svanire dei pensieri. Se siamo attenti e mettiamo forza di volontà, ci sono meno opportunità per i pensieri vaganti di distrarci dal metodo.



Per esempio, nel metodo del contare i respiri, ci sono tre pensieri in un ciclo: il pensiero del sé, il pensiero del sé che sta contando, il pensiero del numero. Nell'uso corretto del metodo, perlomeno, deve esserci lo scorrere di questi tre pensieri che sorgono uno dopo l'altro. Quando connettete continuamente questi tre pensieri come anelli di una catena, gli altri pensieri non hanno spazio per interrompere il fluire della consapevolezza. Se ci sono solo questi tre pensieri nella mente, non avrete il senso del tempo e dello spazio; il respiro sarà calmo e sentirete il corpo leggero. Alla fine entrerete in samadhi, dove persino il contare cessa.

Ottenere una catena ininterrotta di consapevolezza è la meta di tutti i metodi di meditazione, non solo del contare i respiri. Il problema è che la maggior parte di noi non può farlo a lungo. Per esempio, il sonno provocherà la rottura della catena come piccoli frammenti fluttuanti nel cielo, oppure la sua completa sparizione.

### 3.3 Concentrare la mente dispersa

*Se il pensiero successivo non sorge,  
il pensiero precedente si tronca da sé.*

Questo verso parla dei pensieri che sorgono e svaniscono, del pensiero precedente che non è diverso dal successivo, ma ha ugualmente un più profondo significato. Anche nella mente illuminata i pensieri sorgono e svaniscono, ma non c'è discriminazione, nessun attaccamento per un pensiero né avversione per un altro, tutti sono vissuti con equanimità. Una donna è una donna, un uomo è un uomo, l'oro è oro, una roccia è una roccia. I pensieri sono esattamente ciò che sono, senza essere accompagnati dalle emozioni; questo permette alla mente illuminata di trattare direttamente ed equamente tutti i pensieri precedenti e successivi.

Noi siamo consapevoli di un pensiero perché un nuovo pensiero sorge e lo rimpiazza. I pensieri successivi ci rendono in grado di essere consci di quelli precedenti. Se state contando i respiri e la vostra mente si concentra pensando al numero "uno" e non si distrae, allora non ci sarà nessuna cognizione; non sarete consapevoli di nessun pensiero, incluso quello del numero uno. D'altra parte, se sorgono pensieri sullo stesso numero e si rimpiazzano l'un l'altro, allora la consapevolezza del numero rimarrà e questo vale per ogni pensiero. Se la mente si ferma su un pensiero, allora sarete inconsapevoli dello stesso. Ad esempio,

pensare di uccidere un essere è sbagliato, ma se la mente si ferma sul pensiero di uccidere e non c'è un seguito, allora il pensiero di uccidere perde il suo significato. Perciò, se un pensiero sorge e nessun altro gli succede, il primo scomparirà.

L'intento di ogni metodo di pratica è quello di concentrare la mente dispersa così da unificarla. Quando state praticando correttamente e bene, i tre pensieri (il sé, il sé che sta contando e il numero) rimangono in un ciclo ininterrotto. Alla fine il metodo dovrebbe scomparire, ma non dovrete essere voi a lasciarlo volontariamente.

Se il metodo spontaneamente e naturalmente scompare, va bene, ciò significa che i tre pensieri si sono ridotti ad uno, quello del sé. In questo stato non sarete più consapevoli del numero, del respiro o del metodo. Persino se siete consci del respiro, non sarete in grado di contare i respiri. Il metodo non vi ha lasciato, piuttosto ha compiuto il suo intento, che era di portare la mente ad un unico pensiero: la consapevolezza del sé. Infatti voi siete ancora nel metodo e la mente è chiara, calma, tranquilla e assolutamente non offuscata.

Alcuni praticanti mi hanno udito mentre parlavo del metodo che se ne va e pensano di essere già a quel punto, così cessano di usare il metodo. Chiedo loro se sia stato il metodo a lasciarli o loro a lasciare il metodo. C'è un enorme differenza. Se avete fatto cadere il metodo, vi consiglio vivamente di riprenderlo, invece se il metodo vi ha abbandonato in realtà non è avvenuto; è ancora là, così che non c'è nulla da riprendere.

I due versi suddetti descrivono l'illuminazione, ma non necessariamente il samadhi. In un samadhi superficiale ci sono ancora pensieri sottili, così come sensazioni di felicità e piacere. In un samadhi più profondo la mente dimora naturalmente in un pensiero unico; il precedente pensiero non ha bisogno di scomparire. L'illuminazione è differente dal samadhi nel fatto che non c'è attaccamento o avversione a qualsiasi pensiero; così non c'è necessità per un pensiero di succedere a un altro.

Ecco un'analogia. Quando le scimmie si arrampicano, solitamente si sorreggono su tre delle loro zampe mentre la quarta si estende per arrampicarsi. Come la quarta zampa si muove, le altre tre subito la seguono. Se la scimmia non ha intenzione di arrampicarsi oltre, la quarta zampa si ferma e anche le altre tre si arrestano. Quindi nessuna zampa si muove ulteriormente. Allo stesso modo, se la mente non anticipa nessun pensiero successivo, allora i pensieri precedenti e gli attaccamenti scompaiono naturalmente.

Qualcuno mi ha detto di avere bisogno di un buon sistema per combattere le afflizioni. Non c'è alcun bisogno di combatterle. Se mentre meditate siete consci delle afflizioni, ritornate solo al vostro metodo. Le afflizioni cominciano a perdere la loro forza una volta che ne diventate consapevoli. Per esempio, non appena vi accorgete di essere arrabbiati l'emozione solitamente si placa. I pensieri, le emozioni e le sensazioni persistono perché pensieri successivi prendono il posto di quelli precedenti. Se la rabbia persiste, è perché vi ci attaccate, producendo così successivi pensieri di rabbia. Quando siete veramente e chiaramente consci della vostra rabbia, essa diminuirà.

Quando sorgono le afflizioni, non struggetevi e non seguitele; lasciarle andare è il miglior metodo. Se siete tentati di rubare qualcosa e pensate: "So che è sbagliato, ma mi chiedo come mi sentirei rubando. Proviamo. Me ne preoccupero dopo." Questo è seguire le afflizioni. Questi pensieri possono continuare per un periodo, perché siete attaccati all'afflizione e se l'attaccamento è forte potreste alla fine far seguire l'azione al pensiero, ma se non vi attaccate all'idea di rubare, il pensiero svanirà.

### *Non-pensiero, non-mente, ovvero illuminazione*

*Nel passato, presente e futuro non vi è nulla;  
Non mente, non Buddha.*

Il Buddhadharma afferma che non c'è passato, presente o futuro. Non esistono inoltre né afflizioni, né mente, né illuminazione, né buddha. Nel testo originale cinese, *passato, presente e futuro* si riferiscono ai "tre mondi". La frase si può riferire anche alle vite passate, presenti e future, ma questo non è ciò di cui parla Niutou. Egli sta di fatto parlando dei pensieri passati, presenti e futuri. Se il pensiero precedente si è dissolto e il successivo non è ancora sorto, allora questo è proprio non-pensiero o non-mente. Se non c'è pensiero, non ci sono né afflizione, né illuminazione, né buddha. Quando siamo afflitti o quando inseguiamo l'illuminazione, tratteniamo i pensieri. Quando non abbiamo pensieri, allora non c'è mente e questa è illuminazione.

Malgrado ciò, noi parliamo di illuminazione e buddhità. Se non lo facessimo, nessuno sarebbe ispirato a praticare. Ecco perché sprono chiunque ad ottenere la buddhità. Per noi l'illuminazione esiste ed è qualcosa a cui aspirare, ma per gli illuminati non esiste illuminazione.

Il *Poema* parla dal punto di vista dell'illuminazione, ma quando pratichiamo dobbiamo farlo con la visione che non c'è tale cosa.

Per alcuni queste idee potrebbero apparire molto astratte. Qui state cercando di venir fuori dalla sonnolenza e di concentrare la mente dispersa e io invece sto dicendo che non c'è passato, presente o futuro. La sonnolenza passerà, ma la mente dispersa dimora nel passato e nel futuro, mai nel momento presente. Se usiamo una corda per rappresentare il tempo di cui un estremo è il passato e l'altro estremo il futuro, dove pensiamo sia il presente? In realtà, lungo quella corda non possiamo identificare in nessuna posizione il momento presente. Non appena fermiamo il presente per analizzarlo, è già nel passato. Se identifichiamo il momento presente un attimo prima che arrivi, è ancora nel futuro. Il passato è andato, il futuro non è ancora arrivato, entrambi non esistono. Tutto ciò che esiste è il momento presente, malgrado ciò non lo possiamo indicare e se limitiamo il momento presente alla più piccola frazione di tempo, sparisce nel nulla. Dal punto di vista di questo momento presente non esistente, rimangono solo il passato e il futuro, perciò diciamo che il momento presente è anche nel passato e nel futuro, i quali non hanno ugualmente una reale esistenza.

Quello di cui sto parlando è un continuum di passato, presente e futuro. Quando dite che vi fa male la schiena, è già nel passato e voi anticipate il futuro dolore; ma se il dolore è nel passato e nel futuro, perché preoccuparvene? Certo che questo è più facile a dirsi che a farsi. Siamo ancora consapevoli del dolore che sembra essere nel momento presente. Lavorare su questa comprensione è pratica, questo è il giusto modo di trattare il dolore o qualsiasi altra cosa attinente.

Qualsiasi afflizione abbiate, usate questo metodo: percepite chiaramente le cose come esistenti nel passato, presente e futuro e quindi constatate che il passato e il futuro non esistono. Ma se non c'è nulla, come possono esserci afflizioni? È difficile separarsi dal dolore e dalle afflizioni, ma non ho mai detto che la pratica fosse facile, ma neanche che è complicata; non dovete osservare ogni afflizione applicando il metodo del "passato, presente e futuro". Rimanete solamente nel metodo. Quando la mente si sta esercitando completamente e agevolmente sul metodo, esso alla fine scomparirà da sé e potrebbe sembrarvi come se non steste affatto praticando, ma in realtà questa è pratica genuina.

Ho indossato questo paio di occhiali per così tanti anni che qualche volta non sono conscio di averli sul naso. Alcuni dottori dicono che la sensazione di leggerezza è un segno di buona salute, al contrario

quando sentite il vostro corpo pesante è segno che può esserci qualcosa che non va. E la stessa cosa vale anche per la pratica. Se il metodo è fluido e la mente leggera sembra non esserci alcun lavoro da fare, nulla da ottenere, nulla da perdere. Questo è il miglior modo di praticare: rilassati e leggeri senza aspettative.

Le persone vengono ai ritiri sperando di ottenere o di liberarsi di qualcosa. Vogliono ottenere miglioramenti fisici miracolosi per risolvere problemi di lunga data o liberarsi dalle afflizioni. Molti ottengono alcuni risultati, ma la loro attitudine è sbagliata, arrivano con menti e corpi pesanti e ripartono allo stesso modo. A meno che non abbiate un vero problema di salute non preoccupatevi del vostro corpo durante un ritiro. Non preoccupatevi di ciò che è successo prima del ritiro e di quello che accadrà subito dopo. Mantenete la mente sul momento presente nel modo più piacevole e stabile che potete. Questo è praticare senza usare la mente e se fate così non c'è nessuna idea di ottenere la buddhità; c'è solo la pratica.

### 3.4 Da bruco a buddha

*Gli esseri senzienti sono privi di mente;  
dalla non-mente si manifestano.*

La mente di un buddha e quella degli esseri senzienti sono la stessa cosa, se non lo fossero sarebbe impossibile per gli esseri senzienti diventare buddha. Questa mente di saggezza può essere chiamata mente pura o mente-buddha. Comprendere e accettare questo principio è il primo passo nella pratica Chan, crea anche fiducia in se stessi e nel Dharma e inoltre dà fiducia nella pratica nel momento in cui trasformiamo le afflizioni nella mente-buddha.

In determinate condizioni, la luce rifletterà le particelle di polvere nell'aria così che i raggi di sole diventeranno visibili. Se non ci fosse polvere nell'aria, vedreste la luce del sole e gli oggetti illuminati, ma non vedreste i raggi di luce tra questi. Noi pensiamo di vedere la luce del sole, ma quello che realmente vediamo è la polvere. Accade lo stesso con la mente quando la osserviamo, quello che vediamo è il manifestarsi delle afflizioni. Voi pensate: "Noto agitazione nella mia mente," ma in effetti state solo vedendo le vostre afflizioni. Ciò significa che non c'è mente? Sarebbe come dire che non c'è luce del sole se non ne vedete i

raggi. La luce del sole c'è ugualmente, indipendentemente che ci sia o meno la polvere su cui essa si riflette. Analogamente, quando non avete afflizioni non vedete la vostra mente attiva, ma essa è comunque funzionante. Non potete dire che esiste la mente pura, perché in nessun modo la mente delle afflizioni può osservarla e non potete nemmeno dire che non esiste, dato che i buddha sono illuminati e malgrado ciò le loro menti sono ancora operanti.

Perciò, la differenza tra la mente di un buddha e quella degli esseri senzienti è che la mente di un buddha non ha afflizioni. Comunque dobbiamo usare la mente afflitta per liberarla dalle afflizioni stesse. Così concentriamo la mente dispersa in una mente focalizzata, trasformandola quindi in una mente unificata e alla fine questa in una non-mente. Una volta ottenuta la non-mente e rivelata la mente-buddha non esiste pratica.

Quando pratichiamo dobbiamo ancora usare la mente, ma se ci ricordiamo delle esperienze positive e ci attacchiamo ad esse ci stiamo aggrappando alla mente delle afflizioni. Tali aspettative creano più problemi, perciò è meglio lasciar andare le esperienze positive, non importa quanto piacevoli, profonde o utili siano. Altrimenti, se ci attacchiamo ad esse e tentiamo di ripeterle cadiamo in questa abitudine e questo è il maggior ostacolo per chi vuole avere successo nella pratica.

Se avete ripetutamente delle esperienze piacevoli, probabilmente noterete dei segni già noti che indicano che state per averne un'altra e create quindi aspettativa. Questo approccio può diventare un'abitudine, praticare diventa un percorso fluido e agevole e allora si ferma ogni progresso. Non sto dicendo che si dovrebbe evitare ogni esperienza positiva, dato che anche quello sarebbe un ostacolo. Non dovrete consciamente né bramare né evitare alcuna esperienza meditativa. Sappiate solo che quando sperimentate qualcosa di piacevole o di spiacevole in entrambi i casi non vi appartiene. Questa consapevolezza vi rammenterà che ogni esperienza non è né una pausa né una meta e che dovrete solo continuare a praticare.

Alcuni praticanti che hanno partecipato a diversi ritiri, scivolano facilmente in questa abitudine; essi praticano duramente, hanno buone esperienze e si fermano a quel punto. I ritiri diventano una consuetudine e ripetere questa piacevole parentesi diventa l'obiettivo, quindi cominciano a pensare che non ci sia altro da praticare e smettono di applicarsi con vigore. Tale attitudine indica che non capiscono il Buddhadharma e che non hanno praticato molto tra un ritiro e l'altro.



Preferiscono praticare in modo discontinuo, lavorano duramente durante i ritiri ma perseguono altri interessi nella vita quotidiana. Non sto dicendo che i laici dovrebbero vivere come monaci o monache e di certo non dico di non perseguire interessi e hobby e di non avere una vita sociale, ma non a spese della meditazione. Sarebbe inoltre una buona idea leggere regolarmente libri di Dharma così da mantenere viva e chiara la comprensione del Buddhadharma.

Cercare di ripetere una buona esperienza è usare la mente delle affezioni e questo rende impossibile rompere il guscio della vostra ignoranza per realizzare la vostra natura di buddha. Rimarrete intrappolati in una rete di affezioni.

*Distinguendo tra sacro e profano,  
le loro affezioni fioriscono.*

Sono un essere senziente ordinario e insegno ai miei praticanti di considerarsi allo stesso modo. Non siamo dei saggi. So che sto distinguendo tra *sacro e profano*, ma lo sto facendo per una buona ragione. Prima di tutto i veri saggi raramente si dichiarano degli illuminati. Persino i patriarchi Chan non fanno tali dichiarazioni. Quando uno afferma di essere illuminato, questo è un chiaro segno che non lo è. Inoltre, non è facile riconoscere un illuminato. Coloro che dichiarano di essere illuminati sono spesso persone ordinarie che sono solo in grado di padroneggiare alcune abilità straordinarie. L'approccio più sicuro è quello di considerarsi persone ordinarie e di non preoccuparsi di diventare dei saggi. Giudicare se stessi usando criteri appropriati a un saggio crea problemi. È già abbastanza sbagliato pensare di essere dei saggi, ma ingannare gli altri è peggio. Esiste anche il problema opposto, quando capite ciò che implica essere un saggio e a questo punto potreste scoraggiarvi. Intorno a voi vedete praticanti diligenti che sembrano essere dei bodhisattva e voi vi sentite inadeguati in un ambiente immacolato, come un ratto in un prato pieno di bellissimi conigli. In questa illusione potreste persino abbandonare la pratica. Non dovrete pensare a voi stessi né come imperfetti ratti, né come dei puri e magnifici conigli che non hanno più bisogno di praticare. Consideratevi solo praticanti ordinari.

L'enfasi nella pratica dovrebbe essere sul processo e non sul risultato. È bene avere degli obiettivi, ma quando vi immergete nella pratica abbandonateli e solo praticate. Praticare è come fare un viaggio: voi e gli altri viaggiatori arrivate allo stesso aeroporto per la partenza.

Ciascun volo ha il proprio orario di decollo, destinazione e ora di arrivo; comprate il biglietto, sedete ognuno al vostro posto e una volta che siete in volo non c'è nessuna ragione di preoccuparsi della rotta o dell'ora di arrivo. Alla fine arriverete a destinazione come tutti gli altri.

Su un volo di ventitre ore, da New York a Taiwan, abbiamo fatto scalo in Alaska e in Corea. L'uomo accanto a me si lamentò: "Avrei dovuto scegliere l'altra compagnia. Quel volo sarebbe durato solo sedici ore." "Bene," dico io, "Ritorna a New York e prendi quell'altro volo."

"Non posso farlo, è troppo tardi, impiegherei ancora più tempo."

Allora ho detto: "In questo caso, non c'è ragione di continuare a discutere."

Un aforisma cinese dice che una volta che siete su una nave di pirati, dovrete anche voi diventare pirati. In altre parole, come praticanti non guardatevi indietro. Siete già sulla rotta, solo continuate a praticare e non confrontatevi con gli altri. Avendo le proprie cause e condizioni, ognuno troverà naturalmente il proprio sentiero e vivrà le sue esperienze. Praticando, le vostre cause e condizioni cambieranno e così anche le vostre esperienze. Non preoccupatevi dei risultati della pratica; anch'essi verranno, andranno e cambieranno. Concentrarsi solo sul momento presente è il modo migliore e più sicuro di praticare.

Una giovane ragazza pensava di essere brutta. Sua madre le disse: "Non ti preoccupare, quando avrai diciotto anni, sarai bellissima." Gli anni passarono e quando arrivò il suo diciottesimo compleanno, la ragazza si guardò allo specchio e ancora non si piaceva. Sua madre disse: "Sei molto più carina di quando eri una bambina; solo che non lo noti. Un cucciolo che crescendo diventa un grande cane è sempre un cane, una papera non si trasforma in un cigno."

La morale della storia è questa: nella pratica, siete preoccupati dei progressi? Se tendete a sminuire voi stessi, come la ragazza nella storia, ricordate che ogni momento è come un nuovo e fresco inizio. La giusta pratica è un continuo iniziare, perciò non pensate in termini di tempo. Dimenticate di essere un veterano con anni di esperienze alle spalle. Per un bruco diventare una farfalla significa dover prima strisciare, mangiare foglie e rimanere per molto tempo un bozzolo. Accelerare non può farlo diventare più rapidamente una farfalla. Come un bruco, dobbiamo prenderci il tempo di maturare naturalmente. Ancora vi ripeto, non inseguite il successo, né abbiate paura del fallimento. Praticate e basta. Se siete in grado di praticare diligentemente in questo ritiro è già un successo.



## *Fare progressi nelle onde*

*L'eccessivo cavillare ti allontana dall'eterno.  
cercando il reale, ti separi dal vero.*

Il verso *L'eccessivo cavillare*, significa fare confronti e distinzioni tra noi e gli altri, tra il presente e il passato o un futuro immaginato, tra il bene e il male. Facendo tali distinzioni, vi allontanate dal giusto sentiero. Le persone spesso cavillano sulle cose più banali, ma fare distinzioni di ogni sorta è un'ostruzione. Persino un singolo pensiero che non potete far cadere è anch'esso un'ostruzione. Qualsiasi cosa su cui la mente dimora è soggetta al cambiamento, mentre un principio vero non lo è.

Il progresso nella pratica non è continuo e lineare; è più come un onda, a volte sale, a volte scende. A una bella giornata può seguirne una orrenda e viceversa. Può persino cambiare da una seduta all'altra, da momento a momento. Se percepite che le cose continuano a peggiorare, avete una mente che fa confronti, ciò vi creerà dei problemi e forse rimarrete delusi; potreste perdere la fiducia in voi stessi, nella pratica e nel Dharma. Quando si pratica fare confronti e distinzioni conduce solo a problemi.

La pratica è influenzata da molti fattori, inclusa la propria condizione fisica che può attraversare vari cicli. Non avete sempre il controllo o persino la consapevolezza di questi cicli. Ciò che sembra un peggioramento, potrebbe essere un indebolimento della funzione fisiologica; nel mezzo di un ciclo discendente potreste vedere solo negatività e non vedere niente di positivo all'orizzonte, ma se guardate a lunga distanza, vedrete il salire e scendere simile a quello delle onde, nel corso degli anni. Chiesi a una giovane praticante come stava procedendo la sua pratica:

“Orribile. Non potrebbe andare peggio.”

Le risposi: “In questo caso, non può che andare meglio. Congratulazioni!”

Riconoscere la natura altalenante del progresso è importante. Dato che attraversate diversi stati mentali, tollerare questi cicli richiede grande determinazione. Finché siete consistenti e vigorosi nella pratica, non c'è alcun bisogno di confrontare il presente con il passato o con un immaginato futuro. Praticate solo in accordo alle vostre capacità senza esserne ossessionati. Praticate come un ruscello che scorre in modo fluido e continuo, non come un'improvvisa inondazione che fa molti danni e scompare. Questo non è un buon modo di spendere le proprie energie.

Alcune persone praticano un metodo particolare per tutta la vita senza avere dei risultati ben definiti o dei progressi, hanno sprecato il loro tempo? Assolutamente no. Quando si lavora duro senza vedere risultati tangibili, lo sforzo non è mai sprecato. Persino se morite senza raggiungere l'illuminazione, avrete piantato buoni semi karmici per la vita successiva. Praticare dovrebbe diventare una routine come lavarsi i denti, non preoccupatevi di quanto sia benefico. Ne avrete grandi benefici, che ve ne accorgete o meno.

C'è un famoso *gong'an* nel quale un monaco chiese al maestro Chan Zhaozhou: "Il cane ha la natura di buddha?" e il maestro Zhaozhou rispose: "wú" che significa "no" o "senza". Se trasformate la risposta di Zhaozhou in un *huatou*, diventa: "che cos'è wú?" Se praticate questo *huatou*, persino fino al vostro ultimo respiro, riceverete grandi benefici.

Esiste anche un'allegoria Chan su un monaco che non era illuminato, ma che praticò lo stesso *huatou* per tutta la vita. Quando il monaco stava morendo, il re dei demoni mandò due demoni a catturare la mente del monaco non illuminato mentre era ancora vivo. Ma anche mentre stava morendo, il monaco continuava a praticare il suo *huatou* "cos'è wú?" Siccome la mente del monaco era completamente concentrata sul *huatou*, i fantasmi non riuscirono a catturarlo. Tornarono indietro e informarono il re dei demoni, che disse: "Non conosco la risposta a questa domanda, ma non dovremmo più disturbare questo monaco." La morale è che, che ci si illumini o meno, trarrete comunque beneficio dalla pratica.

Le persone potrebbero chiedere: "Qual'è l'utilità di contare i respiri ripetutamente?"

La risposta è che questo metodo allena la vostra mente. Se tornate sempre al metodo dopo aver perso il conto, i pensieri vaganti non governeranno la mente. Fintanto che praticate sufficientemente bene, anche se non perfettamente, avete una boa di salvataggio; se scivolate un poco, sarete in grado di riprendere di nuovo la presa. Proprio là sotto potrebbe esserci un abisso profondo, ma non sprofonderete, perché sarete sempre in grado di aggrapparvi alla boa e risalire.

Qualcuno qui praticava un mantra credendo nei suoi benefici, ma ha cambiato metodo passando al contare i respiri perché pensava di ottenere migliori risultati; però cercare questi ultimi in un altro metodo è un errore. Stando in cima ad una montagna, potreste desiderare di essere in cima alla montagna più alta di fronte a voi. Può essere allo stesso modo nella pratica e potreste sentirvi di non avere abbastanza successo

e di voler raggiungere un livello più alto, ma nel momento in cui fate questo tipo di discriminazioni immediatamente deviate dalla pratica.

Il verso *Cercando il reale, ti separi dal vero*, afferma che cercando l'illuminazione vi allontanate da essa. Se una piuma sta fluttuando nell'aria e tentate di afferrarla improvvisamente, muovendo l'aria fate sì che la piuma vi sfugga allontanandosi ancora di più. Se avete aspettative nella vostra pratica e provate a conquistare una meta, essa si allontanerà da voi.

### 3.5 Sbarazzarsi dei problemi è un problema

*Sradicarli entrambi è la cura,  
trasparente, luminosa, pura.*

Ci sono due tipi di ostruzioni nella pratica: una è quella di provare a sbarazzarsi dei problemi che si manifestano, l'altra è pensare che non ci siano problemi. Nella prima situazione, provare a sbarazzarsi dei problemi può portare ad affaticamento e ad afflizioni. Ritorniamo al verso di cui abbiamo parlato l'altra sera: *Distinguendo tra sacro e profano, le loro afflizioni fioriscono*. Se cercate di sbarazzarvi delle afflizioni, ciò è di per sé un'afflizione e allo stesso modo cercare di sbarazzarvi dei pensieri vaganti è di fatto aggiungerne un altro.

Oggi a qualcuno prudeva il naso, come se avesse una piccola piuma nella narice e continuava a dire a se stesso: "No, non mi farò infastidire da questo." Più si ripeteva questo e più il naso prudeva. Alla fine è venuto da me sottoponendomi il suo problema e gli ho dato del balsamo di tigre. Comunque, se questa persona si fosse concentrata di più sul metodo invece di preoccuparsi del prurito, non si sarebbe distratta.

Quando mi fanno male le gambe mentre siedo in meditazione, le lascio dolere e non le muovo. Dopo un po' il dolore si trasforma in una fresca sensazione. Se le muovo un po', il dolore potrebbe tornare, perciò rimango fermo e continuo così. Più tardi posso muovere le gambe in modo che non facciano male. Con questo tipo di allenamento, potrete sedere per periodi più lunghi. Comunque, ciò è possibile solo per persone con forte determinazione e forza di volontà. Quando c'è tanto dolore, dite: "Ok. Mi concentrerò sul metodo", ma non funziona se non potete completamente focalizzarvi e concentrare tutte le vostre energie su di esso. A questo punto, tutto quello che potete fare è mantenere la vostra attenzione sul dolore e sopportarlo.

Non provate a liberarvi da qualsiasi dolore che sorge durante la pratica, bensì accettatelo o focalizzatevi sul metodo. Se potete fare una di queste cose, alla fine il dolore se ne andrà da sé. Alcune volte il dolore arriva se non siete abbastanza rilassati oppure potrebbe anche derivare da un danno fisico di cui non siete consapevoli. La meditazione migliorerà la vostra circolazione e farà sì che la vostra energia possa anche raggiungere la zona infortunata, e questo è bene. Quando possibile, è meglio accettare il dolore piuttosto che evitarlo. Nell'agopuntura, se l'ago viene messo nel punto giusto e c'è una reazione, allora ci sono buone probabilità che sia proprio nel punto esatto. Al contrario, se l'ago non fosse stato inserito nel punto corretto, non ci sarebbe stata tale reazione. Allo stesso modo, il dolore può indicare che qualcosa di buono sta accadendo durante la meditazione.

Un'altra ostruzione è il pensare di non avere nessun problema, quando di fatto se ne ha uno enorme. Quando ciò avviene, è molto difficile fare reali progressi nella pratica. Chi è in questa situazione necessita di un maestro di cui fidarsi che gli dica: "Tu hai un grande problema e il problema è che tu non ti rendi conto di averlo." Senza questo consiglio, una persona può continuare a sbagliare per molto tempo. Durante la sua pratica si manifestano poche affezioni, ma nella vita quotidiana ne ha ancora molte. Esserne consapevole è la soluzione del problema, ma potrebbe volerci molto tempo prima di accorgersene. Sarebbe più facile e rapido se avesse un buon insegnante che gli indicasse il suo problema.

Se avete pensieri vaganti, va bene se ne siete consapevoli. Quello che non va bene è non accorgersene e pensare: "Mi sono veramente divertito questo pomeriggio, pensando a una moltitudine di cose." Avere dei pensieri vaganti non è un problema, ma lo è non esserne consci. Alcuni praticanti raggiungono livelli profondi di pratica perché la loro mente è molto più chiara e calma, mentre altri si perdono in pensieri piacevoli. Queste persone possono non essere consapevoli di avere un problema.

C'era un laico in Taiwan che era solito scrivere poesie, ma poi perse l'ispirazione. Quando in seguito divenne un monaco, ricominciò a scrivere poesie. Il suo maestro gli chiese: "Come mai hai ripreso a scrivere poesie?" Il monaco disse: "Vi sono grato, maestro, per avermi insegnato la meditazione, ora quando medito la poesia viene fuori naturalmente." Se il risultato della sua meditazione è questo, questo monaco ha un problema.

Il significato del verso *trasparente, luminoso, pura* è che se non ci sono problemi specifici in evidenza, l'illuminazione si manifesterà. Qualcuno oggi mi ha detto: "Ho aspettato, aspettato e aspettato ancora. La mia mente è molto silente, molto calma. Se siedo in meditazione in questo silenzio, potrò alla fine arrivare alla non-mente?"

Ho risposto: "Questa quiescenza è differente dalla non-mente. Comunque, se continui in questa direzione, è possibile raggiungere la non-mente, a volte capita senza accorgersene. Malgrado tutto, la non-mente è diversa dalla sola quiescenza. Nello stato di quiescenza, percepite la mente molto tranquilla; perciò c'è ancora quel pensiero nella mente, mentre nello stato di non-mente c'è in egual misura sia tranquillità che quiescenza, ma non ci sono pensieri."

## QUARTO RITIRO.

### *Nessun bisogno di duro lavoro o abilità*

#### 4.1 Siate come neonati

*Non vi è necessità di duro lavoro o abilità;  
conserva l'agire di un fanciullo.*

È strano trovarsi proprio ora a questo punto della poesia. Questa mattina spiegavo che quando andate a un ritiro dovrete avere l'atteggiamento di un neonato. Qualcuno chiese: "Se siamo neonati, dove sono i nostri pannolini?" Un neonato non ha bisogno di preoccuparsi dei pannolini; questo è il compito della mamma. La stessa cosa vale per voi. Ogni cosa che sapete e che avete imparato prima qui non vi serve. Siate proprio come un neonato quando praticate. Le persone potrebbero pensare che l'obiettivo della vita sia di imparare sempre di più e che Niutou ci stia dando degli strani consigli. Non è che quello che ci sta dicendo è qualcosa da apprendere? Sì, ma una volta imparato dovremmo abbandonarlo.

Quante ciglia avete? Sono proprio sul vostro viso, malgrado ciò probabilmente non lo sapete e persino se lo sapeste, può esservi utile? Nella vita quotidiana è giusto usare la conoscenza, ma quando si pratica molta conoscenza può essere una distrazione. Se venite in ritiro volendo imparare molto, ciò non accadrà; se pensate già di sapere molto, non farete molti progressi. L'ideale è essere come un neonato.

Alcuni praticano con me per otto o dieci anni e poi mi chiedono a che livello sono. Quando dico loro che sono ancora principianti, qualcuno mi risponde: "Se io sono un principiante, allora cosa sono le persone che hanno appena cominciato?" Io rispondo: "Ognuno è principiante in base alle proprie cause e condizioni. Se me lo chiedeste fra cinquant'anni, vi direi ancora che siete principianti." Capite?

Domanda: Anche voi siete ancora un principiante, Shifu?

Sheng Yen: Sì, sono ancora un principiante, sempre un principiante. Perché un principiante? Perché non imparo mai.

Praticante: Posso essere come un neonato, ma ho sempre la consapevolezza di un adulto.

Sheng Yen: Questo va bene. Tu vuoi essere *come* un neonato, ma non vuoi davvero *esserlo*. Hai ancora bisogno di usare un metodo, di leggere ancora i sutra e di ascoltare gli insegnamenti. Se tu fossi realmente un neonato, non potresti fare queste cose o capirmi. Essere *come* un neonato significa non avere opinioni sul giusto o sbagliato, buono o cattivo e nessun concetto di miglioramento o peggioramento. Così, se hai pensieri come quello di raggiungere una meta o paura di fallire, dove pensi ti porterà tutto questo?

Richard qui sta praticando molto duramente, ma gli sembra di non aver fatto progressi. Io lo stavo osservando ed egli aveva un'espressione molto determinata. Essendomi accorto che manteneva quell'atteggiamento da un po' di tempo, ho pensato che sarebbe stato meglio avere un colloquio con lui; l'ho, quindi, chiamato nell'apposita stanza e gli ho consigliato di rilassarsi. La pratica dovrebbe sempre cominciare in maniera rilassata senza inseguire alcun beneficio o volere progressi. Se riuscite a cominciare così, progredirete velocemente.

Supponete di essere senz'acqua in un deserto e che l'unica possibilità che avete di sopravvivere è di cominciare a scavare finché non scoprite una fonte. Essendo consci che il buco che state scavando serve per trovare l'acqua, se scavate troppo frettolosamente potreste spossarvi e morire prima di trovarla. La pratica è un po' come scavare per trovare acqua nel deserto, è urgente che troviate l'acqua, ma non potete avventarvi.

Qualcuno oggi ha detto: "Sto mettendo molto impegno nel metodo di contare i respiri (da uno a dieci), provo a farlo, ma al massimo arrivo a cinque e quindi devo ricominciare daccapo. Non riesco mai ad andare oltre."

Gli risposi: "Se non avessi provato a usare questo metodo, non ti saresti accorto che non puoi andare oltre il cinque. Così ora ti rendi conto quanto sia dispersa la tua mente e questo è utile." A quale età un bambino è capace di contare fino a dieci?

Praticante: A due o tre anni.

Sheng Yen: Qui noi siamo cresciuti, ma non siamo ancora capaci di contare fino a dieci. Naturalmente siete tutti come neonati, quindi è comprensibile. Anche così dovrete essere felici ed entusiasti. Se non siete pazienti, arriverete a contare fino a due, poi vi perderete e alla fine finirete per ritenervi poco intelligenti e finirete per abbandonare il metodo. Che razza di pratica è questa?



Se vi sentite inutili o incapaci di lavorare bene con qualsiasi metodo è molto facile scoraggiarsi. Vi prego di non aver paura del fallimento. Quando parliamo di pratica non esiste il fallimento. Non stare comodi sedendo in meditazione è normale e anche l'assopimento e la mancanza di concentrazione sono normali. Mento alle persone quando gli dico che dopo tre giorni di ritiro non avranno più dolori né alle gambe né alla schiena e saranno molto concentrati. In realtà, è proprio così, perché i primi tre giorni sono i più duri. Dal quarto giorno in poi le persone di solito si adattano meglio e quindi non hanno più troppi problemi.

Malgrado ciò, durante i primi due giorni le persone spesso pensano di ritornarsene a casa. C'è nessuno che oggi pensa di andarsene? Tu? Nessun altro? Può darsi che domani ce ne siano altri. Dal terzo giorno forse meno persone vorranno abbandonare e dal quarto giorno nessuno vorrà più farlo.

In ogni caso, non dovrete voler cambiare il vostro metodo. Prima chiedete a me. Vi posso guidare se conosco il vostro problema. Tuttavia se non mi raccontate il vostro problema e andate via, non posso aiutarvi.

### *Nessuna scorciatoia per l'illuminazione*

*Conoscere chiaramente,  
Incrementa la rete delle opinioni.*

Quando cominciamo a praticare, vediamo le cose come persone comuni, le montagne sono montagne e i fiumi sono fiumi. Dopo aver raggiunto un livello di pratica profondo, le montagne non sono più montagne, e i fiumi non sono più i fiumi. Questo accade quando state praticando davvero con mente unica, al punto che agli occhi altrui potreste apparire persino un po' confusi. A questo livello potreste persino non riconoscervi allo specchio. Quando finalmente ottenete l'illuminazione, di nuovo vedrete le montagne come montagne e i fiumi come fiumi. All'inizio vediamo le cose in base ai nostri attaccamenti e sensazioni. Quando siamo di buon umore le montagne e i fiumi sono belli, ma quando non lo siamo le cose possono cambiare. Una volta stavo salendo su una montagna con alcune persone. Quando siamo partiti tutti erano molto determinati, si sentivano frasi tipo: "Guarda che bella montagna, non vedi niente del genere in città." Ma dopo circa tre ore, l'umore di alcune persone incominciò a cambiare e il bel panorama perdeva di in-



teresse e quindi qualcuno incominciava a domandarsi se saremmo mai arrivati in cima alla montagna.

Se una persona illuminata fosse stata in quell'escursione, come avrebbe visto quella montagna? L'avrebbe vista dall'inizio proprio così come era. Saprebbe di dover arrampicarsi sino alla vetta, per quanto alta. Durante il percorso non proverebbe né troppo entusiasmo né avversione, manterrebbe sempre la stessa attitudine.

L'altro giorno una donna venne da me piangendo. I suoi bambini stanno crescendo e suo marito la sta trattando molto male. Appena sposati egli era molto buono con lei, ma dopo sette o otto anni litigavano molto e già si parlava di divorzio. Mi chiese un consiglio. Le consigliai di non divorziare.

Mi disse: "Non è mio marito che vuole il divorzio, sono io".

Le chiesi: "Hai mai mangiato canna da zucchero?"

"Sì."

"Quando mangi una canna da zucchero, da quale parte inizi a masticarla?"

Ella domandò: "Che differenza fa? La cima e il fondo non sono la stessa cosa?"

Io dissi: "No, non è la stessa cosa. La radice della canna è molto dolce, ma quando arrivi verso la foglia è quasi senza sapore, è come se bevessi dell'acqua. Se invece cominci dalla parte opposta, man mano che ti avvicini alla radice, diventa sempre più dolce. La relazione con tuo marito in questo momento è come essere vicino alle foglie. Se parti da lì e cerchi di risolvere i problemi con tuo marito alla radice, le cose miglioreranno. Solo perché in questo momento non è così dolce, non buttare via il tuo matrimonio."

Così è la pratica. Capito tutti? Se vi sembra che la pratica non stia procedendo bene, potreste pensare: "È una perdita di tempo. Sto praticando senza piacere e coinvolgimento." Con questa attitudine c'è possibilità che peggiori; meno discriminate sulla vostra situazione, meglio potete praticare.

C'erano due sorelle che non conoscevano molto bene i loro mariti prima di sposarsi. Una di esse pensava di volere un uomo forte e pieno di vigore, mentre l'altra pensava di volere un uomo dolce. Tuttavia, quella che voleva un marito vigoroso finì per sposarne uno dolce e viceversa. Alla fine, comunque, ambedue erano contente dell'uomo che avevano sposato. Quello che ognuna pensava di volere non era in realtà quello di cui aveva bisogno. Allo stesso modo, quando state praticando

lasciate andare pensieri come “se prendo questa scorciatoia mi illuminerò più in fretta.” Quello che volete potrebbe non essere ciò di cui avete bisogno. Non c’è alcuna scorciatoia per l’illuminazione.

Pensate solo ad essere persistenti e diligenti, più difficile è la pratica, migliori saranno i risultati. Cercare scorciatoie non rafforzerà la vostra pratica, né andrete molto lontano. Più è densa la vostra “rete delle opinioni” e più difficile sarà ottenere la liberazione. Conoscere i metodi buddhisti è utile, ma quando praticate non usate nessuna conoscenza per capire come praticare bene. La vostra “rete delle opinioni” si stringerà intorno a voi ostruendo la vostra pratica. Mantenetevi nel metodo diligentemente, senza preoccuparvi del passato o del futuro. Altrimenti, quello che dovrebbe essere un sentiero lineare diventa un insieme di inutili sentierini secondari. Abbandonate la vostra conoscenza precedente e le opinioni sulla pratica e concentrate la mente sul metodo. Assolutamente non pensate a nessun *gong’an* (giapponese: *koan*) né al significato di alcuni termini buddhisti, o qualcosa di simile. Dimenticate tutto questo e agite come un neonato.

#### 4.2 La vera quiete è samadhi

*Quieta senza vedere,  
senza movimento in una stanza buia.*

*Vigile senza vagare,  
la mente è tranquilla e tuttavia luminosa.*

Qualche praticante confonde il samadhi con l’illuminazione. Questo è quello a cui Niutou si riferisce con il verso *Quieta senza vedere*. L’autore sottintende che avere una mente dove non c’è movimento o che non ha funzione è come sedere immobili in una stanza buia. D’altro canto, gli altri due versi descrivono la mente illuminata: *Vigile senza vagare, tranquilla e tuttavia luminosa*. Queste parole sono spesso usate per descrivere la mente illuminata, che è calma e chiara e malgrado ciò funzionante. In termini di pratica, “vigile” si riferisce alla contemplazione e “tranquilla” allude alla quiete.

Dovremmo pensare ai metodi di contemplazione come quello dell’osservare i pensieri con mente quieta e tranquilla. Per i principianti questo significa che la mente dovrebbe essere rilassata, dovrebbe solo osser-

vare senza alcun pensare. Siete in grado di fare questo? Riuscite a fare meditazione lenta camminata senza che la mente vaghi? “Comandate” al vostro corpo di camminare o il corpo cammina non intenzionalmente? E se non state pensando mentre camminate, chi è che cammina?

La vera quiete, o l’immobilità, è samadhi. All’inizio, quiete significa non pensare a null’altro che il metodo. Quando arrivate al punto in cui contemplate solo una cosa, questa è la mente-unica. Quando la mente è unica e permane in questo stato, ecco la quiete. Questo è l’oggetto di contemplazione negli stadi iniziali.

In questo momento direi che la maggior parte di noi non riesce a calmare la mente. Mentre contempliamo abbiamo anche altri pensieri e anche se arriviamo alla quiete, essa è debole e fragile. A meno che la vostra contemplazione non sia profonda e abbiate una forte volontà, perderete presto la quiete. Per rifocalizzare la mente dispersa, dovrete di nuovo tornare alla contemplazione. È normale passare da momenti di quiete a momenti dove la mente è dispersa, quindi vi prego di non sentirvi frustrati.

Per entrare nel samadhi dovete focalizzare la mente su un unico punto, all’inizio tutto deve scomparire, tranne il metodo e poi anche quello deve dissolversi. In pratica, potete essere chiaramente consci dei fenomeni e malgrado ciò rimanere relativamente non perturbati da essi. Questa sensazione potrebbe ancora persistere dopo la meditazione ed è una buona esperienza, specialmente per i principianti ed è utile nella vita quotidiana, ma non è il sentiero per raggiungere il samadhi.

Qualche praticante raggiunge un punto dove non sta usando la mente e in più non è in uno stato di conoscenza o consapevolezza. Questo non è né samadhi né la via per arrivare al samadhi, è come essere chiusi in una stanza buia. Questa è una mente annebbiata, non vero samadhi, dove non c’è né il senso del tempo o dello spazio né la consapevolezza del sé. Nella quiete descritta dal *Poema*, la tranquilla consapevolezza del sé, del tempo e dello spazio è diversa sia dal samadhi che dall’illuminazione. Quando pensate di essere in samadhi, non ci siete. Quando venite fuori da un vero samadhi, vi sentite differenti dal solito, ma non ci sarà nessun segno che avete proprio sperimentato il samadhi. Le persone che sperimentano il samadhi sono chiare e rilassate, non inconsapevoli idioti. Se diventare idioti fosse il fine della meditazione, non ci sarebbero molti seguaci.

## *Fai in modo che la tua mente sia come uno specchio.*

I versi *Vigile senza vagare e tranquilla e tuttavia luminosa*, indicano il modo giusto di praticare. Avete ben chiaro ciò che state facendo e ciò che succede intorno a voi, malgrado questo non avete pensieri dispersi e non siete influenzati da ciò che succede. Uditte le persone che camminano e parlano fuori dal Centro Chan, ma la mente non si fissa o dimora su questo. Quando se ne sono andati la mente non li segue. Come uno specchio, la mente riflette chiaramente quello che gli sta di fronte, ma quando l'oggetto scompare lo specchio è nuovamente vuoto. Fate diventare la vostra mente come uno specchio, non come una macchina fotografica. Una macchina fotografica cattura un momento, lo congela e lo immagazzina in una pellicola. Se la mente è come una macchina fotografica che riceve costantemente informazioni e le trattiene, si rivela un impedimento alla pratica.

Tutti i pensieri alla fine sono pensieri vaganti, ma è così che funziona la mente discriminante. Per dissolvere la mente discriminante e illusoria, usiamo la discriminazione e l'illusione. Quindi i metodi come contare i respiri e recitare mantra sono essi stessi pensieri vaganti, ma sono pensieri vaganti utili al nostro scopo. Tutti i pensieri che non sono il metodo sono da considerare pensieri estranei, come quelli vaganti, ma affrontarli in modo brutale non è una strategia efficace. Una volta consci di aver abbandonato il metodo, catturati da un pensiero vagante, solo districatevi dal pensiero e ritornate al metodo. Allora ritornerete al "corretto" pensiero vagante che è il metodo.

Dietro al Centro Chan abbiamo un giardino; per amore dei fiori e delle verdure togliamo le erbacce, ma quest'ultime non ci disturbano più di tanto. Le erbacce sono naturali e inevitabili e dovremmo ringraziarle perché ci stimolano a lavorare per mantenere un giardino bello e curato. I pensieri vaganti sono come le erbacce nel giardino, da non maledire. Essi aiutano a rafforzare la nostra concentrazione e a renderci risoluti.

Quando la mente è tranquilla e priva di pensieri vaganti, sarà chiara e luminosa. In Florida ho visitato un parco acquatico e ho guardato attraverso una parete di vetro il mondo sottomarino. Poiché l'acqua era così calma, era come se non ci fosse del tutto. Questo è come dovrebbe essere la mente, chiara ma non perturbata. Non è ancora samadhi ma, in modo naturale, lungo il cammino sperimenterete questa chiarezza non perturbata. La mente illuminata è differente sia dalla mente in samadhi che da quella dispersa. Dopo l'illuminazione le persone non

sono in samadhi, ma la loro mente è come quella di chi è in tale stato. Gli esseri illuminati sono coinvolti in attività quotidiane, ma la loro mente non fa nascere attrazione o avversione. Questa può essere considerata la forza del samadhi che deriva dall'illuminazione. Tuttavia, la maggior parte delle esperienze di illuminazione non sono permanenti; alla fine la forza del samadhi tenderà a dissolversi. La sua durata dipenderà dalla profondità della realizzazione.

La differenza fra chi sperimenta il samadhi con illuminazione e chi sperimenta il samadhi senza illuminazione è che il primo ha visto la natura intrinseca di buddha. Devo essere chiaro qui, perché sto parlando del samadhi in due differenti contesti. Il primo è la forza del samadhi che sorge quando si ha coltivato una mente veramente stabile. Questa forza può derivare dal samadhi o dall'illuminazione. Il samadhi inoltre rappresenta un livello di assorbimento meditativo dove la mente si ferma su un pensiero e ogni altra cosa sparisce.

La maggior parte delle realizzazioni di illuminazione si dissolve con il tempo. Per molte persone è una realizzazione momentanea che arriva e scompare, dopo di che esse devono raddoppiare i loro sforzi per coltivare la realizzazione. D'altra parte, una genuina grande realizzazione è rara e non si dissolve. Il miglior esempio è la grande illuminazione di Shakyamuni Buddha.

La mente degli esseri illuminati è come uno specchio che riflette spontaneamente le necessità degli esseri senzienti attraverso la funzione della saggezza. Tuttavia, gli esseri illuminati non percepiscono un "io" illuminato che aiuta le persone. Uno specchio non è conscio di quello che riflette. Gli esseri senzienti ordinari attribuiscono una grande importanza a certe cose e ne respingono altre, ma gli esseri illuminati vedono ogni cosa in modo equanime. Essi sono consapevoli che gli esseri senzienti soffrono, ma loro stessi non hanno sofferenza. Rispondono a noi con compassione, non con partecipazione. A qualcuno sembra che gli esseri illuminati siano troppo distaccati da quello che ci rende umani. Molte persone non vorrebbero essere così spassionate. A causa del desiderio abbiamo emozioni e afflizioni e a causa del desiderio soffriamo, perciò è impossibile capire cosa vuol dire essere senza desiderio. Noi proiettiamo le nostre esperienze e sensazioni in una illuminazione immaginata e la percepiamo come vuota e negativa, ci aggrappiamo, inoltre, alle emozioni come se ci caratterizzassero veramente.

Fino a che uno è attaccato al suo sé non può realizzare l'illuminazione; quindi non perdetevi tempo nel timore che l'illuminazione vi trasformi in un pezzo di legno. Non vi preoccupate di quello che la mente illusoria non può comprendere e quando avete tali pensieri vaganti, solo ritornate al "corretto" pensiero vagante che è la vostra pratica.

#### 4.3 Per un buddha non c'è buddhità.

*Tutti i fenomeni sono reali ed eterni,  
profusi, eppure di un'unica forma.*

Questi versi descrivono la mente dopo l'illuminazione. Prima dell'illuminazione, i fenomeni sono illusori, né eterni né reali. Quando immaginiamo e discriminiamo, le opinioni mondane e la conoscenza che accumuliamo non sono ultime, ma nella vita quotidiana, la maggior parte delle persone direbbe che quello che percepisce è reale. Ieri qualcuno mi riferì una curiosità che aveva in serbo da tutta la vita. La maggior parte delle persone vuole naturalmente conoscere; essere curiosi è il modo con cui impariamo e normalmente prendiamo ciò che impariamo come "reale".

Noi discutiamo perché pensiamo di essere nel giusto, mentre l'altra parte sbaglia. Alcune persone sono persino pronte a combattere per quello in cui credono. La nostra incapacità di armonizzare la mente o l'attenzione deriva dall'attaccamento alle nostre attitudini e opinioni e questo può condurre a un conflitto con gli altri e persino con noi stessi.

Ieri vi ho chiesto di dimenticare passato e futuro e di stare solo sul momento presente. Quando ho notato qualcuno seduto in modo disordinato e scorretto, gli ho chiesto cosa non andasse. Mi ha risposto che stava aspettando che la sua energia crescesse. Non sono più intervenuto e alla successiva seduta era carico di energia; raddrizzò quindi la sua postura e cominciò a praticare duramente. Questa mattina si è comportato nello stesso modo e gli ho detto che ieri era ieri e oggi è oggi e di non dimorare nel passato. Quello che ha funzionato prima potrebbe non funzionare ora.

Il corpo e la mente sono in costante cambiamento, attaccarsi a quello che è successo nel passato e aspettarsi che succeda ancora creerà afflizioni. La mente con aspettative raramente ottiene quello che insegue. Ecco una favola per spiegare cosa intendo. Un giorno un pescatore pescò un grande pesce e qualche tempo dopo, ricordando la precedente



fortuna, tornò nello stesso punto del fiume, ma nel frattempo era stata costruita una banchina, precisamente dove aveva pescato l'ultima volta. Ciononostante, lanciò la sua lenza sulla banchina aspettando che il pesce abboccasse. La sua aspettativa lo portò a credere in un'illusione.

Quando le cose capitano, in quel momento sono reali, ma attaccarsi all'esperienza è illusorio. Le cose vengono e vanno in un lampo. Oggi qualcuno mi ha detto che mentre stava meditando ha avuto una chiara visione di aver ucciso qualcuno in una vita passata. Gli ho detto che era un'illusione. Mi ha chiesto se tutte le cose che sono capitate nel passato fossero illusioni. Gli ho detto che gli eventi erano reali quando capitavano, ma sono illusioni quando ritornano come memorie. È importante capire che le cose sono reali quando stanno capitando. Se tutte le cose fossero illusorie, nessuno praticerebbe e anche quello sarebbe illusorio. L'idea della pratica è illusoria, ma praticare non lo è, perché quando state praticando correttamente vivete il momento presente.

La stessa persona mi ha chiesto anche se la liberazione fosse anch'essa un'illusione. Ho detto che il concetto di liberazione è illusorio e lo è anche pensare di essere liberati. Comunque la liberazione in sé non è illusoria, se lo fosse non ci sarebbe ragione di praticare. Non ci sarebbe, inoltre, ragione di fare qualsiasi cosa: potreste fare tutto quello che volete perché anche ogni conseguenza sarebbe illusoria.

Oggi, dal vicino, una squadra di operai stava aggiustando una tubatura del gas. Per tutto il giorno udiamo persone parlare e le macchine e il martello pneumatico in funzione; adesso c'è quiete. Se la mente sta ancora dimorando sul rumore, vi state aggrappando e se quando andate a letto ancora ci pensate, non sarete in grado di dormire. Questo è chiaramente illusorio. D'altra parte, se una discussione avvenuta durante il giorno vi mantiene svegli, la sua natura illusoria potrebbe non essere così chiara.

Questo è più facile a dirsi che a farsi. Nella pratica, se potete vedere i fenomeni come illusori, sarà più facile lasciarli cadere. Oggi una persona piangeva forte. Qualcuno ha pensato: "Cos'ha che non va? Il Maestro la aiuterà? Dovrei aiutarla o dovrei continuare la meditazione?" Se avete di questi pensieri, la mente tumultuosa in pochi secondi è saltata da un pensiero all'altro. Il suo pianto era reale, ma i pensieri nella vostra mente indotti dal suo pianto potrebbero essere illusori.

I buddha e i bodhisattva compassionevolmente aiutano gli esseri senzienti senza esserne condizionati. Alcuni possono considerare i buddha e i bodhisattva come senza cuore, ma questa visione viene fuori



dall'attaccamento a un'idea di un sé. I buddha e i bodhisattva non percepiscono separazione tra loro e gli esseri senzienti, perciò non percepiscono gli esseri senzienti come individui. Se ci fosse davvero un sé separato, allora ci sarebbero veramente esseri senzienti e se ci fossero esseri senzienti separati, ci sarebbe assolutamente un sé.

Se dimorate sull'idea di illuminazione, essa vi eluderà soltanto. Una volta illuminati, non ci dimorerete sopra in ogni caso e se lo faceste, significherebbe che non siete realmente illuminati. Allo stesso modo, non abbiate pensieri di ottenere la buddhità. Per i buddha non c'è buddhità.

Da ora, lasciate cadere gli attaccamenti e praticate senza pensieri di ottenimento. Questo preverrà che dimoriate nel futuro. Non appena vi dico che state facendo bene, questo è già nel passato, quindi fatelo cadere. Se critico il vostro vigore, non fustigatevi, bensì accettate solo il mio consiglio e continuate a praticare.

### ***Buono e Cattivo vengono e vanno***

*Andando, venendo, sedendo, stando in piedi,  
Non attaccarti a nulla*

Il verso *Andando, venendo*, si riferisce ai fenomeni che sorgono e si dissolvono nella mente; sia che riguardino persone, pensieri, idee, sensazioni o oggetti esterni, abbandonateli tutti. Potreste sentirvi in capo al mondo dopo una buona seduta e desiderare di meditare per sempre; al contrario, dopo una cattiva seduta potreste voler abbandonare la meditazione; buono e cattivo vengono e vanno, ma attaccarsi a uno dei due è afflizione. Se oggi la vostra seduta in meditazione è stata buona, questo va bene; adesso però dimenticatelo. Se non lo fate, vi garantisco che domani non sarete in grado di sedere bene in meditazione e se invece la meditazione è andata male, dimenticate anche questo.

Per i nostri scopi, *sedere e stare in piedi* si riferiscono alla pratica seduta. Ad alcuni piace la meditazione seduta e ad altri quella camminata. Sono sicuro che qualcuno preferirebbe meditare sdraiato o persino dormendo. Per qualcuno il Centro Chan è un ambiente adatto, per altri non lo è. All'inizio del ritiro, questi fattori influenzano la vostra pratica, ma dopo pochi giorni dovrete ambientarvi. Lasciate andare ogni idea di ciò che pensate sia meglio per voi. Quando praticate, non è importante che l'ambiente si confaccia al vostro gusto o il tipo di metodo che state

usando. Questo centro è organizzato appositamente per condurvi alla pratica, quindi sfruttate questi sette giorni di opportunità e di mancanza di distrazioni. Quando siete completamente immersi nel metodo, nessuno di questi fattori vi disturberà. Praticando in modi diversi, sedendo, camminando, prostrandovi, lavorando, allenate la mente e il corpo ad usare in modo proficuo il metodo in ogni circostanza. Non è vero che potete raggiungere profondi livelli di meditazione solo sedendo. Potete persino entrare in samadhi mentre fate prostrazioni o durante la meditazione camminata. Quando vi chiedo di non usare la mente e di far sì che il corpo cammini autonomamente, è veramente possibile poterlo fare. A quel punto vi sentite talmente leggeri da perdere la sensazione del corpo. Tutti questi metodi vi aiutano a perdere gli attaccamenti.

#### 4.4 Entrando dalla porta del Chan

*Senza indicare alcuna direzione,  
come possono esservi l'uscire e l'entrare?*

*Uscire e entrare* si riferiscono alla porta del Chan, che non ha forma né luogo, suo malgrado è infinitamente vasta. Ecco una storia che riservo per i ritiri. Come risultato di un incrollabile vigore arrivate alla porta del Chan. Davanti alla porta c'è un guardiano che dice: "Per prima cosa dovete lasciare le vostre armi". Essendo determinati a passare attraverso la porta, non permettete che sorga nessun altro pensiero, quindi abbandonate ogni vostra difesa. Dopo di che il guardiano dice: "Inoltre toglietevi tutti i vestiti". Voi ci pensate un momento, e quindi fate cadere tutti i restanti attaccamenti. Allora il guardiano dice: "Ora dovete abbandonare il vostro corpo". Avete lavorato duramente per un lungo periodo così da decidere che vale la pena persino di morire per l'illuminazione e così fate cadere anche il corpo. Alla fine il guardiano dice: "Avete ancora la mente da lasciare andare. A quel punto non ci sarà più niente di voi quando entrate". Siccome siete determinati a raggiungere il vostro obiettivo, acconsentite a questa domanda finale. Nell'istante in cui abbandonate la mente, la porta sparisce. Infatti non c'è nessuna porta attraverso cui passare e nessuno che deve entrare da qualche parte.

Avete questo genere di determinazione e fede? Lasciare i vostri attaccamenti è abbastanza difficile, ma vi è chiesto anche di lasciare corpo e mente. Sapete che praticare Chan richiede tutto questo? Potreste

pensare che essere illusi non così male, dopotutto. Per lo meno ancora esistete. Non ho potere di forzarvi a fare alcunché; tutto dipende da voi.

Questa metafora di lasciare ogni cosa per la liberazione può spaventare, ma ricordate che siamo tutti principianti, non ancora di fronte alla porta del Chan. Per il momento tutto quello che vi serve fare è praticare. Fate cadere il pensiero precedente e non aggrappatevi al successivo, rimanete nel momento presente fino a che tutte le altre cose si dissolvono; alla fine e piuttosto naturalmente, anche il momento presente non esisterà più. Facile, no? Se avete udito che siamo già illuminati ma non ne siamo coscienti, questa è una visione erronea. Quello che avreste dovuto udire è che noi siamo originariamente tutti buddha, ma non lo abbiamo ancora scoperto direttamente. L'illuminazione è questa scoperta. Un buddha vede tutti gli esseri senzienti come buddha, ma gli esseri senzienti vedono gli esseri senzienti come tali.

Il verso *Senza indicare alcuna direzione* significa che i metodi insegnati dal Buddha conducono tutti alla porta del Chan ma, una volta arrivati, parlare di "direzione" non ha più significato.

#### 4.5 Salite sull'autobus che porta alla buddhità.

*Non c'è unificazione, né dispersione,  
né lentezza, né velocità.*

La prima riga di questi versi si riferisce allo spazio, la seconda al tempo. In questo ritiro ci sono dei novelli sposi ai quali ho proibito di avere qualsiasi contatto fra loro per sette giorni. Essi potrebbero pensare che li ho separati, ma non è così, sono ancora marito e moglie. Se fossero davvero inseparabili nessuno potrebbe dividerli, sebbene niente li possa unire completamente come un'entità indivisibile.

Anche gli organi interni di un corpo sono separati e distinti. Se fossero compresi in un'unica massa, nulla funzionerebbe. La mente ordinaria agisce così. I pensieri vengono e vanno per tutto il tempo. Se la mente fosse unica, come potreste sentirvi per un po' avidi e poi soddisfatti, per un po' tristi e poi felici? Per questa ragione diciamo che il corpo e la mente sono illusori e finché le cose sono illusorie non può esserci unità.

Solo la vera mente, o non-mente, è unica. Non c'è separazione all'interno o all'esterno, perciò non c'è bisogno di parlare di spazio.

Allora dov'è questa vera mente? Se dite che è da qualche parte, allora questa non è la vera mente. La mente unificata è ovunque, ma la non-mente non ha una dimensione in termini di spazio, è dovunque e da nessuna parte. Quindi la non-mente trascende la mente unificata. La mente unificata riconosce soltanto l'esistenza, così essa non è la consapevolezza ultima; la non-mente va oltre, riconoscendo entrambe l'esistenza e la non-esistenza senza discriminazione.

Il verso *Né lentezza né velocità* si riferisce sia al tempo impiegato per raggiungere l'illuminazione, sia al tempo dopo l'illuminazione. Molti praticanti si domandano se e quando si illumineranno. Quando qualche persona più anziana scopre che sono diventato monaco a 13 anni si scoraggia, pensando che non avrà abbastanza tempo per raggiungere l'illuminazione. Stupidaggini. Ricordate, l'illuminazione può arrivare in un istante. C'è la coda alla porta del Chan? È concesso entrare uno per volta? Non dovete prendere un numero e aspettare in fila per ottenere la buddhità. I buddha hanno una precedenza sugli altri? Pensate che i buddha fanno confronti su quando o come si sono illuminati? Tutto questo sembra sciocco, ma alcuni hanno questo genere di pensieri. "Quella persona laggiù siede come una roccia; dovrebbe essere prossima all'illuminazione. Io ho fatto 20 ritiri, così dovrei essere più vicino all'illuminazione di quel ragazzo che è qui per la prima volta". Questi pensieri vi suonano familiari?

Non è mai troppo tardi per cominciare a praticare. Se avete perso il primo autobus per la buddhità, il prossimo arriverà presto. La cosa importante è prendere l'autobus e rimanerci sopra. Una volta che accettate il Buddhadharma e cominciate a praticare, continuate a farlo. Essere afflitti, perdersi nei pensieri vaganti e avere attaccamenti non significa necessariamente essere scesi dal bus. Tali ostruzioni sono parte della pratica e saranno con voi per tutta la vita. Praticare è precisamente riconoscere queste ostruzioni e perseverare nonostante tutto. L'ostacolo peggiore è quello di anticipare l'illuminazione, tali aspettative esauriscono la propria forza.

Quando raggiungete la buddhità, non c'è spazio né tempo, né separazione fra sé e gli altri, fra passato e futuro. Dopo l'illuminazione non ci sono più attaccamenti. Di solito siamo egocentrici e facciamo le cose prima di tutto a nostro beneficio. Dopo l'illuminazione, facciamo le cose per beneficiare gli altri. Naturalmente sto parlando della completa illuminazione. L'esperienza iniziale dell'illuminazione significa solo che avete realizzato la natura del non-sé. È un lampo di realizza-

zione, comunque non siete ancora un buddha, bensì solo esseri senzienti con afflizioni ed attaccamenti. Tuttavia, la forza derivante da tale esperienza può rendere la pratica più profonda e più forte. Quanto dura questa forza dipende dal vostro vigore. La pratica non finisce dopo l'illuminazione, infatti si dovrebbe raddoppiare lo sforzo dopo un'esperienza di illuminazione. Se sembra che tutto quello che ho detto è pratica, allora avete ragione. Ecco perché siamo qui a praticare.

## QUINTO RITIRO

### *Luminosità e quiete sono esattamente ciò che sono*

#### 5.1 Permettete alla mente di fluttuare e sprofondare

*Luminosità e quiete sono esattamente ciò che sono;  
non possono essere espresse in parole.*

*La mente è senza alienazione;  
non è necessario por fine al desiderio.*

*Non è necessario por fine al desiderio, riferendosi alle afflizioni. Se venite qui con obiettivi e aspettative, vi posso far risparmiare un po' di tempo: l'illuminazione che cercate non esiste. Sapere ciò potrebbe togliervi di dosso un grosso peso, quindi ora potete rilassarvi e concentrare tutti i vostri sforzi nella pratica senza pensieri di guadagno o di perdita. Il *Poema* dice che la saggezza e le afflizioni sono la stessa cosa. Il termine *Luminosità* è riferito alla saggezza, la parola *quiete* è riferita all'assenza di afflizioni. Il verso *Sono esattamente ciò che sono* significa che la luminosità e la quiete sono presenti che si pratici o meno, dal momento che la pratica non crea saggezza. Il *Sutra della Piattaforma* dice: "Illuso, è afflizione; risvegliato è bodhi." La bodhi (illuminazione) non è mai separata dall'afflizione. Gli esseri senzienti normalmente percepiscono che le afflizioni sono separate dalla bodhi perché sono illusi, ma i buddha capiscono che le afflizioni e la saggezza sono la stessa cosa. Non esiste un essere illuminato che vuole "sbarazzarsi delle afflizioni."*

*Così dice il *Poema*, allora cosa c'è da guadagnare o perdere?*

*Imparando che non c'è niente da ottenere, potreste persino domandarvi perché dovrete praticare o frequentare ritiri. Il punto è che se avete aspettative, create più afflizioni, perciò semplicemente rilassatevi. Non abbiate paura di pensieri vaganti, afflizioni o cambiamenti sia fisici che mentali. Se proprio dovete temere qualcosa, allora temete la mente del cercare e del respingere.*

*Non c'è bisogno di spingervi oltre misura o oberare voi stessi quando vi sentite esausti, ciò non significa che siete deboli o che state fallendo. Quando siete carenti di energia e la mente è completamente*

dispersa, rilassatevi! Sedete sul cuscino e riposare. Non preoccupatevi persino di usare il metodo, permettete al corpo e alla mente di ristorarsi. Forzare vi stancherebbe solo maggiormente, creando frustrazione. Se non volete riposarvi, potete alzarvi e fare delle prostrazioni lente. Questo acquieterà dolcemente la mente e il movimento vi aiuterà a risvegliarvi dal torpore fisico.

*Poiché la natura è vuota, il desiderio se ne andrà da sé.  
lascia che la mente fluttui e sprofondi.*

*Né chiara, né offuscata,  
né superficiale, né profonda.*

Il primo verso potrebbe essere compreso meglio come “Siccome la natura dei dharma è il vuoto, naturalmente ci si separa dalle afflizioni”. I dharma, o fenomeni, sono intrinsecamente vuoti, non sono durevoli e non hanno un’esistenza indipendente. Realizzando il vuoto inerente dei dharma, non c’è bisogno né di inseguirli, né di evitarli. Quando non c’è attaccamento, altrettanto non vi saranno afflizioni e quando all’improvviso si capisce che i dharma sono vuoti, le afflizioni scompariranno da sé.

Trattare le afflizioni sopprimendole, opponendosi o attaccandosi ad esse, creerà solo ulteriori afflizioni e ostruzioni. Raccomando ai praticanti di ignorare i pensieri vaganti ma qualche volta, non comprendendo ciò, finiscono col reprimerli o bloccarli. In realtà, significa riconoscere i pensieri vaganti, ma senza attaccarvi. Lasciateli arrivare, lasciateli andare. Come dice il *Poema, Lascia che la mente fluttui e sprofondi*.

Lasciare che la mente fluttui e sprofondi è un sicuro segno di progresso. Per gli illuminati i pensieri vaganti non sono più afflizioni. Se vedeste un maestro Chan rimproverare i praticanti e i discepoli, sarebbe questa un’afflizione del maestro? Alla fine di questo ritiro potreste avere l’opportunità di vedere questo. Le persone comunemente considerano la rabbia come un’afflizione, tuttavia una moltitudine di maestri e patriarchi hanno manifestato momenti di rabbia. Una volta il bodhisattva Manjuṣri alzò la spada sul Buddha e disse: “Che tipo di buddha sei? Sembra che tu sia venuto per *portare* afflizioni alle persone. Sarebbe meglio che ti uccida.”

Per le persone completamente illuminate, le afflizioni sono saggezza e la saggezza è afflizioni, perciò la rabbia diventa una risposta la



cui origine è la saggezza. I buddha rispondono ai bisogni degli esseri senzienti; se c'è bisogno di rabbia i buddha mostreranno rabbia, dopo di che andranno oltre. Essere attaccati alla rabbia può portarci a fare o a dire cose dannose e persino a nuocerci fisicamente. Quando la sfortuna colpisce gli esseri illuminati, essi non ne soffrono e lo stesso vale per la buona fortuna, visto che per questi esseri tutti i dharma sono vuoti. Le persone ordinarie non sono in grado di interagire col mondo e di vivere in questo modo, per essi pretendere di non essere influenzati dalla buona o cattiva sorte creerà solo ulteriori afflizioni.

La mente di un illuminato è percepita come chiara e profonda, mentre la mente ordinaria è percepita come torbida e superficiale, ma per l'illuminato non c'è differenza fra chiara e torbida, profonda e superficiale. Inoltre, non possiamo pretendere che le nostre menti torbide e superficiali siano in verità profonde e chiare. Noi pratichiamo perché capiamo che la nostra mente è torbida, dispersa e confusa, se non fosse così non ci preoccuperemmo di meditare. Anche i praticanti esperti sanno che con la pratica la mente diventa più chiara e più penetrante.

Ci sono tre livelli di chiarezza. Il primo è la chiarezza ordinaria che ognuno può coltivare attraverso la meditazione; alla fine del ritiro, molti di voi avranno sperimentato tale chiarezza. Il secondo livello deriva dal samadhi ed è profonda chiarezza. Il terzo livello coincide con l'illuminazione, dove la chiarezza sorge naturalmente e spontaneamente in qualsiasi situazione.

Quando meditate costantemente per molto tempo, il vostro *chi* (energia o forza vitale) scorrerà fluidamente con poche ostruzioni e la mente sarà più chiara e luminosa. Tuttavia, non dovremmo cercare tale risultato; se arriva, accade naturalmente come beneficio secondario per la pratica e comunque non dovremmo neanche focalizzarci per coltivare il samadhi. L'obiettivo è semplicemente riunire la mente dispersa, unificarla e poi proseguire oltre sino all'esperienza della non-mente. Non che il samadhi sia negativo; esso ridurrà almeno temporaneamente le afflizioni e chiarirà la mente. Per taluni, tuttavia, la beatitudine del samadhi può diventare un attaccamento e una trappola.

Ci sono un'illuminazione superficiale e un'illuminazione completa. Quella superficiale (vedere dentro la natura del sé) è simile al samadhi per il fatto che i benefici sono temporanei. Invece quella completa taglia via per sempre le afflizioni. Per i grandi illuminati non c'è né afflizione, né saggezza, la saggezza esiste solo per coloro che hanno afflizioni.

Qui e ora la maggior parte di voi è ancora al livello di focalizzare la mente. Una volta che avete concentrato la mente, potete iniziare a praticare Chan. Se continuate a praticare capirete gradualmente la natura di chiarezza e confusione, saggezza e afflizioni.

## 5.2 La mente originaria è quella del momento presente

*Originariamente non era antica;  
attualmente non è moderna.*

*Ora è non dimorante;  
ora è la mente originaria.  
In origine non esisteva;  
l' "origine" è il momento presente.*

Uno di voi mi ha chiesto: “Se in origine il Buddha e le afflizioni sono una cosa sola, da dove vengono gli esseri senzienti?” Parlando relativamente, l’inizio e la fine esistono, esiste una data di nascita e una in cui si muore, ciò è chiaro. In ultima analisi, tuttavia, non c’è inizio. Se foste in grado di viaggiare in linea retta, attraversereste alla fine il vostro punto di origine. I fisici credono che anche l’universo sia curvo e c’è una teoria che dichiara che lo stesso vale per il tempo. Infatti, tempo e spazio sono interdipendenti; senza lo spazio non ci sarebbe modo di percepire il tempo, senza il tempo non ci sarebbe modo di percepire lo spazio.

È difficile afferrare l’idea di un continuum circolare tempo-spazio senza un inizio. Le nostre percezioni e gamma di esperienze sono estremamente limitate. Sarebbe inutile andare ovunque, se alla fine finissimo sempre nello stesso posto. Di fatto capita raramente. La maggior parte delle persone prende deviazioni, si perde, dimentica dove si trova, si ferma, torna indietro e gira in circolo. Andare avanti fino a compiere un intero cerchio è, malgrado ciò, un’esperienza meritevole. Durante il viaggio scoprirete, imparerete e apprezzerete cose interessanti che altrimenti non potreste sperimentare.

Camminare in linea retta fino a che non attraversate il vostro punto originario è una metafora della pratica Chan. Voi iniziate con una mente afflitta e vi trovate alla fine con la mente della saggezza ma, come ho detto prima, afflizioni e saggezza sono la stessa cosa. Siete ancora “voi”, tuttavia “voi” siete cambiati. Da principio cominciate

come esseri senzienti confusi e una volta illuminati vi troverete nuovamente allo stesso punto. Siete la stessa persona, ma la vostra percezione è cambiata.

La frase *Originariamente non era antica*, si riferisce alla mente originaria. Essenzialmente significa che la mente originaria non è qualcosa che esisteva prima e adesso non esiste più. La mente originaria è quella del momento presente, senza inizio né fine. La frase *Attualmente non è moderna*, significa che voi non create saggezza separatamente dalle afflizioni; nessuno cresce dalle ceneri degli altri.

Il concetto del tempo non è applicabile né all'illuminazione, né alla mente originaria. Oggi il vostro viso è vecchio o giovane? E nel passato com'era? Vecchio o giovane? Queste sono domande senza significato, tuttavia è radicato nella nostra mente vedere ogni cosa come un continuum che va dal passato, passa per il presente e va al futuro. La mente originaria è sempre vecchia, sempre nuova e sempre presente.

C'è un praticante qui la cui moglie è in stato interessante. Avrei alcune domande da porgli: "L'amore che provi per lei è cambiato ora che è incinta? La ami di più o di meno? Questo significa che hai menti diverse, una che manifesta amore solo a metà e un'altra colma di amore? Dal nostro abituale punto di vista può sembrare che ci sono diversi tipi di mente in diverse situazioni, luoghi e tempi. La mente delle afflizioni ha innumerevoli aspetti, ma la mente di cui parla il *Poema* è la mente originaria, una mente pura senza afflizioni. Questa mente non cambia.

Quando vi risveglierete e le afflizioni si trasformeranno in saggezza, capirete che la mente del passato non è diversa dalla mente del presente, perciò non c'è bisogno di preoccuparsi della mente delle afflizioni; continuate solo a praticare duramente e alla fine, in modo piuttosto naturale, questa mente delle afflizioni diverrà quella della saggezza. Una volta realizzata l'illuminazione il maestro Chan Hanshan (1546-1623), da non confondersi con Hanshan, il poeta della dinastia Tang, disse che ora sapeva che le sue narici erano puntate verso il basso. Prima di questa esperienza non era certamente un idiota, ma capiva questo con la mente delle afflizioni; dopo, avendo compiuto l'intero "cerchio", ha potuto comprenderlo con la mente della saggezza. Non c'è una Terra Pura separata da questo mondo a cui aspirare; i fenomeni in sé sono la verità.

*Ora è non dimorante; ora è la mente originaria* — Il *Sutra del Diamante* ci esorta a far sorgere la mente senza attaccamenti. Non attaccandosi a nulla, la mente originaria non è impedita dall'ambiente

esterno. Questa è la mente non dimorante. Quando praticate domandatevi: “la mia mente dimora da qualche parte?” Se lo fa, è la mente delle afflizioni. Non siate delusi; è da qui che dobbiamo iniziare: proviamo a riunire la mente dispersa e a renderla semplice e focalizzata. Per ottenere il non dimorare, dobbiamo prima ottenere una mente che dimora su un solo punto.

Quando la mente è dispersa dimora in molti posti, saltellando qua e là, attaccandosi ad una cosa o rimanendo confusa da un'altra. Questa è la mente che abbiamo quando sediamo in meditazione. Praticiamo per concentrare la mente, allenandola a dimorare su una sola cosa, il metodo.

Se mentre meditate vi muovete continuamente, vi grattate, guardate intorno o fate altre cose del genere, dove dimora la vostra mente? È trascinata dalla vostra condizione fisica e dai pensieri. La pratica consiste nell'allenare gradualmente la mente a dimorare dove voi volete.

*In origine non esisteva; l' "origine" è il momento presente.* — La mente originaria non ha origine; è quella del momento presente. Alcuni hanno il potere di leggere il passato e il futuro di altri. Tuttavia, per fare questo devono entrare nella mente delle altre persone. Quindi dov'è la mente originaria? È la mente che vedono nel passato o la mente che vedono nel futuro? Nessuna delle due: è quella del momento presente.

Dato che la mente del Buddha non dimora in nessun luogo, non esiste. La mente esiste solo quando dimora su qualcosa. Praticate in modo da far dimorare la mente dove volete voi; non lasciate che divaghi. Qui nel ritiro si vive in modo semplice, quindi concentratevi solo sul metodo e il resto verrà da sé.

### 5.3 Inseguire un coniglio selvatico

*L'illuminazione è sempre esistita;  
non è necessario preservarla.  
Le afflizioni non sono mai esistite;  
non vi è necessità di eliminarle.*

Precedentemente Niutou ha detto che la mente originaria non esiste, ma in un verso successivo dice che la bodhi è sempre esistita e che le afflizioni non sono mai esistite. Anche se può sembrare contraddittorio, Niutou sta dicendo qualcosa di importante. Il fatto che l'illuminazione sia sempre esistita ci dà fede e coraggio per coltivare noi stessi e prodi-

garci per un obiettivo raggiungibile. D'altra parte, il fatto che le afflizioni non siano mai esistite ci aiuta a liberarci dalla loro morsa; abbiamo bisogno di non sentirci forzati o rassegnati ad indulgere su queste.

Alcune persone pensano che non ci sia alcuna bodhi da ottenere, mentre altri temono che dopo averla ottenuta, la perderanno. Nel *Sutra della Piattaforma* del Sesto Patriarca Huineng (638-713), viene citato il poema che il monaco Shenxiu (d. 702) sottopose al Quinto Patriarca Hongren (602-675):

“Il nostro corpo è l'albero della bodhi  
E la nostra mente uno specchio luminoso.  
Momento dopo momento lo puliamo con cura  
e facciamo in modo che la polvere non si depositi.”

Qui si riflette l'attitudine di voler mantenere la mente bodhi in modo che le afflizioni non emergano. Malgrado non ci sia bisogno di preoccuparsi che la bodhi venga contaminata, ciò non significa comunque che la pratica sia inutile. Ricordate che il *Poema "Insegnamenti sulla mente"* parla dal punto di vista dell'illuminazione. Per realizzare queste verità dobbiamo comunque praticare e se non lo facciamo non sapremo mai che l'illuminazione è sempre presente e che le afflizioni non esistono.

*La saggezza fondamentale è intrinsecamente illuminata,  
tutti i dharma ritornano alla quiddità.  
Non vi è ritornare, né ricevere;  
cessa di contemplare, dimentica di trattenere.*

La *saggezza fondamentale* si riferisce alla mente originaria ed è sempre esistita. È auto-illuminante e non ha mai conosciuto afflizioni. Se la natura di buddha potesse essere contaminata dalle afflizioni non sarebbe la natura di buddha. La saggezza fondamentale è sempre presente e non è mai stata persa, ma la nostra illusione ci impedisce di vederla. Usando un'analogia, potremmo dire che le nuvole stanno oscurando il sole, ma che in realtà non è così. Nulla sta oscurando il sole, è solo il nostro punto di vista terreno che ci fa apparire la cosa in questo modo. Per poter vedere il sole, come è veramente, dovremmo diventare il sole. Realizzare la propria natura è come vedere il sole non oscurato dalle nuvole. Questo non fa sì che si realizzi la buddhità, ma almeno si è vista la propria natura. Non è la stessa cosa come vedere il sole nella sua

completezza; l'atmosfera oscura ancora la vera natura del sole, ma esso non è contaminato né dalle nuvole né dall'atmosfera, così come la natura di buddha non è intaccata dalle afflizioni.

Il verso *Tutti i dharma ritornano alla quiddità*, significa che tutti i fenomeni (dharma), sia materiali che mentali, incessantemente si trasformano e sono in continuo movimento. Nonostante tutto, il *Poema* afferma che essi sono in realtà “così come sono”. Originariamente non c'è alcuna differenza tra loro; le loro apparenti differenze sono illusorie proprio come il sole che vedete. Per noi i dharma cambiano costantemente, ma quando appare la saggezza originaria, realizzeremo che tutti i dharma *ritornano alla quiddità*. Il termine “ritornano” tuttavia può essere travisato. Non c'è luogo dove i dharma ritornano, non è come se ci fosse un gigantesco magazzino che riceve i dharma; quindi questo è il vero significato di *non vi è ritornare né ricevere*. Ci illumina chiaramente che non esiste qualcosa come un dio dove tutte le cose ritornano.

Il verso *Cessa di contemplare, dimentica di trattenere*, parla di un metodo di pratica. Poiché la saggezza originaria è sempre illuminante, non ci dovrebbe essere bisogno di praticare. Ciò potrebbe sembrare strano, soprattutto per coloro che hanno speso così tanto tempo ed energia a meditare e se anche voi percepite le cose in questo modo, allora è possibile che decidiate di andarvene a casa. Questo concetto scaturisce dal punto di vista di chi ha fatto sorgere la saggezza fondamentale, ma siccome non abbiamo ancora realizzato ciò, dobbiamo praticare. “Contemplare” significa applicare il metodo; “trattenere” significa non lasciarlo sfuggire.

Applicarsi al metodo è come inseguire un coniglio selvatico; dovette fare molta attenzione ed essere pazienti. Se il coniglio avverte la vostra presenza, fuggirà. Se realizzate che state sedendo bene in meditazione e pensate “sto sedendo bene” è come annunciarvi al coniglio. Malgrado siate chiari e concentrati, non appena c'è un minimo di auto-compiacimento il metodo vi lascerà. Allo stesso modo, quando percepirete che le gambe e la schiena non vi faranno più male, il dolore ritornerà. Noi non abbiamo ancora rivelato la nostra saggezza fondamentale, perciò non siamo pronti per poter parlare di “quiddità” dei dharma, tanto meno di abbandonare la contemplazione. Dobbiamo accettare il nostro livello e da lì iniziare.



## 5.4 Le quattro qualità

*Le quattro qualità sono non nate;  
i tre corpi sono sempre esistiti.  
I sei organi di senso prendono contatto con i loro regni;  
la discriminazione non è coscienza.*

Le quattro qualità si riferiscono agli aspetti del nirvana: permanenza, gioia, sé e purezza. I tre corpi sono i tre corpi trascendenti (*trikaya*) del Buddha: il *dharmakaya*, il *sambhogakaya* e il *nirmanakaya*. I sei organi di senso sono l'occhio, l'orecchio, il naso, la lingua, il corpo e la mente.

La coscienza oltre la discriminazione è l'esperienza dell'illuminazione, la mente che si è aperta e illuminata.

Le quattro qualità del nirvana sembrano identiche a ciò che il buddhismo considera essere le vedute illusorie degli esseri senzienti ordinari. È questa una contraddizione? Prima di tutto, dobbiamo investigare su quello che dice il buddhismo a proposito dei pensieri illusori della gente. Il buddhismo parla delle quattro caratteristiche dell'esistenza nel samsara: impermanenza, sofferenza, non-sé e impurità e sono l'opposto delle quattro qualità del nirvana.

Per prima cosa, tutte le cose sono impermanenti, sorgono, si assemblano, si disperdono e svaniscono per cause e condizioni. Nulla è permanente o indipendente, per cui nulla ha una inerente natura. La sofferenza sorge da cause e condizioni; è così perché corpo e mente sono impuri e contaminati.

Direste che la vostra vita è gioia totale? Dubito di ciò, come dubiterei se diceste che la vostra vita è una completa sofferenza. L'idea buddhista di sofferenza è intimamente associata al concetto di impermanenza, ma il buddhismo riconosce anche l'esperienza della gioia, senza la quale l'esistenza umana non continuerebbe. È solo perché abbiamo sperimentato la gioia che cerchiamo qualcosa di più. Per alcuni i loro desideri sono anche una sorta di gioia. Si potrebbe dire che la vita è perseguire la gioia, ma dire che non sperimentiamo altro che la gioia sarebbe incorretto.

Infatti, sperimentiamo sia sofferenza che gioia. Se ci fosse solo gioia, Shakyamuni Buddha non avrebbe mai sentito il bisogno di praticare. Allora, che cos'è questa gioia che proviamo? La nostra gioia è ciò che sperimentiamo nel regno transitorio del desiderio, non è quella



vera del nirvana. Coloro che sono attaccati alle gioie mondane, sono persino incapaci di sperimentare il samadhi, tanto meno l'illuminazione.

Coloro che hanno una profonda connessione con la sofferenza praticano meglio. C'è bisogno di una certa quantità di determinazione nella pratica. Le persone che hanno una vita sempre felice potrebbero non applicarsi mai con rigore, mentre coloro che soffrono molto, potrebbero praticare molto per sfuggire al samsara. Questo è il sentiero dell'arhat. La via del bodhisattva è fare voto di aiutare gli esseri senzienti a venir fuori dalla *loro* sofferenza. Perciò, avere una profonda conoscenza della natura della sofferenza della vita è essenziale per la pratica Mahayana.

Quando facciamo le cerimonie del mattino e della sera, noi rinnoviamo ogni volta il voto di liberare innumerevoli esseri senzienti. Quanti di voi comprendono la profondità di ciò che viene detto? Forse state solo recitando senza avere una convinzione profonda di voler veramente aiutare gli esseri senzienti. Non è che non vi importa, sono sicuro che tutti noi ci occupiamo degli altri in una certa misura; è solo che non percepiamo veramente tale grande sofferenza. Pensiamo che le nostre vite non sono così male e che le persone intorno a noi se la passano piuttosto bene. Fino a che non avremo un forte senso della sofferenza, non avremo un forte desiderio di liberare gli esseri senzienti. Infatti, se andaste in giro cercando di liberare gli altri, alcuni vi direbbero senza ombra di dubbio di farvi gli affari vostri. Solo quando saprete veramente che la sofferenza è inerente alla vita, vi preoccuperete genuinamente degli esseri senzienti.

Le galline, le mucche e i maiali soffrono? Sono sicuro che alcune persone non ci pensano per niente e credono semplicemente che lo scopo della loro esistenza sia quella di essere cibo per gli umani. Come ci sentiremmo se fossimo animali in attesa di essere macellati? Ci sarebbe sofferenza. Noi non siamo in questa situazione...o lo siamo? D'altra parte, potrebbe essere che le mucche, i polli e i maiali non soffrano, forse non sono coscienti che stanno per essere macellati. Può darsi che percepiscano di avere delle vite molto piacevoli. Ricevono cibo in abbondanza, c'è chi si occupa di loro, hanno uno spazio dove muoversi. È una buona vita, finché dura.

Uso questa analogia perché come questi animali, molte persone neanche si rendono conto di soffrire. Noi lottiamo uno contro l'altro e con noi stessi; non abbiamo il controllo sul mondo, sul corpo, sulla mente e sulle emozioni. Siamo perennemente afflitti, ma quando ce lo chiedono, diciamo che la vita è molto piacevole, quindi in questo senso

non siamo molto diversi dagli animali domestici che nutriamo e poi macelliamo. Questo è molto triste.

La sofferenza deriva dall'impermanenza e dall'impurità. Persino la gioia alla fine diventa sofferenza, perché non dura. Alla fine perdiamo ciò che amiamo, ci ammaliano, muoriamo. Le quattro qualità (permanenza, gioia, sé e purezza), si riferiscono al nirvana, alla saggezza e alla natura di buddha. Queste cose non hanno né origine né fine, perciò sono permanenti. Il nirvana non inizia quando una persona ottiene la buddhità; la sua esistenza non ha inizio. Lo stesso vale per la natura di buddha, non inizia perché praticate, è sempre esistita e quindi si applica anche alla saggezza fondamentale. Queste cose sono veramente permanenti. La permanenza non può scaturire dall'impermanenza; la vera permanenza è sempre stata permanente.

Inoltre, la vera gioia né viene, né va; è costante e permanente. Ogni sera vi chiedo: "Com'è andata oggi?" Qualcuno dirà bene, alcuni male, altri rimarranno in silenzio. Per le persone che dicono bene, è stata veramente una buona giornata? Perché lo sia veramente, dovete capire che cosa sia una buona giornata, dovrete percepire tutti i giorni come buoni, quindi tutti i giorni devono essere egualmente buoni. Se dite che oggi è una buona giornata, ma che ieri non lo era, allora in realtà anche quella odierna non è buona. È buona solo se confrontata ai giorni precedenti e magari domani sarà migliore. Ciò significa che in realtà oggi non è stata una così buona giornata come pensavate? Se affermasteste che tutti i giorni sono stati buoni e poi, lasciando questo ritiro, foste investiti da un camion, manterreste la stessa opinione nel dire: "Ah, oggi è una buona giornata?"

Tutta la gioia che sperimentiamo, fisica, mentale o emozionale, appartiene al regno del desiderio. Essa è temporanea, perciò non può essere considerata vera gioia. Gli esseri celesti sperimentano beatitudine perché a differenza nostra non sono impediti dal corpo. Comunque, anche la loro gioia è limitata e temporanea. Coloro che entrano in samadhi sperimentano la gioia del dhyana, trascendono il corpo, lo spazio e il tempo; ma anche il samadhi inevitabilmente svanisce e quindi coloro che hanno sperimentato questa gioia, potrebbero usare la meditazione per riavere la stessa esperienza. Sfortunatamente anche questa gioia è limitata e impermanente.

Inoltre, non importa che tipo di gioia uno sperimenta perché risulterà sempre breve, se confrontata all'esperienza della sofferenza. Questa comprensione deriva dal nostro soggettivo punto di vista. Vi do

un paio di esempi. Un riposo confortevole, tranquillo e rilassato sembra passare velocemente, gli incubi, invece, sembrano durare per sempre.

Se state meditando bene il tempo vola. Ma se vi fanno male le gambe, sembra che non arrivi mai il suono di fine seduta. Oggettivamente il tempo resta lo stesso, ma dal punto di vista soggettivo la sofferenza persiste e la gioia è fugace.

Il sé che sperimentiamo nella vita ordinaria non è il vero sé, non è altro che un'illusione basata su immaginazione e afflizioni. Riflettete su questo: Che cosa è il sé? È l'unione di molte illusioni e pensieri. Noi parliamo del sé come di qualcosa che appartiene a "me", qualcosa che è "mio" o qualcosa che "io sono". Ma il sé è solo una sequenza di pensieri, il precedente pensiero che ne genera uno successivo e insieme creano l'illusione del sé. Dalle afflizioni che derivano dall'ignoranza fondamentale non può altro che scaturire una mente illusoria, inoltre l'ignoranza fondamentale non ha inizio.

I pensieri mutano costantemente, quindi, in tutto questo tumulto, dov'è il sé? Solo la natura di buddha, il nirvana e la saggezza non cambiano mai. Solo questi sono il vero sé. Il sé ordinario che noi conosciamo è un'illusione.

Qualcosa che è veramente puro non cambia mai, ma fondamentalmente non c'è "puro" o "impuro". Queste sono distinzioni che derivano dalla nostra confusione e discriminazione; non può mai esistere vera purezza nella discriminazione, in quanto essa deriva dalla mente dell'illusione e delle afflizioni.

I veri stati di permanenza, gioia, sé e purezza sono aspetti del nirvana; comunque, se quando entrate nel nirvana questi sono ancora presenti, allora questo è attaccamento e quindi significa che non ci siete ancora entrati. Di conseguenza queste qualità sono solo obiettivi che ci guidano al nirvana, ma una volta raggiunto non c'è più nessuna discriminazione e quindi non c'è necessità di parlare di queste qualità.

I *tre corpi* si riferiscono al *trikaya*, ovvero i corpi trascendenti del Buddha, che esistono come entità distinte solo per gli esseri senzienti. Il *dharmakaya*, il corpo della natura essenziale, è quello che è universale, incontaminato e indipendente. Questo aspetto del Buddha non esiste in alcun particolare luogo, aspetto o forma: è onnipresente, universalmente esistente.

Il *sambhogakaya* può essere compreso come il corpo della "retribuzione". È questo l'aspetto che esiste nella Terra Pura dei buddha ed è percepito solo dai buddha. Ci possono essere esseri senzienti in questa

Terra Pura, ma loro non la percepiscono come i buddha. Solo i bodhisattva oltre il primo *bhumi* possono percepire il *sambhogakaya* di uno specifico buddha, ma anche in questo caso questa non è altro che la loro personale percezione, non quella del buddha.

Forse pensiamo di vedere tutti la sala Chan allo stesso modo, ma in realtà ciascuno vede qualcosa di diverso. Alcuni di voi pensano che qui ci sono fantasmi, ma forse quelli che vedete come fantasmi io li vedo come buddha, bodhisattva e arhat. Poiché abbiamo diversi stati mentali vediamo cose differenti; così persino coloro che sono nella Terra Pura di un particolare buddha non vedono quello che il buddha vede.

A conferma di ciò, io vedo fantasmi in questa sala Chan, ma non sono comunque i fantasmi a cui voi potreste pensare. Una partecipante raccontò che vedeva i fantasmi di defunti. Ciò che io vedo sono i vostri fantasmi. Avete passato tutta la vita con questi fantasmi; avete a che fare con i fantasmi di abitudini, preconcezioni, afflizioni, avidità, rabbia, arroganza e dubbi. Questi fantasmi sono con voi anche in questo momento, persino mentre mi ascoltate o mentre meditate.

Il *nirmanakaya*, conosciuto anche come il corpo del Buddha “della trasformazione” e “incarnazione”, è quell’aspetto del Buddha che per liberare gli esseri senzienti appare in ogni tempo e in ogni luogo. Il *nirmanakaya* può apparire in due forme. Il corpo dell’incarnazione appare nel mondo attraverso una nascita umana, come nel caso di Shakyamuni Buddha. Il corpo della trasformazione può apparire nella forma di un buddha, ma anche sotto qualsiasi altra forma. Qualsiasi cosa vi aiuti nella pratica e nella vita dovrebbe essere riconosciuto come il *nirmanakaya* di un buddha.

Senza farlo consciamente o intenzionalmente, qualcuno potrebbe davvero aiutarvi lungo il sentiero della pratica. In quel momento e in questo senso, quella persona sarebbe il *nirmanakaya* di un buddha. L’aiuto potrebbe essere chiaramente positivo o potrebbe sembrare negativo o dannoso; ma se vi permette di progredire nella pratica del Dharma, è l’aiuto del *nirmanakaya*. Come praticanti, dovremmo considerare tutti gli esseri senzienti come il *nirmanakaya* di innumerevoli buddha. Potrebbe essere un amico, un’estraneo o un avversario; un ragno, una mosca o un ratto. Ognuno e ogni cosa è il *nirmanakaya* di un buddha.

*I sei organi di senso prendono contatto con i loro regni;  
la discriminazione non è coscienza.*

Questi versi si riferiscono a quegli esseri che hanno già rivelato la mente-buddha. Tali persone sono ancora in grado di usare appieno i loro sei sensi, ma questi ultimi non sono più controllati dalla coscienza ordinaria, sono piuttosto funzioni della saggezza. La coscienza ordinaria è emozionale e ha attaccamenti. La saggezza deriva dal non attaccamento. Precedentemente, ho parlato della saggezza fondamentale e della saggezza acquisita. Esse possono essere capite in questo modo: la *saggezza fondamentale* sorge quando uno si illumina; usare questa *saggezza* attraverso i sei organi di senso è *saggezza acquisita*.

Qui stiamo parlando di bodhisattva e buddha, comunque gli esseri senzienti ordinari sono diversi. Qualunque fenomeno sorga mentre stiamo meditando è illusorio. Uno di voi oggi, mentre meditava pensò di aver visto e catturato un coniglio. Alcuni di voi sono disturbati anche dalle mosche presenti nella sala Chan. Ovviamente non ci sono conigli in questo edificio, ma dal punto di vista di un praticante dovrete vedere tutti i fenomeni, inclusi conigli e mosche, come illusori.

Mentre meditate, non permettete alla mente di interagire con questi fenomeni esterni. La mente non dovrebbe essere disturbata da qualsiasi cosa accada. Considerate tutto come un'illusione. Immaginatevi come una statua di Buddha; una statua è disturbata dalle mosche? Trasformate il vostro corpo in una statua e incominciate a lavorare con la mente perturbata.

I sei sensi di un illuminato sono ancora in grado di rispondere all'ambiente, ma tali individui non sono disturbati da niente, né da una mosca noiosa, né da una musica soave. Tuttavia, noi non siamo a questo livello. Per praticare correttamente, focalizzatevi sul metodo e non preoccupatevi di qualsiasi altra cosa accada. Inoltre, a prescindere da quello che vi succede, trattate tutto come se non avesse nulla a che fare con voi.

Non abbiamo bisogno di essere illuminati per emulare questo atteggiamento. La vita quotidiana è differente. Qualunque cosa stiate facendo, dovunque sia la vostra azione, è proprio lì che dovrebbe essere la vostra mente; fare tutto ciò significa essere pienamente attenti e consapevoli ed è una buona pratica. Forse non vi illuminerete in un giorno, ma siete sul giusto sentiero.

## SESTO RITIRO

### *Nella mente unica non vi sono pensieri vaganti*

#### 6.1 Anche la pratica è un pensiero vagante

*Nella mente unica non vi sono pensieri vaganti,  
le innumerevoli condizioni si armonizzano.*

Tutte le affezioni del corpo e della mente sono pensieri vaganti. Oggi qualcuno ha enunciato un verso del *Sutra del Diamante*, “Non dimorando, la mente sorge” e mi ha chiesto se ciò significasse non avere motivazione o non fare nulla. In realtà, il verso descrive lo stato dopo l’illuminazione, quando sorge la saggezza e la mente non è attaccata a nulla. Quando siete motivati a meditare, la volontà di praticare è anch’essa un pensiero vagante. Quando stiamo praticando intensamente, stiamo ancora usando questa mente illusa (pensieri vaganti). Invece, la vera mente è la non-mente e quindi, come si può praticare se non c’è mente?

Qualunque cosa facciate, inclusa la meditazione, è comunque la mente illusoria ad agire, ma se non fate uso di questa per praticare, non arriverete mai alla vera mente. La progressione della pratica è così: da una mente dispersa ad una concentrata, quindi ad una unificata per infine arrivare alla non-mente. I primi tre livelli (dispersa, concentrata, unificata) sono tutti illusori. È raro che qualcuno possa realizzare la non-mente senza prima passare attraverso questi tre livelli.

Proprio in questo momento la maggioranza di voi sta trasformando la mente dispersa in concentrata. Raggiungere questo livello è una buona cosa. Forse vorreste sperimentare solo una mente costantemente concentrata durante questo ritiro. Se trascorrete l’intero ritiro pensando alla vita quotidiana, ciò significa che la mente è dispersa. Per questa ragione abbiamo bisogno di metodi che conducano la mente da dispersa a concentrata, a unificata e oltre.

I praticanti spesso pensano di essere illuminati, quando invece hanno solo sperimentato una mente unificata. Potrebbero descrivere



l'esperienza come gioiosa e liberatoria, ma la discriminazione esiste ancora. Ci sono persino diversi livelli di unificazione; il primo è l'unificazione di corpo e mente, il secondo del sé e l'ambiente, mentre il terzo è l'unificazione universale e illimitata.

Alcuni di voi potrebbero aver già gustato il primo livello di unificazione. Se avete dimenticato voi stessi e non siete più coscienti del vostro corpo e dei pensieri, ciò è buono. Nel momento in cui entrate nel secondo livello, percepirete una gioia più grande perché non ci sarà discriminazione tra il sé e gli altri. L'unificazione senza limiti è profonda e può essere raggiunta solo in un profondo samadhi e in tale stato si potrebbe percepire che non ci sono più afflizioni, ma in realtà ci sono ancora sottili discriminazioni.

Nello stato di non-mente si realizza che non c'è bisogno di fare niente, malgrado ciò ancora si agisce. Questo ci rammenta il verso del *Sutra del Diamante*, che dice: "Non dimorando, la mente sorge." Non si è attaccati alla propria esistenza o a quella degli altri, tuttavia ancora si interagisce con essi e si cerca di aiutarli apparendo esternamente come una persona comune.

In questo caso il termine "mente unica" potrebbe ingannare, dal momento che non si riferisce alla mente unificata ma alla non-mente, la stessa vera mente realizzata da tutti i buddha. È importante distinguere tra la mente unica delle persone ordinarie (mente unificata) e la mente unica dei buddha (non-mente/vera mente).

Il verso *Le innumerevoli condizioni si armonizzano*, non deve essere confuso con la gioia dell'esperienza della mente-unica. Se un tale stato è percepito come armonioso e bello, questo è ancora un attaccamento. È una buona cosa, ma non è la non-mente. La mente unica dei buddha percepisce che tutti i dharma sono esattamente come sono. Non c'è aggiunta di "questo è bello" o "questo è quieto."

Potreste domandarvi che senso ha l'illuminazione se le cose non sono viste come belle e quiete. Il punto è che questi sono aspetti della mente illusoria e sono illusori quanto l'orrore e la violenza. Che cosa farebbero i buddha se fossero coinvolti in una violenta battaglia? Ovviamente la propria sicurezza sarebbe irrilevante per loro. Vedrebbero gli altri agonizzare per le ferite? La risposta è sia no che sì. Da un lato essi vedono i dharma, o fenomeni, proprio come sono e quindi anche la battaglia proprio come è. Dall'altro lato, percepiranno che gli esseri senzienti vedono ciò come sofferenza e perciò faranno del proprio meglio per aiutarli.



## *“Che cosa è questo?”*

*Mente e natura sono intrinsecamente uguali;  
insieme, eppure non necessariamente dipendenti l'una dall'altra.*

La *mente* è la mente-buddha che funziona tramite la saggezza. La *natura* si riferisce all'essenziale natura di buddha di tutti i dharma così come sono, senza l'aggiunta delle nostre discriminazioni. Quando la mente è sgombra dalle afflizioni, si può vedere la natura di buddha di tutti i dharma. La mente delle persone ordinarie funziona tramite la discriminazione e l'afflizione, perciò non possono percepire la natura di buddha che è inerente in ogni cosa. Noi tendiamo a percepire le cose in relazione ad altre cose: questo è meglio, questo è peggio, io sono più furbo, tu sei bello e così via. Con questo tipo di mente discriminante non si può realizzare la mente di buddha.

Una volta, stavo tenendo l'incense board (vedi Glossario) di fronte ad un praticante e gli chiesi: “Cos'è questo?” Egli afferrò l'altra estremità del bastone e disse: “questo è questo”. Questa non è discriminazione. Non importava che fosse un pezzo di legno, avrebbe potuto essere un animale, un'altra persona o amore. In quel momento non c'era discriminazione nella sua mente, così avrebbe potuto dire o fare qualunque cosa. Le sue particolari parole e azioni non erano importanti.

Un famoso *gong'an* cita: Il maestro Chan Baizhang (720-814) sorresse il suo vaso preferito di fronte al capo dei monaci e di fronte a un altro monaco chiamato Weishan, che era il cuoco, Baizhang disse: “Non puoi chiamarlo vaso. Adesso dimmi, che cos'è?”

Il capo dei monaci rispose: “Bene, non puoi chiamarlo un blocco di legno”; con ciò voleva dire che se poteva essere chiamato vaso allora non poteva essere chiamato neanche in nessun altro modo.

Baizhang, quindi, pose la stessa domanda a Weishan. Weishan diede un calcio al vaso e lo ruppe e quando Baizhang domandò ancora, Weishan uscì dalla stanza senza rispondere. Un'altra risposta sarebbe stata di troppo, ma se non avesse dato il calcio sarebbe stato come se avesse ignorato completamente la domanda.

Il capo dei monaci non afferrò il concetto, aspettando e domandandosi cosa fosse successo e se avesse risposto correttamente. Baizhang lo guardò e disse: “Lui sa, tu no.” Il punto è che il capo dei monaci voleva sapere cosa fosse accaduto e se la risposta fosse corretta, invece Weishan non aveva nulla nella sua mente, inclusa l'idea di giusto

o sbagliato, guadagno o perdita. Per una persona ordinaria, un vaso è un vaso; ha la sua forma e la sua funzione.

Quando una persona afferma che un vaso è un vaso, sta usando la mente discriminante. Se il discepolo avesse invertito la situazione e avesse fatto al maestro Baizhang la stessa domanda, come pensate che avrebbe potuto rispondere? Se Baizhang avesse detto: “È un vaso”, sarebbe stato corretto. Se anche il discepolo avesse detto: “È un vaso”, anche questa risposta avrebbe potuto essere corretta. Tuttavia, Baizhang aveva già escluso questa opzione, perché voleva vedere se nella mente del suo discepolo esisteva ancora un qualsiasi attaccamento o se era completamente sgombra. La mente dell’attaccamento vede le cose in un modo limitato, al contrario quella del non attaccamento vede ogni cosa in modo equanime. Essere veramente in grado di vedere ogni cosa in modo equanime è vedere la natura di buddha, perché mente e natura sono intrinsecamente uguali.

Il verso *Insieme, eppure non necessariamente dipendenti l’una dall’altra*, si riferisce alla differenza tra mente e natura. La mente unica del Buddha vede tutti i dharma uguali; al contrario, la mente delle affezioni vede ogni cosa con discriminazione. Comunque, la natura essenziale di mente e natura coincide perfettamente. È proprio per questo che possiamo realizzare la mente intrinseca. Dopo un giorno di meditazione, avete una mente equanime o state ancora discriminando?

Quando stiamo praticando intensamente, stiamo usando pensieri vaganti, ovverosia la mente delle affezioni. Solo quando si ha abbandonato qualsiasi tipo di pensiero vagante, allora la saggezza potrà rivelarsi. Noi usiamo metodi di concentrazione per unificare la mente, dopo che questa ed il corpo sono unificati, passiamo ad usare il metodo del *huatou* per far esplodere questa mente unificata e ottenere l’illuminazione. Abbiamo bisogno di andare oltre la mente unificata per poter realizzare la saggezza che sorge quando non c’è attaccamento.

Spero possiate usare questo ritiro per trasformare la mente da dispersa a concentrata e infine unificarla. Il modo migliore per concentrare la mente è quello di non temere i pensieri vaganti. Tutto quello che dovete fare è rimanere nel metodo, senza analizzare se state praticando bene o male, in quanto questo è già un chiaro segno che siete fuori dal metodo.

## 6.2 Accordandosi ai fenomeni

*Senza sorgere, adeguandosi ai fenomeni,  
Dimora ovunque nascosta.*

Il termine “non sorgente” è sempre presente nei testi buddhisti. Significa nessun pensiero, né attaccamento, né afflizioni, né contaminazioni. Nulla affligge i praticanti completamente illuminati, essi si adeguano naturalmente a tutti i fenomeni riconoscendo i dharma differenti senza interferire con essi.

Precedentemente, chiesi come pensavate avrebbero reagito i buddha davanti alla guerra e ad una strage. *Adeguandosi ai fenomeni*, significa che gli esseri illuminati reagiscono ancora in modo naturale ad una certa situazione, sebbene non ne siano influenzati. Perciò i buddha si accordano ai fenomeni e agiscono di conseguenza; non rimangono indifferenti alla violenza o alla guerra. Al contrario, è possibile che i praticanti non illuminati vedano qualcuno morire o assistano a un incendio e volutamente non vogliono percepire la realtà come è.

Un praticante laico, che aveva subito un furto casa, disse alla moglie arrabbiata: “Non importa, il ladro non ha rubato nulla di nostro, in realtà ha rubato cose che appartengono a lui.” Quando il ladro udì ciò che aveva detto il marito, immaginò che quell’uomo fosse un idiota e ritornò per portar via sua moglie. La moglie chiese: “Adesso cosa pensi di fare?”

Il marito replicò: “Non importa, egli sta solo portando via sua moglie; ciò non ha niente a che fare con me.” Questa persona pensava di non discriminare fra ciò che apparteneva a lui e ciò che apparteneva ad altri. È questo il tipo di mente non discriminante che cercate di ottenere?

Uno dei miei praticanti fu derubato di una cassetta di gioielli da alcuni ragazzi, tuttavia continuò a crederli dolci e innocenti. Dopo un ritiro, un altro praticante diede via tutto il suo denaro e i possedimenti ad amici ed estranei, mentre gli averi che pensava non fosse appropriato donare, li buttò via. I suoi amici più stretti lo volevano portare in un ospedale psichiatrico in osservazione, ma egli protestò dicendo che i pazzi erano loro.

Questi aneddoti ci mostrano che situazioni come queste non sono storie limitate al lontano passato, bensì accadono oggi a persone come voi e me. Quello che voglio mettere in risalto e su cui insisto è che gli esempi sopra citati *non* sono quello che i sutra e i testi intendono quando parlano di “senza sorgere” e di “adeguandosi ai fenomeni.” Non sto di-

cendo che queste tre persone agirono irrazionalmente, solo che essi non sono illuminati e non stavano “adeguandosi ai fenomeni.” Ci sono numerosi stati mentali che possono sorgere durante la pratica, quindi ciò che sperimentarono questi praticanti non è del tutto chiaro, forse agirono in questo modo a causa di percezioni illusorie o forse stavano sperimentando un livello intermedio di pratica.

Che cosa significa *Dimora ovunque nascosta*? La persona che ha ottenuto il livello di *adeguarsi ai fenomeni*, non necessita di stare isolato in montagna o nascosto da qualche parte. Il praticante può stare ovunque, nel mezzo della quiete o dell'attività ed essere perfettamente a proprio agio. Ciò significa che potete essere completamente in pace in un posto appartato o in qualsiasi altro luogo, perciò, indipendentemente dal luogo in cui dimorate, per voi non fa differenza. Non avete bisogno di raggiungere un livello profondo di pratica per ottenere questa quiete, alcuni di voi potrebbero parzialmente sperimentare ciò proprio in questo momento. Nel primo giorno di ritiro la maggior parte di voi era disturbata dai rumori provenienti dalla strada, ma col passare del tempo sarete sempre meno disturbati da questi fenomeni. Naturalmente questo non è samadhi; se lo fosse, non sareste in grado di udire nulla. Tuttavia è già una buona pratica se vi rendete conto dei suoni intorno a voi senza reagire ad essi e solo continuate con il metodo.

Nel corso della pratica, la maggior parte di voi sperimenterà l'unificazione con l'ambiente esterno. D'altra parte, sono fermamente sicuro che la maggior parte di voi non si sbarazzerà dei propri averi. Con ciò non voglio dire che le persone a cui mi riferivo prima fossero pazze, ma tali fatti non accadono molto spesso. C'è un livello di pratica descritto come “vedere che le montagne non sono montagne e i fiumi non sono fiumi.” Questo è un livello abbastanza comune della pratica, ma ognuno agisce in modo diverso, in ogni caso la maggioranza non agisce in modo strano.

Alla fine dei ritiri dico a tutti di ritornare a una vita normale. Sarebbe folle pensare che siete diversi dalle altre persone solo perché praticate. I ritiri non vi danno la licenza o la giustificazione di comportarvi diversamente; se ciò avviene in modo naturale va bene, ma sarebbe sbagliato agire in modo differente solo per essere speciali. Se non volete problemi, vi consiglio di continuare a trattare i vostri sposi e compagni con rispetto e amore e non dire che non vi importa della loro esistenza.

Il Chan è per tutti, non avete bisogno di essere un tipo particolare di persona o di condurre uno specifico tipo di vita. Non avete bisogno

di vivere in montagna; potete praticare ovunque, come è stato detto da numerosi famosi maestri del passato, quali Huineng e Niutou Farong.

*Anche l'illuminazione è un pensiero vagante*

*L'illuminazione nasce dalla non-illuminazione.*

*L'illuminazione è la non-illuminazione.*

L'illuminazione esiste solo perché ci sono esseri senzienti che non sono illuminati. Se ottenete l'illuminazione, essa in realtà, esiste ancora? Per voi no, per gli altri sì. Perciò, il non illuminato dovrebbe aspirare all'illuminazione; tuttavia l'illuminazione a cui il non illuminato aspira è un'illusione, un pensiero vagante, un falso pensiero. Una volta che la ottenete, il regno dell'illuminazione non esiste più.

Quando le persone mi chiedono quanti regni celesti ci sono, io rispondo che questi, come la vita, sono diversi per ogni persona, quindi anche questo ritiro è diverso per ognuno di voi. La vostra esperienza non ha niente a che fare con quella degli altri. Voi state vivendo il vostro ritiro, gli altri il loro e anche il maestro che vedete è diverso da quello che vedono gli altri.

La vita è diversa persino per le persone nate in circostanze simili. Un sutra buddhista dice che il pesce percepisce l'acqua come un'abitazione, gli spiriti affamati come pus maleodorante e gli esseri umani come acqua. Allo stesso modo, le persone realizzano differenti livelli di illuminazione. Un grande maestro Chan del passato affermò di aver avuto trentasei esperienze di illuminazione significative e innumerevoli altre minori.

Forse tutto questo parlare di diversi tipi di illuminazione crea confusione. Potreste pensare che la piccola illuminazione è come le nuvole che si aprono facendo apparire una stella, l'illuminazione media fa apparire la luna e la grande illuminazione il sole. Non è così. Usare questa analogia per descrivere l'illuminazione come intensità di luce è troppo limitativo.

Come poté questo maestro avere così tante illuminazioni, una dietro l'altra? E perché alcune erano rilevanti e altre cosiddette minori? Durante un'esperienza di illuminazione non ci sono afflizioni, ma esse si manifesteranno nuovamente non appena l'esperienza stessa si dissolve. Quanto velocemente queste ritorneranno dipende da quanto erano forti e radicate all'inizio. Tuttavia, quando il Buddha realizzò la grande e completa illuminazione, le sue afflizioni furono totalmente e per sem-

pre sradicate. Ciononostante, la natura della nostra illuminazione è la stessa di quella del Buddha, ma non è così profonda e infinita.

Comunque, questo è un ritiro e l'illuminazione non dovrebbe essere nei vostri pensieri. Concentratevi completamente sul metodo. L'illuminazione, come la strada rumorosa, non ha nulla a che fare con voi. Per ora sono entrambi pensieri vaganti.

### 6.3 Tutti i dharma sono un unico Dharma

*Circa il guadagno e la perdita,  
perché chiamarli un bene o un male?  
Ogni cosa attiva,  
era originariamente non creata*

Cosa sono il *guadagno* e la *perdita* di cui parla il *Poema*? Si guadagnano afflizioni e si perde saggezza? Si guadagna saggezza e perdono afflizioni? Sono sicuro che ognuno di voi preferirebbe la seconda opzione. In realtà, entrambe le possibilità sono percezioni degli esseri senzienti ordinari. I praticanti spesso chiedono: “Se ognuno di noi è originariamente un buddha, quando è che abbiamo perso saggezza e abbiamo iniziato ad avere afflizioni, diventando così esseri senzienti ordinari?” Di fatto, saggezza e afflizioni sono un tutt'uno e non possono essere separate, così quando raggiungete saggezza ottenete anche afflizioni e quando ottenete afflizioni ottenete saggezza. Confusi? Lasciatemi aggiungere che se lasciate andare la saggezza, lasciate andare anche le afflizioni e se lasciate andare le afflizioni, lasciate andare la saggezza.

La saggezza stessa è afflizione, ma dal punto di vista degli esseri senzienti ordinari la saggezza di un bodhisattva non è afflizione; essi non possono vederla che così. Ad ogni modo, un bodhisattva non vede le afflizioni degli esseri senzienti diverse dalla saggezza. Dal punto di vista del Buddha non ci sono né afflizioni né saggezza, ma poiché non siete ancora dei buddha, non potete ancora capirlo. Se non siete un bodhisattva, non potete nemmeno immaginare cosa sia la saggezza. Tutto ciò che conoscete sono le afflizioni.

Ogni qualvolta discriminate tra cose quali guadagno e perdita, vi saranno separazione, estremi, polarità, confronti e giudizi e questo è tutto ciò che non possiamo evitare di fare, fintanto che non siamo illuminati.



Per noi guadagno e perdita, saggezza e afflizioni ancora esistono. Molti vengono ai ritiri con la speranza di ottenere qualcosa. Sono sicuro che alcuni di voi si chiedono: “cosa otterrò da questo ritiro? Ho intenzione di praticare intensamente, sono disposto a fare qualsiasi sacrificio pur di ottenere qualcosa per cui valga la pena”. Vi consiglio di cambiare atteggiamento. Per quanto mi riguarda, il vostro ritiro può essere considerato un successo se invece di ottenere qualcosa siete riusciti ad abbandonare il più possibile. Sarebbe molto triste se voi arrivaste con un solo bagaglio e ve ne andaste con due. Che pesante fardello! In quel caso, direi che nel ritiro avete solo perso tempo e energia. Nei ritiri Chan più cose perdetevi, meglio è. La cosa migliore è lasciare andare il più possibile fino al punto che non c'è più niente da perdere.

A quel punto, avete guadagnato qualcosa? Se tutto è perso, come si può ottenere qualcosa? Se lasciate andare persino il sé, cosa c'è ancora che vi appartiene? Pongo queste domande pressanti, ma spero che nessuno le aggiunga al proprio bagaglio. Quando ci riferiamo al “sé” o all’ “Io”, ciò che intendiamo è l'attaccamento al sé. Quando cessa l'attaccamento al sé, non esistono più il guadagno e la perdita. Potreste chiedere: “Cos'è meglio, il guadagno o la perdita?” Per chi ha sperimentato l'illuminazione ultima, questi discorsi non hanno alcun senso.

Ieri, qualcuno pianse quando si rese conto del suo enorme attaccamento al sé. Quando gli chiesi se aveva ancora attaccamenti, rispose: “Sì, ma forse un po' meno.”

Gli risposi: “Bene, almeno hai perso qualcosa. Speriamo che alla fine del ritiro tu abbia abbandonato ancora di più. Forse perderai talmente tanto che quando ritornerai a casa la tua fidanzata non ti riconoscerà più.” Potrebbe sembrare ridicolo, ma ciò può preoccupare alcuni praticanti. In un ritiro precedente, un partecipante espose tale timore: “Se continuo a lasciare andare le cose, ad un certo punto potrei perdere tutto. Chi sarei allora? Che cosa sarei allora?” Non è una questione di poco conto. Potreste un giorno trovarvi in tale situazione. Il vostro attaccamento al sé non vi permetterà di abbandonare le cose senza creare conflitto. Ogni qualvolta siete sul punto di perdere qualcosa o già lo avete perso, c'è una naturale tendenza ad aver paura e da questa paura scaturisce un'altra tendenza naturale che è quella di aggrapparsi a qualcosa o persino di creare un nuovo attaccamento. Tutto ciò è afflizione, una reazione naturale degli esseri senzienti. Voi praticanti tenete a mente tutto ciò e fate attenzione e sappiate che con una pratica continua queste paure, aspettative e desideri diminuiranno.



Il verso *Ogni cosa attiva era originariamente non creata*, si riferisce a qualsiasi fenomeno (dharma), azioni o manifestazioni. Nel *Poema* ci sono alcuni versi non facilmente comprensibili che sembrano contraddire il senso comune. Significa quindi che i risultati possono nascere dal nulla? Posso diventare dottore o professore senza studiare e applicarmi nello studio e nella pratica? Questo è ridicolo. Sembrerebbe naturale supporre che i fenomeni sorgono da qualcos'altro, da qualche tipo di materia o sforzo. Per esempio, questa costruzione fu creata da materia grezza e lavoro. Non viene dal nulla. Non possiamo dire che questa costruzione non è stata creata. Naturalmente il *Poema* allude a qualcos'altro.

Ogni sera durante la liturgia recitiamo: "Per capire tutti i buddha del passato, presente e futuro, percepite che la natura del dharmadhatu (regno del dharma) è completamente creata dalla sola mente." Questa è la visione degli esseri senzienti ordinari. Noi diciamo che all'interno del regno del dharma ogni cosa è creata dalla sola mente; i fenomeni derivano dal karma individuale e collettivo degli esseri senzienti. Ogni cosa non è altro che la fruizione o la manifestazione di queste forze karmiche. Questo *Poema* quando dice che tutti i fenomeni sono originariamente non creati, sta parlando dal punto di vista di un illuminato. Per l'illuminato non ci sono distinzioni da fare. I fenomeni esistono ancora, ma non sono classificati, valutati, giudicati e non viene attribuito loro significato. Siamo noi che facciamo distinzione fra uomo e donna, fuoco e acqua, morale e immorale. Per noi questi concetti hanno un diverso significato, ma l'illuminato non fa tali distinzioni egocentriche. Le cose sono proprio come sono.

Non sarebbe corretto persino dire che gli esseri illuminati vedono tutti i dharmas come un solo Dharma, in quanto per l'illuminato non ci sono dharmas di cui parlare. Se ci fossero, non sarebbe la comprensione ultima. E se non c'è alcun dharma, come può esserci creazione? È qui che nasce la confusione. Le persone credono erroneamente che nello stato di illuminazione ci sono solo vuoto e il nulla, ma per l'illuminato i fenomeni esistono ancora, ma non sono visti con attaccamento o discriminazione. Perciò, questa condizione è chiamata "non-dharma". Non si nega l'esistenza dei fenomeni, bensì i fenomeni che creiamo con interpretazioni o attaccamenti esistono ancora.

Il Buddhadharmas non nega il mondo e i fenomeni, né insegna alle persone a separarsi dal mondo respingendolo. Insegna, invece, a liberarsi accettando e interagendo con i fenomeni mondani senza attaccarsi ad essi. Colui che è completamente illuminato, ancora esiste e può essere in grado di far parte pienamente e attivamente del mondo interagendo con gli altri

esseri senzienti. Inoltre, eccetto rare circostanze, gli esseri illuminati e i patriarchi Chan non modificano il normale ordine delle cose.

Ho letto di un predicatore di Taiwan di un'altra tradizione spirituale. In risposta al dilemma corrente circa l'evoluzione umana, quest'uomo portò una scimmia in un luogo pubblico e disse: "Se è vero che l'essere umano discende dalle scimmie, allora questa scimmia è una discendente dei vostri antenati e voi dovrete rispettarla come tale. Ma se l'evoluzione è vera, com'è che questa scimmia è rimasta così e noi siamo divenuti esseri più evoluti?" Egli aveva sentito che Buddha affermava che tutti gli esseri senzienti hanno la natura di buddha. Così radunò gatti, cani e insetti e predicava al pubblico: "Voi buddhisti non dovete prostrarvi davanti alle statue di Buddha. Se tutti gli esseri senzienti sono uguali, potete prostrarvi di fronte a questi animali." Questa persona non ha capito il Buddhadharma. I patriarchi e maestri Chan illuminati ancora rispettavano le icone e i sutra buddhisti e allo stesso tempo erano coscienti e capivano che le statue buddhiste non sono buddha e che i sutra non sono realmente il Dharma.

Inoltre, esistono storie sulle stranezze di antichi maestri Chan. C'è una storia di un famoso maestro che fu scoperto urinare di fronte ad una statua di Buddha. I monaci lo videro e cercarono di trascinarlo via dicendo: "Come puoi tu, maestro, agire con tale ignoranza e senza alcun rispetto?" Egli chiese loro cosa stesse facendo di sbagliato ed essi dissero: "Questa è una statua di Buddha, un luogo dei buddha."

Egli rispose: "Dimmi dov'è un posto dove non c'è Buddha e io urinerò là."

Questa è una di quelle classiche storie che mostrano gli sforzi del maestro per recidere i forti attaccamenti dei praticanti e dei discepoli. Eventi come questo accadono raramente. Il maestro scelse il momento opportuno per far capire al discepolo dov'era il suo attaccamento. Se, d'altra parte, avesse urinato davanti alla statua di Buddha regolarmente, sarebbe stato considerato un eccentrico, piuttosto che un maestro. Quasi sempre, i maestri illuminati agiscono come esseri umani ordinari. Essi non modificano l'ordine delle cose, le relazioni umane, le azioni comunemente accettate. Come praticanti, non dovrete mai cercare di diventare qualcosa di diverso, qualcosa di speciale. Immaginare come è un illuminato e quindi agire di conseguenza, in base a queste immaginazioni, non è altro che appesantire il proprio bagaglio con cose inutili. Imparate dalle parole scritte nel *Poema* e mettete in atto gli insegnamenti su guadagno e perdita.

Voi praticate veramente solamente nel momento in cui non ci sono pensieri di guadagno o di perdita, quindi se nella mente ci sono tali pensieri, tutto ciò che otterrete sono afflizioni. Provare ad ottenere qualcosa per poi parlarne a casa è un'attitudine sbagliata e una perdita di tempo, come il cercare di emulare l'esperienza di qualcun altro. Confrontare voi stessi con qualcun altro porta a sentirsi superiori o inferiori, invidiosi o arroganti. Non confrontate nemmeno le vostre esperienze presenti con quelle passate. Tutto questo non è altro che creare maggiori afflizioni e non conduce ad una buona pratica. Quando la situazione non sembra essere buona, non pensate di avere fallito, allo stesso modo, quando invece sembra essere molto buona, non pensate di aver successo. Perché non dovrete ancorarvi a questi pensieri positivi e motivanti? Per la stessa ragione per cui non dovete coltivare una mente di guadagno o perdita. Ovviamente dovremmo avere pensieri positivi, ma qui in ritiro non aggrappatevi nemmeno a questa attitudine. In ogni momento fate solo del vostro meglio. Siate consapevoli di ciò che fate, ma non aggrappatevi a qualunque cosa accada. La migliore attitudine è rimanere nel momento presente e quindi nel metodo.

#### 6.4 Lasciate che piano piano le afflizioni se ne vadano

*Sappi che la mente non è la mente;  
non vi è malattia né medicina.  
Quando sei confuso, abbandona le occupazioni;  
per l'illuminato non fa differenza.*

Come possiamo dalla nostra condizione normale di mente dispersa, o persino dalla mente unificata arrivare alla non-mente? Ci sono due metodi Chan per ottenere la non-mente: uno è l'illuminazione silente, l'altro è il *gong'an*, conosciuto anche come *huatou*. Entrambi sono metodi di illuminazione improvvisa. Mentre con il metodo di illuminazione silente di solito si ha un'illuminazione che incomincia superficialmente e si approfondisce con il proseguire della pratica, con il *huatou* si ha generalmente un processo di illuminazione meno graduale ed è più un "taglio netto", a sua volta questa realizzazione può essere superficiale o profonda.

Il *Shurangama Sutra* descrive un metodo simile a quello dell'illuminazione silente, dove il bodhisattva Avalokiteshvara ha perfezionato il senso dell'udito per percepire la natura intrinseca, ma dato

che la natura intrinseca non ha suono, questo metodo è essenzialmente “l’illuminazione silente”.

Il maestro Xuyun (“Nuvola Vuota”; 1840-1959) descrisse un metodo di contemplazione della pura ed intrinseca natura della mente, che non ha caratteristiche definite. Nel momento che veramente si percepisce questo, si è un buddha, questa mente è il buddha e il buddha è questa mente. Questa pratica che ci porta a questo punto è quella dell’introspezione: osservare e ascoltare. Gradualmente, le afflizioni e i pensieri vaganti diminuiranno fino a scomparire. Quando tutti i pensieri vaganti cessano, ciò che rimane è il suono della nostra natura intrinseca; ma questo è solo un modo di dire, dal momento che non c’è il “suono” della natura intrinseca. Così, il metodo del maestro Xuyun è molto simile al metodo di Avalokiteshvara e all’illuminazione silente. Essendo questo un metodo molto difficile da usare con successo per i principianti, essi dovrebbero iniziare contando o seguendo i respiri. Ma se si arriva al punto in cui sia il contare che il seguire i respiri scompaiono naturalmente, allora anche questi metodi diventano l’illuminazione silente.

Il metodo di Avalokiteshvara inizia con l’ascoltare i suoni reali, ma sarà pienamente realizzato solo quando non ci sarà nessun suono da udire. Per ora, al vostro livello, non provate ad emulare questo metodo. Se state contando i respiri, dovrete iniziare ad usare l’illuminazione silente o il *huatou* solo quando il contare svanisce naturalmente. Interrompere il metodo del contare mentre ancora lottate con i pensieri vaganti equivale solo ad ingannare se stessi. Quando sarete in grado di sedere per periodi consecutivi usando il metodo del respiro con pochissimi o nessun pensiero vagante, vi state avvicinando alla quiete della mente necessaria per usare efficacemente questi altri metodi. Non ci sono regole fisse. Con la pratica, potete persino cominciare a praticare il *huatou* o l’illuminazione silente; solo che è più facile iniziare con il respiro per poi cambiare quando la mente è più chiara e più quieta.

Ci sono molti livelli nel metodo *huatou*. Per esempio, con la domanda “Chi sono io?” potete andare sempre più in profondità fino a che vi sembrerà che non c’è rimasto più nulla su cui lavorare. Potreste pensare che il *huatou* è arrivato a destinazione. A questo punto, alcuni maestri o scuole danno un nuovo *huatou*, ma questo non è necessario. Voi potete ancora continuare a usare lo stesso *huatou*. Alla fine, qualcosa ancora si aprirà e sarete persino in grado di andare più in profondità nel *huatou*. Inoltre, potreste raggiungere un punto dove sembra che non ci sia più necessità di continuare, ma successivamente un nuovo livello si

aprirà. Potete persino lavorare su un *huatou* per il resto della vita. Persino in punto di morte ci potrebbero essere ancora più livelli da raggiungere.

L'illuminazione silente differisce dal *huatou* in questo: dato che iniziate con niente, non avrete mai la sensazione di raggiungere un punto dove non c'è rimasto nulla su cui lavorare o avere poi altri livelli da raggiungere. Continuando persistentemente a praticare, andrete sempre più in profondità, senza percepire nessun livello.

Un *huatou* è in realtà senza significato e poco interessante, come masticare del cotone, senza gusto e insignificante. Per un principiante, il *huatou* è come un cane che mastica costantemente una palla di cotone, deve insistere per trovarci alla fine un qualche sapore. Investigare un *huatou* usando l'intelletto è una perdita di tempo e di energia. Qualsiasi risposta concettuale emerga non sarà quella giusta.

Dopo aver lavorato molto intensamente, potreste pensare di essere arrivati a una profonda realizzazione, ma anche in questo caso sareste fuori strada. Userò un'altra analogia: lavorare su un *huatou* è come masticare del riso integrale. All'inizio tutto quello che fate è masticare la buccia che è senza nutrimento. Potreste pensare di aver raggiunto la parte nutriente, ma non è così. Dopo essere entrati dentro la buccia, potreste pensare: "Ci sono!", ma siete solo all'inizio. Ora, masticando, dovrete ridurre il riso in pezzi sempre più fini, con il nutrimento ancora all'interno. Continuate a masticare persino dopo che il riso sembra essersi dissolto. A questo punto devo uscire dall'analogia perché in realtà la pratica va persino oltre. Dovete continuare, non solo dopo che il riso non c'è più, ma fino a che scomparirete anche voi, cioè chi sta masticando. La pratica è completa solo quando raggiungerete la buddhità.

Nella scuola Zen Rinzai spesso ci sono praticanti che iniziano con il *huatou* (Giapp., wato) "mu", ma per molti principianti questo risulterebbe poco diverso dal metodo del contare i respiri. Non sarebbe niente di più che una mera recitazione, perché a questo punto mancherebbe un elemento fondamentale, un dubbio genuino nella mente. Non stiamo parlando di un dubbio ordinario, ma di una urgente, ininterrotta persistenza ad andare alla radice di una domanda che non ha risposta. È raro avere questa sensazione di dubbio già dall'inizio e i principianti dovranno ripetere continuamente il *huatou* come un mantra. Solo quando sorge il senso di dubbio, inizierà la vera pratica *huatou*. La parola "Chan" ("Zen" in giapponese) ha, come parte del suo significato, l'idea di investigazione o porsi una domanda. Domandare o investigare un *huatou* è il modo giusto di praticare, ma io consiglio ai praticanti di ini-



ziare con il metodo del respiro per pacificare e concentrare la mente, prima di praticare il *huatou*.

Alcune persone semplicemente non possono usare un *huatou* o l'illuminazione silente, spesso perché il flusso della loro energia (*chi*) rende difficoltoso stabilizzare la mente e quindi usare con profitto questi metodi. Ci sono metodi per allenare la mente, come contare i respiri, *huatou* e illuminazione silente e ci sono metodi per allenare il corpo ed il *chi*. Tuttavia, il corpo e la mente sono intimamente connessi, per cui talvolta i metodi per la mente hanno effetto benefico anche sul corpo. Se i praticanti imparano a controllare propriamente o a canalizzare il loro *chi*, la pratica scorrerà molto più fluidamente.

Quando il *chi* si muove fluidamente e armoniosamente, la propria condizione fisica sarà stabile e forte e la mente sarà più calma. Questo è un buon fondamento per la pratica. Se avete problemi con il vostro *chi*, provate a rilassarvi e continuate a praticare e il problema si risolverà da sé nella maggior parte dei casi, quindi la pratica stessa aiuterà a regolare il vostro *chi*; così facendo, state anche ponendo delle solide basi per la pratica futura.

Il *chi* può essere percepito sotto forme diverse: movimento, una sensazione di formicolio, calore, freschezza, pressione, blocchi di energia ecc. Alcune volte le persone sperimentano qualcosa pensando che sia *chi*, ma non è così. Per esempio, ho consigliato a qualcuno di non usare il metodo *huatou* per il momento, perché quando lo usa applica uno sforzo eccessivo e quindi può conseguire una dolorosa pressione al capo. Questo non è *chi*, ma in realtà è sangue che affluisce al cervello. Qualche volta il calore corporeo è creato dal *chi*, ma talvolta deriva da un'altra fonte. Per esempio, persino quando state sedendo la meditazione richiede energia e questo può accrescere la sensazione di calore, benché esso possa essere originato anche in altri modi. In *samadhi* sorge un calore che dissolve le afflizioni. Questo tipo di calore lo possiamo usare tutti.

Un comune fraintendimento è che per lavorare duramente e concentrarsi si debba usare molta tensione e molta pressione e ciò può causare un aumento del battito cardiaco o l'aumento della pressione sanguigna. Se vi state concentrando fortemente, notare questi cambiamenti potrebbe preoccuparvi e di conseguenza farvi perdere il vostro metodo e anche far aumentare le vostre afflizioni. Perciò, dico sempre: "Rilassate il corpo e la mente, ma lavorate duramente." Ciò significa di concentrarvi senza applicare tensioni o pressione. Se provate delle sensazioni fisiche fastidiose, non allarmatevi, rilassatevi e basta; ponete

inoltre l'attenzione sulla pianta dei piedi o al centro di gravità, il dan tien (tre dita sotto l'ombelico) e rilassatevi, a quel punto la vostra energia si equilibrerà. Quando il *chi* scorre fluidamente e armoniosamente attraverso il corpo, non ne sarete consci. Vi sentirete solo calmi, in salute, attenti, vitali ed energetici, non nervosi e irrequieti.

Il *Poema* dice: *Quando sei confuso, abbandona le occupazioni; per l'illuminato non fa differenza.* È impossibile per la mente confusa lasciare andare tutte le afflizioni all'istante. Di solito il metodo è quello di lasciarle dissolvere per gradi. Per prima cosa, lasciate andare il passato ed il futuro, poi lasciate andare l'ambiente intorno a voi, infine lasciate andare il pensiero precedente e quello successivo.

Abbandonare il pensiero precedente e quello successivo è difficile, perché persino quando c'è un solo pensiero, voi siete ancora connessi con il passato, il presente ed il futuro. Se potete non dimorare né nel passato né nel futuro allora anche il presente scomparirà e questa è la non-mente. Dopo l'illuminazione, non c'è più bisogno di lasciar andare, poiché non c'è più nulla da sradicare e nulla da raccogliere.

## 6.5 Nessuna preoccupazione di guadagno o perdita

*Originariamente non vi è nulla da ottenere;  
ora che vantaggio c'è nell'abbandonare?  
Quando qualcuno afferma di vedere demoni,  
potremmo parlare del vuoto, tuttavia i fenomeni sono lì.*

Un praticante che sembra non preoccuparsi di guadagno o perdita, potrebbe essere profondamente illuminato o solo apatico. C'era un monaco in un monastero di Taiwan che da giovane era pigro. Egli era stato rimproverato e costretto a frequentare la scuola elementare e la stessa cosa accadde con la scuola superiore. Egli preferiva gironzolare tra negozi e perdersi nella lettura di fumetti. Come riuscirono i genitori a fargli frequentare il college è un mistero, ma egli vi andò riluttante e fu comunque accettato in una scuola mediocre, dove faceva solo il minimo indispensabile e niente di più. Frequentò le lezioni serali con comodo e si laureò con successo dopo quattro anni. Finito il college, non aveva più voglia di fare nulla. A dodici anni era già monaco novizio. Fu il mio maestro ad accettarlo e a passarlo poi a me. La sua attitudine era: "Sono già un monaco, perché preoccuparmi d'altro?"



Naturalmente lo sgridavo perché non partecipava attivamente alla vita di comunità. In realtà egli non si applicava molto in nessun campo. Ad un osservatore esterno il mio approccio probabilmente potrebbe sembrare rude. Altri discepoli mi fecero notare: “Maestro (Shifu) non dovrebbe sgridarlo. Le sue azioni sono in accordo con quelle di una persona illuminata. Egli capisce veramente che non c’è niente di necessario da fare in questo mondo. Siamo noi i pazzi non illuminati, che corriamo attorno come galline senza cervello, creandoci ogni tipo di problemi. Se non ci crede, Shifu, legga il *Sutra della Piattaforma*, dove Huineng dice che la persona illuminata né desidera, né rifiuta. Egli può abbandonare il suo lavoro, sdraiarsi e quindi riposare.”

Bene, questi discepoli avevano ragione su una cosa. Questo monaco pigro era un gran dormiglione. Non aveva problemi a mangiare una sola volta al giorno, cosa che impressionava gli altri monaci, ma era molto attaccato al suo sonno. Andava a letto prima di ogni altro e si alzava per ultimo. Quando gli domandai di ciò, egli disse: “Shifu, non è un mio problema se ti preoccupi del lavoro e di cose che ritieni siano importanti. Per me sono insignificanti e non degne del mio tempo.”

Tali frivolezze includevano il lavare i suoi vestiti. Non cambiava mai le calze per lungo tempo, rivoltandole ripetutamente finché non erano da buttare via. Quando lo criticai di fronte agli altri, almeno un gruppo di discepoli lo difese: “Shifu, non dovrete sgridarlo. Egli ha le sue ragioni, il suo punto di vista.”

“Quale sarebbe questo punto di vista?” chiesi.

“Siete voi e gli altri che sentite la necessità di lavarvi i piedi e le calze, ma deve valere per tutti? Si preoccupano capre e gatti di lavarsi i piedi? Sono i loro piedi e le loro calze, non le vostre. Se pensate che le sue calze puzzino è un vostro problema, non il suo.”

Alla fine, questo monaco mi lasciò. Ora ha un suo tempo! Egli è veramente una persona accomodante con un carattere gentile. Nulla sembra preoccuparlo. È famoso fra le donne anziane e può darsi che siano loro a lavargli le calze. Allora, qual è la morale di questa storia? Forse sono stato un pazzo per la mia vita intera, una di quelle galline senza cervello.

In realtà, ho raccontato questa storia per mostrarvi come le persone possono essere facilmente ingannate dalle azioni degli altri, o persino dalle proprie. Se guardate abbastanza profondamente e intenzionalmente interpretate le scritture a vostro piacimento, potete giustificare qualsiasi vostra azione.

Il punto è che se questo monaco avesse una saggezza genuina, ne trasparirebbe almeno un po'. È un vero peccato, perché egli aveva alcune buone qualità; il suo distacco dalle ricchezze materiali e la sua natura accomodante costituiscono un buon fondamento per la pratica. Egli è funzionale per coloro che sono affini a quel tipo di personalità. Se preferite il suo stile, dopo questo ritiro posso darvi le indicazioni per andare al suo tempio.

Così, quando dico che venite al ritiro non per ottenere cose, ma per perderle, non sto esaltando le virtù della pigrizia. Per ottenimento intendo più attaccamenti e afflizioni. All'estremo opposto dell'apatia, cercare di ottenere la saggezza lottando per padroneggiarla, crea solo aspettativa e ansietà. Pensereste di aver fallito in questo ritiro se trascorsi sette giorni non aveste sperimentato nulla di cui parlare? Se questo è ciò che volete, potete trovare tali esperienze nel vostro cinema locale. Se dopo sette giorni potete affermare di aver lavorato diligentemente sul metodo per la maggior parte del tempo, allora avrete avuto successo. Potreste andare via pensando di non aver ottenuto e perso nulla, ma vi garantisco che il ritiro vi avrà cambiato, anche se da principio potreste non accorgervene. Vi chiedo solo di fare un buon uso del vostro tempo e dello spazio che vi è assegnato per una pratica focalizzata e ininterrotta. Se ciò che volete è trascorrere sette giorni in un uno stato di agiatezza e torpore state perdendo tempo, e allora quel monaco accomodante potrebbe essere l'insegnante ideale.

Una vita ben disciplinata ha un valore immenso, ed esserne consapevole è più prezioso dei gioielli. Se partecipare a questo ritiro può instillare in voi questi valori, anche solo per un po', allora non avete perso tempo. Tutto ciò che dovete fare è praticare il vostro metodo. Forse sarete pensando: "Diventando disciplinato e consapevole, otterrò qualcosa?" Per coloro che non hanno ottenuto la non-mente sì, c'è ancora guadagno o perdita, ancora c'è ottenimento di saggezza e perdita delle afflizioni, ottenimento di meriti e virtù, perdita delle ostruzioni karmiche, ottenimento di chiarezza e perdita della dispersione e confusione mentale.

Se accendete un fiammifero in una stanza buia, potete dire che avete aggiunto luce, tuttavia se lo accendete alla luce del sole, non aggiungerete alcuna luce. Voi siete fundamentalmente senza limiti, ma solo quando non c'è mente, quindi finché c'è una mente siete limitati. Quando non c'è mente, non c'è sé e perciò niente da guadagnare o perdere; ma quando praticate, iniziate nella stanza buia del vostro ego. Voi praticate per abbandonare questo attaccamento al sé e quando lo lasciate andare

completamente, questo è lo stato di non-mente. Allora non ci sarà più una stanza buia da illuminare; siete già fuori alla luce del giorno.

Il Buddhadharmā vi offre le linee guida per abbandonare questo io. Iniziate facendo vostri i Quattro Grandi Voti, specialmente il primo, che è quello di liberare tutti gli esseri senzienti. Quando penserete meno ai vostri desideri e rivolgerete la vostra attenzione ai bisogni degli altri, il vostro egocentrismo diminuirà naturalmente. Siate consapevoli dell'esistenza degli altri esseri senzienti e adoperatevi in primis a loro beneficio. Contemporaneamente, credete nei Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Sangha) e rispettate.

Potreste pensare: "Sono venuto qui per meditare, non per salvare il mondo. Come posso aiutare gli altri, se non mi curo prima di me stesso? Specialmente questi innumerevoli esseri senzienti di cui il voto parla? Come può diminuire il mio egocentrismo aiutando gli altri anziché me stesso? In realtà, ciò potrebbe farmi sentire arrabbiato e miserabile, il che renderebbe il mio egocentrismo ancora più difficile da accettare." È naturale avere questi pensieri. All'inizio della pratica, i Quattro Grandi Voti e i Tre Gioielli ci appaiono innaturali. In realtà, il completo significato di tali voti è quasi inimmaginabile. Vi confermo che sono essenziali, persino se l'idea di aiutare tutti gli esseri senzienti all'inizio potrebbe farvi sentire inadeguati. Quando indossate un vestito nuovo, in principio è rigido e non confortevole, siete consci della sua presenza e non vi sentite a vostro agio; ma alla fine inizierete a sentirvi sempre più comodi, fino a che diventa parte di voi, come una seconda pelle. Dopo aver praticato per un lungo tempo e aver avuto esperienze profonde, capirete perché i Tre Gioielli e i Quattro Grandi Voti meritano il vostro rispetto. Il vostro ottenimento sarà proporzionale a quanto più rispetto avrete per i Tre Gioielli, i Quattro Grandi Voti e tutti gli esseri senzienti.

I grandi praticanti possono essere riconosciuti dalla loro attitudine incondizionata ad aiutare gli altri. Non avendo attaccamento al sé, sono anche umili. I bodhisattva sono senza orgoglio o arroganza, non pensano che stanno aiutando gli esseri senzienti; essi stanno semplicemente facendo il lavoro dei Tre Gioielli. Agli occhi di un bodhisattva, gli esseri senzienti sono liberati dai loro stessi meriti e azioni. Vi sto salvando? Vi sto liberando? Siete voi che state praticando con tenacia e siete ancora voi che state cambiando le vostre attitudini. Io, in accordo con la mia prospettiva, sto solo facendo il lavoro dei Tre Gioielli. Se pensate di dovermi qualcosa, questa è la vostra prospettiva. Spero che anche voi abbiate un senso di gratitudine verso i Tre Gioielli. In realtà, sentirvi

in debito nei miei confronti e nei Tre Gioielli non è affatto male. Senza questa attitudine, potreste traboccare di orgoglio: “Io medito, io imparo il Dharma, io mi districo attraverso gli ostacoli della pratica, io aggiro l’ostacolo quando il percorso diventa accidentato.” L’obiettivo della pratica è liberarsi da tale attaccamento all’ “Io”. Più liberi siamo dall’attaccamento al sé, più saremo vicini ad ottenere una mente di non guadagno e non perdita.

Il sedicesimo Karmapa Rinpoche della scuola tibetana Kagyu, visitò una volta la Bodhi House di Long Island a New York. Un professore di religione stava mostrando al rinpoche una collezione di sutra nella sua libreria. Karmapa non capiva l’inglese o il cinese, ma quando vide i sutra scritti in tibetano, si prostrò tre volte. Un’altra persona presente disse: “Sua Santità, lei è il Karmapa. Lei è completamente illuminato, l’equivalente del Buddha. Questi sutra a voi non servono, perché vi prostrate davanti ad essi?”

In risposta, Karmapa si prostrò altre tre volte e quando finì disse: “Altri forse dicono che sono un buddha, ma non lo sono”. Senza Buddhadharma noi non sapremmo come praticare. Inoltre, il Tripitaka, il canone delle scritture buddhiste, è la reliquia del corpo del Dharma del Buddha. Karmapa naturalmente è cosciente di questo e quindi ha un grande rispetto per i sutra.

Il *Poema* poi continua così: *Quando qualcuno afferma di vedere demoni, potremmo parlare del vuoto, tuttavia i fenomeni sono lì.* Chi o che cosa sono questi demoni di cui parla il *Poema*? Sono quelli con le corna e i denti acuminati e le lingue aguzze? Avete visto tali demoni? Come sono i demoni nella vostra mente? Il *Shurangama Sutra* parla di diversi tipi di demoni. Ci sono demoni che sorgono dalla mente e ci sono demoni che vengono da fuori, i così chiamati demoni celesti. È necessario essere un grande praticante per attrarre questi demoni celesti, quindi non preoccupatevi in quanto quelli creati dalla vostra mente sono già abbastanza per tenervi occupati.

I demoni si manifestano sotto molte forme. Per esempio, voi state meditando bene e improvvisamente pensate al vostro partner. Alcune volte i pensieri sono così potenti che sembra che tale persona sia lì davanti a voi. Questi pensieri e idee, vere o false, sono demoni che provengono dalla vostra stessa mente. Questo non sta a significare che le persone a cui pensate siano demoni. Non dovete rimproverarli quando tornate a casa. È la vostra stessa mente che crea questi demoni e ostacola la pratica.

Tutte le attività mentali che vi ostruiscono sono demoni e non sono necessariamente orribili o dolorose. Qualsiasi cosa vi tiene lontani dalla pratica può essere considerata un demone. Dovete allenare la mente a comprendere il Buddhadharma, che insegna i principi fondamentali del Buddha, come praticare e quali metodi usare. Inoltre, tali parole o descrizioni, anche se sono vuote sono ancora di grande utilità.

Tutti gli insegnamenti del Buddhadharma hanno l'intento di aiutare a ridurre l'attaccamento al sé. Dovete prima di tutto padroneggiare il vostro corpo e poi la mente. Non lasciate che sia il corpo a decidere o dirvi come vi sentite. Se siete scomodi sedendo troppo a lungo in una posizione, pensate invece ad una sensazione piacevole e proseguite nella pratica. Se la sonnolenza sembra assalirvi senza una ragione, dite a voi stessi che non siete stanchi e continuate a praticare. Questo significa padroneggiare il corpo.

Per controllare la mente, quando appaiono pensieri vaganti ignorateli. Se vi trovate già invischiati nei pensieri vaganti, riportate la mente nuovamente sul metodo. In realtà, ogni cosa dipende dalla mente: pensieri vaganti, dolore, formicolio e persino gli insegnamenti e i metodi di pratica. Fondamentalmente sono tutti vuoti. Tuttavia per noi esistono e alcuni, come gli insegnamenti e i metodi, sono di vitale importanza.

## SETTIMO RITIRO

### *Non sopprimete le emozioni delle persone*

#### 7.1 Consapevolezza senza emozione o attaccamento

*Non sopprimere le emozioni delle persone comuni;  
insegna solo la cessazione dei pensieri.*

In questi versi, il termine *emozioni* si riferisce a pensieri, sogni, sensazioni, fantasie e a qualsiasi altra attività della mente discriminante. L'attività mentale è una condizione umana che ci segue quando siamo immersi nella vita di tutti i giorni, mentre dormiamo o pratichiamo; dopotutto, anche la vita quotidiana è pratica. Qualcuno che praticava *shikantaza* da un paio d'anni, disse che aveva difficoltà con il metodo. Pensava che nella mente, mentre si pratica *shikantaza*, non avrebbero dovuto esserci altri pensieri al di fuori del metodo. Dissi che a prescindere dal metodo usato, non ci dovrebbero essere comunque altri pensieri al di fuori del metodo stesso. Ad esempio, quando si contano i respiri gli unici pensieri nella mente dovrebbero essere quelli del respiro e del contare, ma come i praticanti sanno, questo livello non è facile da ottenere.

Se attraverso la pratica arrivate a uno stato dove non ci sono pensieri ordinari (emozioni), siete entrati o in un profondo samadhi oppure i pensieri che sorgono non creano né desiderio, né avversioni. Tuttavia, i versi si riferiscono alle emozioni che sorgono dalla discriminazione e attaccamento egocentrico.

Raggiungere questi livelli necessita un duro lavoro. A complicare le cose, se finite per attaccarvi allo stato di samadhi, quelle sensazioni sono la manifestazione della mente ordinaria. Dopo avere sperimentato lo stato di samadhi, le persone spesso desiderano ardentemente ritornarci, creando così un nuovo ostacolo. Qualche volta, per un breve periodo di tempo, forse pochi secondi, esse potrebbero pensare che non stanno discriminando e di aver raggiunto il livello di non-mente. Questo pensiero potrebbe dare grande soddisfazione e gioia, ma anche questa è la mente ordinaria. Quello che credevano essere la non-mente era in realtà indifferenza, oppure una mente talmente non chiara e consapevole, che non erano in grado nemmeno di discernere i pensieri che erano presenti. Il vero stato di non-mente, ovvero la non discriminazione, è



quello di essere chiaramente consapevoli di ciò che sta accadendo senza far sorgere emozioni o attaccamento.

Nei centri di ritiro immersi nella natura, qualche volta permetto ai partecipanti di passeggiare all'esterno, dicendo loro di usare gli occhi e le orecchie ma non la mente. È raro che qualcuno riesca a farlo con successo. Qualche volta, le persone raggiungono un livello intermedio dove quello che vedono e odono è diverso da quello che solitamente vedono e odono. Benché non possano spiegarlo, affermano che gli alberi, il cielo e le altre persone appaiono in qualche modo diversi.

Una delle ragioni per la quale meditiamo è quella di allenare noi stessi a sperimentare i pensieri senza i corrispondenti attaccamenti e questo è un processo graduale, che non procede dalla confusione alla chiarezza in modo lineare. Potreste essere chiari durante una seduta e con molti pensieri vaganti in quella successiva. Farsi influenzare da essi non fa altro che creare afflizioni. Quando pensieri e afflizioni si manifestano, mantenete la mente sul metodo e fate attenzione alla mente delle afflizioni, perché si manifesta in molte forme, tipo “mi fanno male le gambe” oppure “perdo solo tempo a meditare” o ancora “è una bella sensazione, potrei sedere per tutto il giorno”.

Durante un ritiro, un giovane venne da me dicendomi: “Shifu, devo andarmene. Se dovessi rimanere ancora finirei con l'uccidere qualcuno”. Quindi gli chiesi chi avrebbe voluto uccidere.

“Voi! Voi siete la persona che ucciderete”.

Quest'uomo aveva grandi dolori alle gambe e alla schiena e stava sprofondando nella sua miseria; tutto quello a cui poteva pensare era di restituire il tutto alla persona che aveva provocato tutto questo, cioè a me.

Così gli dissi: “Bene, questa cosa è facilmente risolvibile. Ti do un coltello così puoi ucciderti”.

“Be’ ”, disse, “Non mi sento di uccidervi in questo momento, in ogni caso non oserei mai”.

“In questo caso”, dissi, “ torna al tuo cuscino e continua a sedere”.

Lasciandovi controllare da pensieri ed emozioni, create solamente ulteriori ostruzioni. Lasciate che i pensieri scivolino via senza attaccarvi o respingerli. Cercate di imparare dai versi del *Poema*, non provate a sopprimere le emozioni, perché questo è impossibile. Tutto quello che potete fare è imparare a fermare i pensieri che derivano da tale attività mentale ordinaria.



## 7.2 La mente non contaminata può essere realizzata.

*Quando i pensieri se ne sono andati, la mente è annullata;  
quando la mente se ne è andata, l'azione è conclusa.*

Questi versi descrivono la relazione che c'è fra pensieri e mente. I pensieri sono illusori, vengono e vanno, derivano dalle emozioni e dall'interazione con l'ambiente. A loro volta, creano le basi per altri pensieri, parole e azioni. Quella che interagisce con tali pensieri, non è altro che la mente illusoria degli esseri senzienti ordinari. Quando i pensieri cessano, la mente che viene annullata è quella ordinaria e contaminata. La mente pura e incontaminata non può essere annullata, dato che non dipende dai pensieri e allo stesso tempo non è illusoria. Non ha senso soffermarsi a pensare sulla differenza tra mente contaminata e incontaminata, dato che per fare ciò abbiamo bisogno di usare pensieri. Siamo immersi nella natura illusoria della mente contaminata e la consideriamo reale. Con questa stessa mente percepiamo il mondo, esprimiamo noi stessi, proviamo emozioni e agiamo e nel farlo non possiamo essere in accordo con quello che pensiamo essere una mente pura. Fino a che dipendiamo da tali pensieri, dobbiamo accettare l'esistenza della mente contaminata e avere fiducia che c'è una mente incontaminata che può essere realizzata.

Durante il ritiro, siamo tutti molto consapevoli della nostra mente dispersa e quindi potremmo cercare di distinguere tra chiarezza e pensieri confusi, ma di fatto non c'è tale reale distinzione. Nel buddhismo, i pensieri sono confusi per definizione. Un pensiero che non è confuso non sarebbe un pensiero, si tratterebbe di saggezza, la funzione della mente pura incontaminata. Per loro natura, emozioni e pensieri costantemente ci portano a pensare ed agire, creando quindi afflizioni.

Le persone vengono al ritiro perché sanno di essere in uno stato illusorio. Questo è un inizio. Coloro che non sanno neanche di essere in questo stato hanno il problema più serio. Guardatevi attorno, il mondo che chiamiamo "normale" è pieno di persone controllate dai loro desideri e avversioni, dai loro pensieri oscuranti e dalle emozioni in scompiglio. Essi vanno in giro creando problemi a se stessi e agli altri. L'esterno del nostro Centro Chan è un posto perfetto per osservare la confusione e l'illusione dell'umanità. Una partecipante mi disse che i suoi amici erano preoccupati per il suo equilibrio mentale perché stava andando a un ritiro di sette giorni di meditazione. Essi pensano che lei abbia bisogno di uno psichiatra che l'aiuti a venirne fuori. La cosa potrebbe farvi sorridere.

Benché potremmo non essere d'accordo con la soluzione dei suoi amici, questi non hanno completamente torto, in quanto siamo tutti profondamente immersi in uno stato illusorio.

La differenza tra i pensieri e la mente è che i pensieri sono sempre dispersi e confusi, mentre la mente può essere guidata, focalizzata e unificata. Noi possiamo passare da una mente dispersa ad una concentrata, ad una unificata fino alla non-mente.

Il verso *Quando i pensieri se ne sono andati, la mente è annullata*, sembra significare che possiamo arrivare alla non-mente sbarazzandoci dei pensieri dispersi, ma non è così semplice, in quanto i pensieri sono la funzione della mente cosciente e discriminante che può essere dispersa o concentrata. Avere la mente concentrata è già molto buono, ed è un prerequisito per passare a quella unica e successivamente alla non-mente. Se raggiungete il livello della mente unica, comunque questa non è la cessazione della discriminazione. Dal punto di vista degli esseri senzienti ordinari, a livello della mente unificata, sembrerebbe che non c'è discriminazione, ma questa ha ancora limiti e confini, poiché per essere unificata deve essere unita a qualcosa. Inoltre, percepire che la mente è unita a qualcosa indica che ancora esiste un po' di discriminazione; quindi, la mente unificata non può essere lo stato ultimo.

Un fondamento del pensiero orientale è che “uno” deriva da “due” e “due” deriva da “uno”. Il niente non può far sorgere qualcosa e questo concetto è chiaramente illustrato dai simboli Yin e Yang. Le religioni occidentali affermano che un dio che esisteva prima di ogni cosa creò ogni cosa. In altre parole, “uno” crea tutto il resto. Se qualcuno domandasse da dove arriva questo dio, la risposta sarebbe che dio era, è e sarà sempre eternamente auto esistente. Il Buddhadharma, in ogni caso, dice che qualcosa di eterno e permanente non può far sorgere nessuna cosa o essere creato da qualsiasi altra cosa. Se una cosa avesse la capacità di creare qualsiasi altra cosa, allora anch'essa stessa dovrebbe essere stata creata; perciò una mente unificata non è assoluta e non può auto esistere, ma esiste solo all'interno di una cornice, proprio come lo Yin esiste in rapporto allo Yang e viceversa. Nessuno dei due può esistere da solo e nessuno dei due è eterno o permanente.

Nella liturgia serale recitiamo: “Per comprendere tutti i buddha del passato, presente e futuro realizza che la natura del *dharmadhatu* è creata solo dalla mente”. In questo contesto, il termine “mente” si riferisce alla mente della discriminazione e la natura del *dharmadhatu* si riferisce agli innumerevoli dharmas, o fenomeni, ognuno con proprie caratteristiche

e limiti. Tutti i fenomeni sono creati dalla mente discriminante, che genera pensieri e opinioni che portano a ulteriori pensieri, parole e azioni. Questi tre ultimi diventano cause di future conseguenze buone, cattive o neutre, che dobbiamo accettare e affrontare e questo è il karma. Esso crea questo ambiente in continuo cambiamento dove noi agiamo e nel fare ciò creiamo ulteriore karma. In questo modo, il ciclo continua momento dopo momento, vita dopo vita, facendo ruotare la ruota del samsara.

Il verso *Quando la mente se ne è andata, l'azione è conclusa*, significa che quando la mente discriminante cessa, non vengono più commesse azioni che creano ulteriore karma e di conseguenza ci si libera dal samsara. Si va in ritiro espressamente per far cadere la mente discriminante e fare ciò potrebbe spaventare. Le persone pensano che la loro identità, esistenza e valori dipendono dall'esistenza della mente discriminante. Se questa mente viene annullata, si potrebbe pensare: Che ne sarà di noi? Saremo sempre gli stessi? Ricorderemo ancora i nostri cari? Saremo capaci di ritornare alla nostra vita quotidiana, alla famiglia e al lavoro?

Non preoccupatevi di diventare degli zombi, senza pensieri e sentimenti. I ritiri Chan non sono fabbriche che producono pazzi. Dalla mente discriminante scaturiscono pensieri confusi ed emozioni illusorie. Dallo stato di non-mente sorge vera saggezza. Dopo che Shakyamuni Buddha ottenne la suprema illuminazione, Egli era ancora perfettamente conscio del ruolo della sua famiglia e dei suoi discepoli. Era conscio di tutto ciò che lo circondava. Altrimenti, come potremmo chiamarlo saggio e perché molti hanno ascoltato qualsiasi cosa dicesse?

Far cadere la mente discriminante significa far cadere l'attaccamento. Attraverso la pratica, potete iniziare a lasciar cadere gli attaccamenti e cominciare a realizzare la liberazione. Potreste non diventare completamente illuminati come il Buddha, ma ogni momento in cui meditate senza discriminazioni sarete senza afflizioni. Il *Poema* parla di obiettivi elevati, ma dobbiamo cominciare dalla base: applicarci diligentemente al metodo di pratica.

### 7.3 Vuoto falso e vuoto vero

*Non è necessario confermare il vuoto;  
in modo naturale, c'è chiara comprensione.*

Il vuoto di cui il *Poema* e tutti i testi buddhisti parlano, non significa il nulla. A causa di questa non comprensione, il buddhismo è spesso con-

siderato nichilistico e pessimistico. Con la parola “vuoto”, il buddhismo intende impermanenza, il fatto per il quale ogni cosa è continuamente trasformata da cause e condizioni.

Durante un ritiro chiesi a qualcuno: “Come ti chiami?”

Mi rispose: “Io non ho nome”.

“Chi sei?”

“Non esisto, quindi come potrei essere qualcuno?”

“Dove ti trovi?”

“Se nulla esiste, come potrei essere da qualche parte?”

Il praticante non aveva torto a dire questo. Può darsi abbia sperimentato quelle sensazioni e idee. Originariamente non aveva un nome; gli è stato dato dopo la sua nascita. Sua madre partorì il suo corpo, ma prima della sua nascita esso non esisteva e sicuramente quello non è lo stesso corpo, ora che è un adulto. Se così è, allora, esiste veramente il corpo? E se il corpo non esiste, come si può parlare di uno spazio in cui vive? Queste sono idee che si possono dibattere filosoficamente e dedurre con la logica, ma non sono illuminazione. Le persone che praticano senza un insegnante potrebbero comprendere in modo erroneo questo significato e pensare di essere illuminati.

Gli esseri umani, qualche volta, passano attraverso fasi dove le attività mondane sembrano noiose, senza sostanza e irreali. Dopo un ritiro, una donna mi disse che non voleva avere più niente a che fare con suo marito e con i figli. Le ho chiesto: “Che cos’è che vuoi?”. Disse: “Nulla in realtà, ma pensandoci forse prenderei in considerazione l’idea di diventare monaca”. Le dissi: “Se diventi monaca, avrai ancora bisogno di un maestro e in futuro probabilmente potresti avere dei discepoli”. Mi rispose: “No, non voglio questo. Voglio solo diventare monaca”. Le dissi: “Se questa è la tua attitudine, allora non sei adatta a diventare una monaca”. Dopo un po’, quella convinzione sparì.

Anche quello che ha sperimentato lei non era vuoto buddhista. Le esperienze delle persone delle suddette storie illustrano il falso vuoto. Con il vero vuoto, o vuoto ultimo, ogni cosa esiste ma non si è attaccati a niente. Il *Sutra del Cuore* afferma che i cinque *skandha* che costituiscono il senso del sé (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) sono vuoti. Questo non significa che sono apparizioni o miraggi, bensì quello che non esiste è quello che chiamiamo il “sé”. I cinque *skandha* esistono, ma sono senza una natura permanente, individuale e indipendente. L’illuminazione è la realizzazione diretta di ciò e questa è la realizzazione del vero vuoto.

Il *Sutra del Diamante* dice che tutti i dharma sono come sogni, bolle nell'acqua, ombre o immagini riflesse. Potremmo discutere su questo e arrivare poi a qualche tipo di costruzione intellettuale trovandoci d'accordo, ma non sarebbero altro che congetture. Per esempio, un muro è reale nel senso che è solido, possiamo vederlo, toccarlo, farci male se ci sbattiamo contro. Comunque, dal punto di vista buddhista è impermanente; non esiste indipendentemente da altri fenomeni e perciò non è reale. Gli scienziati dicono che la materia è essenzialmente una combinazione di radiazioni elettromagnetiche e una densità locale di particelle subatomiche, ma anche questa è una teoria e una speculazione, a meno che non la si sperimenti direttamente. Voi sarete in grado di capire naturalmente la natura del vuoto quando la mente sarà completamente senza attaccamento a concetti di sé e altro.

Il *Poema* dice che non è necessario confermare il vuoto; esso non è un tesoro nascosto da qualche parte fuori da voi che necessita di essere scoperto o sperimentato, ma è evidente proprio qui e ora, tutto intorno e all'interno di voi. In mattinata qualcuno ha scoreggiato e la puzza ha invaso la stanza. Potrebbe significare che qualcuno ha problemi di digestione, un'indicazione che forse la persona non stava meditando tanto bene, ma ciò è avvenuto prima, adesso è adesso. Non c'è più puzza e questo può succedere solo se le cose sono vuote. Il vuoto è la vera natura di quello che noi scambiamo per realtà. Il *Poema* dice *In modo naturale, c'è chiara comprensione*. Quando non ci sono attaccamenti e ostruzioni, la mente è chiara e all'istante comprende la propria natura. Questa chiarezza è spesso paragonata alla luce, ma è una falsa analogia, in quanto la luce non penetra ovunque. Dove ci sono ostruzioni c'è oscurità, al contrario la chiarezza dell'illuminazione non ha ostruzioni; è la chiarezza della mente, non dell'occhio. Questa mente chiara e luminosa è la non-mente, la mente del non attaccamento.

Non c'è vera illuminazione fino a quando si percepiscono i cinque *skandha* (forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza) come reali. Siete attaccati al vostro corpo, opinioni, modo di pensare e sensazioni? Conoscete qualcuno che non lo sia? Questo è parte dell'esperienza umana ed è per questo che pratichiamo, perché ci aiuta a vedere la vera natura del vuoto. C'è soltanto bisogno di rimanere sul metodo e gli attaccamenti cadranno uno dopo l'altro. Gradualmente percepirete i cinque *skandha* come vuoti e quando ciò accadrà, avrete ottenuto vera libertà.

Perciò, dobbiamo distinguere tra vuoto falso e vero. Se gli esempi che vi ho presentato sono tipi di falso vuoto, allora qual è il vero vuoto?

La risposta è che nel vero vuoto i fenomeni esistono, ma la mente non è attaccata a nulla. In altre parole, non c'è idea del sé. Il *Sutra del Cuore* dice che i cinque *skandha*, gli aggregati che costituiscono e sono la nostra esistenza fenomenica, non esistono indipendentemente. Non c'è niente che può essere chiamato "sé".

Domanda: "Penso di aver capito un po' ma non molto, state dicendo che ogni cosa è come è convenzionalmente, ma se uno è attaccato alle convenzioni e non vede ciò come un tipo di miraggio, allora è perduto?"

Sheng Yen: "Questo è fundamentalmente corretto; anche il *Sutra del Diamante* dice che tutti i dharma, tutti i fenomeni che consideriamo esistenti sono in realtà illusioni, come bolle nell'oceano o ombre.

Praticante: "Mi sembra che la maggiore difficoltà nel buddhismo sia vedere che una tazza è convenzionalmente reale e allo stesso tempo non lo è per niente. È molto difficile mantenere la consapevolezza di entrambi gli aspetti allo stesso tempo.

Sheng Yen: "Quando diciamo che qualcosa "non esiste", stiamo praticamente dicendo che manca di una realtà durevole, che è impermanente. Questo è quello che dobbiamo sempre ricordare. Se non lo facciamo, allora attribuiremo ai fenomeni e agli eventi, inclusi il corpo e le persone, una realtà che non hanno veramente.

Praticante: "Questa idea che nulla realmente esiste, che tutta la materia non è altro che energia o radiazioni, è presente anche nella scienza e nella filosofia occidentale da molto tempo. Abbiamo questa particolare informazione, ma non abbiamo esperienza diretta di questa verità. Come possiamo arrivare a questo? Penso che questo sia proprio quello che stiamo provando a fare.

Sheng Yen: "Quando la mente è completamente senza attaccamenti, questa esperienza si manifesterà naturalmente, quindi non pensate al vuoto come a qualcosa là fuori che necessita essere realizzato. Inoltre, quando nella mente non ci sono né attaccamenti né ostruzioni, c'è naturalmente chiara comprensione. A quel punto si comprende la propria natura e quando questo accade, c'è veramente un qualcosa che è percepito o visto? Questo tipo di chiarezza non può essere paragonata alla luce del sole o a qualsiasi tipo di luce. Quando c'è luce solare le cose possono essere viste; dove questa luce solare non penetra, le cose rimangono all'oscuro. Ma non ci sono ostruzioni nel tipo di chiarezza al quale mi riferisco. Non è una chiarezza che potete vedere con i vostri occhi; è la chiarezza della mente, una mente di pura consapevolezza.



Ritorniamo al nostro commentario. Abbiamo detto che la non-mente è una mente chiara senza attaccamenti. Il verso *In modo naturale, c'è chiara comprensione*, ci mette in guardia dallo sperimentare un falso vuoto. La ragione per la quale non siete ancora liberati è perché scambiate i cinque *skandha* per il vostro vero sé. Voi solo avete bisogno di focalizzarvi nella pratica e gli attaccamenti cadranno a uno a uno e piano piano sperimenterete una mente chiara e vedrete gli *skandha* come veramente vuoti. A quel punto avrete ottenuto liberazione e vera libertà.

Siete ancora attaccati al corpo? Siete ancora attaccati ai vostri punti di vista? Siete ancora attaccati a idee e concetti? La moglie di Chris, Maria, presto avrà un bambino. Che tipo di bambino gli piacerebbe avere? Chris starà probabilmente pensando a come educare il bambino e a come farlo crescere come buddhista in un Paese cristiano. È proprio come il Presidente degli Stati Uniti, che ha un sacco di cose a cui pensare per mantenere la nazione in buon ordine. La stessa mentalità si può applicare per crescere un bimbo. Ci sono un sacco di problemi da risolvere. Non c'è nulla di sbagliato in ciò, ma è questa la non-mente? Che ne pensate dell'attitudine del tipo: "Non mi importa di quello che verrà, sia esso un piccolo cane, un gatto o qualsiasi altra cosa". È questa la non-mente? Anche questo non è corretto. Tuttavia, anche l'attitudine di: "Questo è il *mio* bambino" non va bene. Piuttosto, dovrete vedere il bambino come un essere senziente, o addirittura, guardandolo più profondamente, come un bodhisattva o un buddha che appare in questo mondo e cercare di non discriminare troppo tra i vostri figli e quelli degli altri. Cercate di avere meno attaccamento a quello che pensate vi appartenga. Le domande che i genitori pongono sul futuro dei propri figli sono a fin di bene, ma sarebbe meglio se, in accordo con lo spirito buddhista, mostrassero interesse e preoccupazione anche per i figli non propri.

## 7.4 Ogni pensiero è una nascita e una morte

*Estinguendo totalmente nascita e morte,  
la mente profonda penetra nel principio.*

In questo verso, i termini *nascita e morte* hanno due significati ed è il secondo quello più importante. Il primo è nascita e morte del corpo fisico. In accordo col Buddhadharmā, fin quando il karma esiste per l'in-



dividuo, la retribuzione si manifesterà in cicli di nascita e morte. Il karma creato seguendo i Cinque Precetti e svolgendo le Dieci Azioni Virtuose, può portare a una più favorevole rinascita umana o nei regni celesti. Il karma creato dai Cinque Impedimenti, dalle Cinque Azioni Infernali e dalle Dieci Cattive Azioni, può portare a una rinascita umana meno fortunata o a rinascere nei regni meno piacevoli come quello degli asura, dei fantasmi e spiriti affamati, degli animali o nei vari regni infernali. Il secondo significato di “nascita e morte” si riferisce alla nascita e morte della mente; questo avviene quando un pensiero precedente muore e uno nuovo sorge. Momento dopo momento, i pensieri sorgono e svaniscono incessantemente. Ogni pensiero prodotto dai tre veleni (avidità, rabbia e ignoranza), prolunga la “nascita e morte” della mente. Persino pensare: “Voglio essere un buddha” è creato da questa mente di nascita e morte. Aspirare all’illuminazione e voler seguire il sentiero del bodhisattva è buono, ma rimangono comunque desideri.

Una volta, un discepolo chiese al maestro Mazu (709-788): “Che cos’è non nascita e non morte, non sorgere e non morire?”.

Mazu rispose: “Non lo so. Conosco solo il samsara, il karma di nascita e morte”.

Il discepolo chiese: “Allora che cosa è il karma di nascita e morte?”

Mazu disse: “Voler essere un buddha, volere l’illuminazione, voler essere un bodhisattva, voler coltivare le *sei paramita* (perfezioni praticate da un bodhisattva).” Il desiderio di trasformare noi stessi da ordinari esseri senzienti in buddha è sempre un prodotto della mente che sorge e muore. È un qualcosa di necessario quando si comincia a praticare, ma alla fine bisognerebbe lasciarselo alle spalle. Huineng nel *Sutra della Piattaforma* disse che dovremmo cominciare la nostra pratica aderendo ai Quattro Grandi Voti. In ritiro seguiamo il suo consiglio e li recitiamo diverse volte al giorno, ma quando meditiamo non dovremmo avere tali pensieri. Fate un voto quando vi prostrate sul cuscino, ma una volta seduti aderite fermamente al metodo e lasciate che il voto lavori da sé e permettete alla sua potenza di rafforzarvi e aiutarvi nella pratica. Inoltre, non aspirate a troppo, come fare voto di sedere finché non vi illuminate. Lavorate in base alle vostre capacità, come fare voto di sedere per l’intero periodo senza muovervi o promettere a voi stessi di sedere fino a che la mente diventi chiara.

Per coloro che lavorano su un *huatou* si applica lo stesso consiglio. Fate voto di sedere fino al punto di far sorgere la sensazione di

dubbio, il bruciante desiderio di rispondere alla domanda posta dal *huatou*. Persino se avete già la sensazione di dubbio, fate voto di sedere sino a che non siete completamente fusi con esso e diventate una grande massa di dubbio.

In realtà, quando siete immersi in questa grande massa di dubbio, sarete così assorbiti da non voler lasciare il vostro cuscino. Avere questa grande massa di dubbio è un passo necessario nella pratica *huatou*; altrimenti il metodo non può sfociare nell'illuminazione.

Molti praticanti non possono far sorgere questa sensazione di dubbio, tutto quello che possono fare è recitare il *huatou* continuamente. Altri fanno sorgere la sensazione di dubbio, ma non possono procedere ulteriormente. Qualche volta, un praticante nel mezzo di questo dubbio può avere pensieri vaganti e confonderli per una risposta al *huatou* e potrebbe di conseguenza anche erroneamente interpretarlo come illuminazione. Penetrare un *huatou* non significa che avete trovato una risposta, bensì che nel dedicarvi completamente a trovare una risposta, vi siete lasciati dietro il sé.

In un ritiro, qualcuno usava il *huatou* “chi sono io?”. Improvvisamente si alzò e venne verso di me dicendo: “Conosco la risposta, sono quella piccola roccia sul tavolo sotto il dipinto di Bodhidharma.”

Gli domandai: “Come mai non sei Bodhidharma invece che quella piccola roccia?” Egli rispose: “Non saprei, stavo praticando intensamente e sentii il bisogno di girare il capo. Quando lo feci, la prima cosa che vidi fu questa piccola roccia e in modo naturale sorse in me il pensiero che io ero questa roccia.” Non ridete, potrebbe succedere anche a voi, questo tipo di risposta è comune. Durante la storia del Chan, molte persone hanno praticato *huatou* e ci sono molti libri che narrano di dialoghi tra maestri e discepoli. Si possono leggere le risposte che i discepoli dettero usando parole o azioni. Le persone hanno letto questi libri per secoli, sperando di ottenere delle esperienze profonde nei metodi. Molti danno le stesse o altre risposte intelligenti, ma è una perdita di tempo che può portare fuori strada nella pratica. La verità è che non ci sono risposte corrette. Quando state veramente lavorando sul metodo intensamente e arrivate al punto che non c'è più alcun pensiero, allora potete vedere la vostra natura di buddha; questa è la sola risposta corretta.

E ora una domanda per voi: “C'è una mente che vede la natura di buddha? O è la non-mente che vede la natura di buddha?” Se potete rispondere correttamente, allora avete visto la vostra natura originale.

## 7.5 Né mente, né fenomeni

*Aprendo gli occhi e osservando le forme,  
La mente sorge in accordo con i fenomeni.*

Incoraggiamo i principianti a meditare con gli occhi aperti, cosicché non soccombano facilmente al torpore e alle fantasie. D'altra parte, alcuni scelgono di chiuderli, in quanto l'ambiente li distrae. In realtà non importa, poiché i pensieri vaganti e le fantasie sorgeranno, il torpore arriverà e l'ambiente li distrarrà. Il problema non è degli occhi, ma della mente.

Molte persone mi dicono che le loro fantasie non sono mai state così vivide e belle come quelle vissute durante un ritiro. Alcuni dicono che possono creare delle scene bellissime nel muro di fronte a loro e viaggiare dentro queste scene e interagire con esse. Dico loro che sono molto felice che il Centro Chan possa offrire tale divertimento, ma che sarebbe meglio usare il tempo concentrandosi sulla pratica. Per coloro che indulgono in tali illusioni, la meditazione sembra avere beneficio, ma qui è solo una perdita di tempo.

Se aprite gli occhi mentre meditate non focalizzatevi su niente, ciò significa non usare gli occhi per discriminare e non attaccarsi a pensieri vaganti. Nella vita di tutti i giorni, se siete intenti a leggere un libro, a guardare un film o a fare il vostro lavoro, rimanete abbastanza ignari di tutto il resto; vi chiedo di usare questo tipo di concentrazione durante la pratica, cosicché ogni altra cosa si dissolva. Di certo, contare i respiri probabilmente non è così interessante come leggere una novella o sognare ad occhi aperti isole esotiche, ma ecco perché la meditazione è chiamata pratica.

La stessa cosa vale per tutti gli altri sensi. Quando qualcosa cattura la vostra attenzione attraverso qualsiasi di questi sensi, la mente è stata catturata dai fenomeni e non vi appartiene più ed è impossibile per voi padroneggiarla. Quando udite un suono soave, le vostre orecchie vogliono avvicinarsi ad esso e lo stesso vale per tutti gli altri oggetti di senso.

In tutti questi casi, la mente è stata deviata e influenzata dall'ambiente. Originalmente la mente non esiste, ma quando gli occhi captano qualcosa o le orecchie odono qualcosa, la mente sorge. Comunque, se non usate il senso della vista, la mente del guardare non sorge e lo stesso vale per gli altri sensi. Ecco perché vi chiedo di isolarvi dall'ambiente, sia quello esterno che quello interno al Centro Chan. Concentrandovi completamente sul metodo, non presterete attenzione a ciò che è intorno a voi

e la mente non sarà trasportata dai sensi. Come ben sapete, questo non è facile. Persino se riuscite a scollegare la mente dai cinque sensi fisici, c'è ancora comunque il sesto senso della coscienza discriminante. La mente continua a essere perturbata da ricordi e pensieri del passato e futuro.

Dov'è la mente della cuoca che sta tagliando le verdure, starà meditando? Dov'è la mente della mamma che, mentre medita, sogna di giocare con sua figlia? Ci sono buone probabilità che qualsiasi cosa vi piace fare nella vita quotidiana, ve lo rammentate mentre meditate e quindi ne veniate intrappolati. Ci sono persone che immaginano di guardare un film, altre persone di suonare musica, alcuni di scrivere storie, certi di fare sport, alcuni di risolvere problemi al lavoro, altri di programmare le vacanze, mentre altri ancora ricordano cosa hanno detto o avrebbero dovuto dire nella discussione della scorsa settimana. Ho dimenticato qualcosa? Questo è parte della condizione umana, ecco perché vi consiglio di isolarvi dal passato e dal futuro. È un passo necessario per smantellare la mente dal sesto senso della coscienza discriminante.

La mente originalmente non esiste, sorge attraverso il contatto con l'ambiente; non solo deve esserci l'ambiente, ma lo si deve percepire e si deve interagire con esso, quindi se non c'è contatto, percezione e interazione, la mente non sorge. Inoltre se non c'è interazione, neanche l'ambiente esiste. Separato dalla mente non c'è nessun ambiente. È l'ambiente di qualcun altro, i fenomeni di qualcun altro. A quel punto, persino il corpo non è il vostro ma è solo la percezione, i fenomeni e l'ambiente di qualcun altro.

Durante la meditazione, facciamo sì che la mente si isoli dall'ambiente, dallo spazio, dal tempo passato e futuro. Se e quando riuscite efficacemente a isolarvi in questo modo, la mente non sorgerà e a quel punto vi chiedo: "Dov'è la mente? Cos'è la mente? Chi siete?"

Potreste insistere che un ambiente oggettivo deve esistere, che venga percepito da qualcuno o meno, ma se c'è un ambiente oggettivo, allora deve esserci anche un soggetto. Uno non può esistere senza l'altro. Significa questo che se la mente si ferma mentre state facendo la meditazione di corsa e vi dimenticate di girare alla fine della sala, finirete direttamente contro il muro? No. Il punto è che se la vostra mente si ferma, probabilmente smettereste di camminare. Non è raro, per le persone che raggiungono questo stato, di collassare durante la meditazione camminata; e questo probabilmente perché alcuni continuano a camminare dopo che la mente si è fermata. I loro corpi continuano a

muoversi per inerzia; la stessa cosa può avvenire quando le persone raggiungono questo livello di assorbimento durante le prostrazioni. Alcune persone rimangono immobili in posizione, mentre altre continuano a muoversi ritmicamente.

Inoltre, la mente si ferma anche in samadhi, ma ci sono molti livelli di samadhi. All'interno del samadhi c'è anche un passato e un futuro, anche se una persona in questo stato potrebbe non essere conscia del tempo. Il tempo è ancora presente, in quanto il praticante può entrare e uscire da diversi livelli di samadhi e perché c'è ancora un sé nel quale il meditante si riflette. Perciò, non si può dire che nello stato di samadhi il sé, il passato e il futuro scompaiano. Nello stato di mente-unica soggetto ed oggetto ancora esistono, solo che il soggetto si è espanso fino al punto di includere tutte le altre cose. Nel samadhi non si è consci dell'ambiente, mentre nello stato di non-mente, si è chiaramente consapevoli dell'ambiente, i fenomeni rimangono ma l'attaccamento al sé è svanito. Attraverso la meditazione vogliamo raggiungere il punto dove la mente non sorge. Dove non c'è mente, a quel punto non c'è il sé e se tale condizione dura indefinitamente, allora possiamo affermare che tale essere è liberato.

Le due scuole esistenti del buddhismo Chan, la Linji (giapponese: Rinzai), e la Caodong (giapponese: Soto), usano metodi diversi, ma il loro scopo è lo stesso: raggiungere il punto dove la mente non sorge. La scuola Caodong usa il metodo dell'illuminazione silente, dove il meditante “solo siede” fino a che tutti i pensieri scompaiono e la mente non sorge più. La scuola Linji usa invece un *huatou* per concentrare la mente, creare la sensazione di dubbio e quindi, tramite un' “esplosione”, dissolvere tutti i pensieri così che la mente non sorga. La perseveranza del meditante che cerca di penetrare un *huatou* è paragonabile a quella di una zanzara che cerca di succhiare sangue da un bue d'acciaio. Se la zanzara persiste, alla fine scomparirà, proprio come il senso del sé del praticante diligente del *huatou*.

Intellettualmente tutto questo sembra immaginabile, ragionevole e persino fattibile, ma non è facile. Dal punto di vista dell'ego è come chiedergli di morire. E se la mente è il sé, è come domandare al sé di morire. Avete la volontà di morire? Se dite di sì, allora la pratica non dovrebbe essere un problema. L'illuminazione è proprio dietro l'angolo. In ogni caso, parlare è facile e speculare su questo senza poi agire è completamente inutile. Ancora vi domando se avete la volontà di morire per illuminarvi, in quanto è proprio questo il nocciolo della questione.

Certamente sto parlando della morte del vostro ego, l'attaccamento al sé, non mi riferisco alla morte o del vostro corpo o della vita. Quando il sé muore, voi siete ancora qua, e così il mondo. La vostra vita è ancora la vostra vita, niente cambia ad eccezione dell'attaccamento al sé che non esiste più. Ma quando siete in prossimità dell'illuminazione, queste parole non offrono assicurazione o consolazione. Per penetrare la porta del Chan, dovete far cadere corpo e mente. Fino a che il vostro ego è coinvolto, questo significa morte.

Praticare è il modo di allentare gradualmente i nostri attaccamenti al mondo e a noi stessi. Nei ritiri pratichiamo con intensità, usando un metodo in un ambiente ben predisposto. Anche nella vita di tutti i giorni potete praticare, meditare ed essere consapevoli in ogni istante. Ciò non significa estraniarvi completamente dall'ambiente e reprimere i vostri sensi; siete ancora consci di ogni cosa, apprezzate la bellezza, avvertite il pericolo e così via. Praticare significa lasciare che i fenomeni (oggetti, opinioni, sensazioni) vengano e vadano senza aggrapparsi, dimorare o indulgere su questi. La stessa cosa vale anche quando meditate; non affrontate i pensieri e le emozioni reprimendoli o negandoli. Osservateli semplicemente sorgere e dissolversi, come il vento. Non c'è alternativa, finché siete un essere senziente con affezioni i pensieri e le emozioni sorgeranno.



## OTTAVO RITIRO

### *All'interno della mente non ci sono fenomeni*

#### 8.1 Sperimentare mente e fenomeni

*All'interno della mente non ci sono fenomeni;  
all'interno dei fenomeni non vi è mente.  
Usa la mente per estinguere i fenomeni  
ed entrambi saranno turbati.*

I versi *All'interno della mente non ci sono fenomeni; all'interno dei fenomeni non c'è mente*, descrivono un livello profondo di pratica. Normalmente siamo consci dell'ambiente esterno e interagiamo con esso. I rumori, le forme visive e gli odori influenzano i nostri pensieri e inoltre ci sono fenomeni all'interno della mente. Il praticante sperimenta la mente e il corrispondente ambiente in tre livelli diversi. Nel primo livello la mente e l'ambiente sono in contrasto. Nel secondo sono percepiti come separati. Nel terzo, nell'ambiente non c'è mente e nella mente non c'è ambiente.

Al primo livello, quando cominciamo a praticare, la mente è attratta dall'ambiente o tende a respingerlo. Se avete fame, il rumore di un mestolo che raschia la wok (pentola cinese) potrebbe improvvisamente sembrare forte e insistente e l'odore del cibo cucinato potrebbe essere così penetrante da farvi immaginare che il cuoco sia proprio vicino a voi. In questo caso, i rumori e gli odori del cibo *sono* il vostro ambiente ed è la vostra mente che li percepisce. Se avete male alle gambe, il dolore è il vostro ambiente e, di nuovo, è la vostra mente che lo percepisce. Qualsiasi cosa attragga la vostra attenzione (scomodità, sonnolenza, i vostri movimenti e così via) diventa il vostro ambiente. Se siete molto assonnati, neanche vi accorgete di esserlo, allora in quel momento per voi non c'è ambiente. Ma quando siete attenti ad ogni cosa, la vostra consapevolezza diventa il vostro ambiente e questo è il significato di "mente e ambiente sono in contrasto uno con l'altro".

Dato che la pratica inizia al primo livello, avete bisogno di un oggetto su cui focalizzarvi e stabilizzare la mente. Questo diventa il vostro metodo di meditazione e se insistete, diventerà il vostro ambiente. Se pensieri vaganti si introducono distraendovi dal metodo, essi diventano il vo-



stro ambiente. Quindi cominciare a coltivare significa imparare a controllare l'ambiente della vostra mente, piuttosto che essere trascinati in un flusso senza fine di pensieri vaganti.

Al secondo livello non c'è ambiente, esiste soltanto la mente. C'è un ambiente soltanto se i sei organi di senso entrano in contatto con i sei oggetti di senso, facendo nascere le sei coscienze di senso. I sei organi di senso sono: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e la mente discriminante. I sei oggetti di senso sono: forme visive e colori, suoni, odori, sapori, contatto e simboli. Le sei coscienze di senso sono il vedere, l'udire, l'odorare, il gustare, il toccare e il pensare. L'ambiente si manifesta quando gli organi di senso entrano in contatto con il mondo fisico, percepito dalla mente discriminante, facendo così sorgere le sei coscienze di senso. Ma le attività della mente, pensare, percepire e ricordare, sono anch'esse un ambiente. Ci si può isolare dal mondo fisico e continuare comunque ad interagire con quello mentale creato da ricordi, idee ed emozioni. Chiunque mediti sa che l' "ambiente" mentale può essere infinitamente più ricco e crea di certo più distrazioni di quello fisico. Perciò, sino a che si è immersi in pensieri discriminanti, la mente non è ancora stata separata dall'ambiente.

Nel samadhi superficiale, luce e suoni sono ancora percepiti e quindi, se continuano ad esistere nella mente, allora la mente e l'ambiente non sono separati. In altri samadhi superficiali, si potrebbero percepire i regni celesti o la Terra Pura del Buddha in tutta la loro bellezza e splendore. Questa è un'esperienza gioiosa, ma non è la separazione della mente dall'ambiente. Bisogna arrivare ad un più profondo livello di samadhi, prima che l'ambiente cessi di esistere per il praticante.

Nei più profondi livelli di samadhi, ci si può sentire liberati, ma questo indica che c'è qualcuno che può essere liberato e quindi la mente ancora esiste. Nonostante ciò, questi sono livelli profondi di assorbimento, ossia profondi livelli di mente unificata. Come per il samadhi, il Chan parla di diversi livelli di mente unificata. Nei più superficiali livelli, c'è l'unificazione di mente e corpo, andando più in profondità si raggiunge l'unificazione dell'esterno con l'interno e al più profondo livello l'unità di spazio e tempo. Persino al secondo livello, dove si percepisce l'unità con l'universo, c'è ancora una percezione di universalità e, benché non si discrimina più tra la mente e l'ambiente, quest'ultimo ancora esiste e di conseguenza i due non sono ancora separati. Solo quando spazio e tempo sono unificati si sperimenta veramente la separazione della mente dall'ambiente.

Il verso *All'interno della mente non ci sono fenomeni e all'interno dei fenomeni non c'è mente*, descrive la non-mente del Chan, dove non c'è attaccamento al sé e alle sue affezioni generate da avidità, rabbia e ignoranza. Il maestro Huangbo (d.850), disse qualcosa del genere: "Io esisto e l'ambiente esiste, ma l'ambiente non ha niente a che fare con me." Questo non è un livello facile da ottenere. Rimarreste imperturbati se vi rimproverassi in maniera brutale? Ascoltereste le mie parole senza esserne afflitti? Dato che siamo facilmente perturbati dall'ambiente fisico e mentale, dobbiamo iniziare dal primo livello.

Il *Poema* quindi dice: *Usa la mente per estinguere i fenomeni e entrambi saranno turbati*. Dato che i principianti sono facilmente distratti dall'ambiente fisico, essi provano ad opporvisi: "Quel dannato clacson continua a suonare! Quell'incenso ha un buon profumo. Il ragazzo accanto a me continua a muoversi." Come affrontate i fenomeni esterni? Se li percepite come disturbi, questi vi hanno già influenzato. Cercare di escluderli dalla mente non farà altro che peggiorare le cose. Se fate tutto questo, invece di rilassarvi e focalizzare l'attenzione e l'energia sul metodo, diventerete tesi e userete la vostra energia per combattere i sensi e i pensieri e in questo stato i minimi rumori o movimenti vi distrarranno.

Per far sì che l'ambiente scompaia non badategli, sia che la situazione sia piacevole o meno. Certe persone cercano di opporsi all'ambiente o di sbarazzarsi dei pensieri vaganti; altri semplicemente perdono fiducia in se stessi e finiscono per abbandonare la pratica. Entrambi i risultati si manifestano perché ci si fa influenzare dall'ambiente. Reazioni di rabbia, frustrazione, gioia, noia o beatitudine verso l'ambiente o la pratica derivano anch'essi dall'essersi fatti influenzare dall'ambiente. La soluzione è semplicemente quella di stare sul metodo e permettere che tutte le altre situazioni, pensieri e sensazioni vengano e vadano liberamente.

## 8.2 Cos'è che si muove? La bandiera, il vento o la mente?

*Con la mente quieta ed i fenomeni così come sono,  
senza respingere, senza afferrare,*

Quando la mente è imperturbata, lo sono anche i fenomeni (ambiente); ma essendo i fenomeni "così come sono", sia essi che la mente ancora

esistono. In altre parole, dove c'è mente esistono anche i fenomeni. C'è un profondo samadhi dove solo la mente esiste, ma il Chan non enfatizza a praticare ciò come fine ultimo. Lo scopo del Chan è di ottenere saggezza, ma perché la saggezza possa manifestarsi e agire, sia la mente che i fenomeni devono esistere, dato che la mente incontaminata sorge dai fenomeni.

Quando il *Poema* dice che i fenomeni sono “proprio così come sono”, questo non significa che i fenomeni diventano statici. Ogni cosa ancora esiste e fluisce, ma dato che la mente non ha attaccamenti, i fenomeni che riflettono la mente sono anch'essi imperturbati.

Nel *Sutra della Piattaforma* del Sesto Patriarca Huineng una storia descrive proprio questo punto. All'entrata di un tempio, il maestro incontrò due monaci che stavano discutendo su una bandiera mossa dal vento. Un monaco disse: “Io dico che la bandiera si sta muovendo”. L'altro disse: “No, in realtà è il vento che si muove.” Huineng li interruppe e disse: “Non è né la bandiera né il vento, ma è la vostra mente che si sta muovendo.”

Il senso comune ci dice che la bandiera si sta muovendo, e anche che il vento ne è la causa. Il patriarca ovviamente sapeva ciò, ma colse l'opportunità per aiutare i monaci. Per quelli che sono realizzati nella coltivazione, il problema della bandiera o del vento che si muovono non ha niente a che fare con loro.

Alla fine della dinastia Song del sud (1127-1279), un'armata di invasori si stava muovendo verso sud; le notizie raggiunsero i villaggi e le persone evacuarono il luogo. Tutti quanti erano agitati, presi dalla fuga, ma un monaco chiamato Chu-Yuan disse: “Se è arrivato per me il momento di morire, morirò, ma se non sono destinato a morire, non lo farò” e quindi rimase.

Quando l'armata arrivò al monastero, il generale degli invasori disse a Chu-Yuan: “Se tu sei ancora qui, questo significa che non hai paura di morire. Se questo è vero, allora posso ucciderti.”

Il monaco disse: “Abbi cura delle lunghe spade della tua dinastia. All'ombra del fulmine, tu uccidi il vento della primavera.”

Per Chu-Yuan, la decisione del generale di ucciderlo o meno non era niente di più che il vento della primavera all'ombra del fulmine. La sua mente era veramente imperturbata e non influenzata dai fenomeni.

Raggiungere questo livello di coltivazione è estremamente difficile, ma possibile, e ciò avviene gradualmente e naturalmente attraverso la pratica. Sarebbe impossibile ottenere questo livello di realizzazione

solo dopo alcuni ritiri, ma perlomeno possiamo incominciare a imparare a non essere così influenzati da ciò che accade intorno a noi. Per esempio, mentre meditate non dovrete essere disturbati se qualcuno cammina vicino a voi, ride, piange, urla o se venite colpiti dall'incense board.

La settimana scorsa, durante la meditazione serale, il silenzio fu interrotto da un insistente bussare e suonare alla porta; alla fine, Nancy andò ad aprire e un omone arrabbiato, usando un linguaggio volgare, voleva entrare; benché Nancy sembrasse un po' in soggezione, non reagì in malo modo. Anche io stavo meditando e quando guardai intorno, vidi tutti quanti che stavano ancora sedendo. Alcuni praticanti erano anch'essi grandi e forti, ma nessuno si mosse e si alzò. Per me questo era un chiaro segno di pratica solida; alla fine, sono stato io a non riuscire a mantenermi calmo, e quindi mi alzai e chiesi al praticante più grosso di aiutarla. A quel punto egli in modo calmo si alzò e andò alla porta ad aiutare Nancy affrontando l'uomo e persuadendolo ad andarsene in modo pacifico.

Bisogna cominciare a praticare da qualche parte, e non essere influenzati dai fenomeni è un buon inizio. Questa comunque non è la mente imperturbata. Se lo fosse, sarebbe una mente morta.

Una persona veramente illuminata ancora si cura delle cose ordinarie, ma la sua mente non è influenzata dai fenomeni esterni e non genera passioni o afflizioni.

Che cosa significa *Senza respingere, senza afferrare*? Di solito, le persone vogliono sbarazzarsi di quello che non gli piace ed aggrapparsi a quello che gli piace e in entrambi i casi la mente viene influenzata dai fenomeni. Se la mente è imperturbata, allora l'idea di rifiutare o aggrapparsi non sorge. Oggi qualcuno, durante un colloquio, mi ha chiesto perché dico alle persone di far cadere le buone sensazioni e le buone esperienze. Voler mantenere una buona esperienza fa sì che questa svanisca. Il miglior modo di mantenere le buone sensazioni è di non attaccarsi a queste; sensazioni di comodità o scomodità non sono altro che aspetti dei fenomeni che ci circondano. Qualsiasi cosa vi disturbi, sonnolenza o energia, dolore o gioia, ansia o serenità, sono proprio parte dei fenomeni esterni con cui interagite.

Perciò, vi invito a non attaccarvi alle buone esperienze né a rigettare quelle cattive, ma solo accettatele e lasciatele andare. Per gli illuminati non c'è né il respingere né l'afferrare. Essi potrebbero perdere i loro amati, le loro case potrebbero cadere in pezzi, le loro fortune potrebbero scomparire; potrebbero avere amore in abbondanza o grandi

fortune, ma in qualsiasi di questi casi essi non ne sarebbero affatto influenzati. Noi non possiamo aspettarci di essere a questo livello dopo un breve tempo di coltivazione. Durante i ritiri le persone spesso si lamentano del dolore alle gambe e alla schiena. È vero che raramente il dolore è piacevole, ma una persona illuminata direbbe che questo non ha niente a che fare con lei. Il dolore è “così com’è” e niente di più, ma se abbiamo ostruzioni karmiche, allora soffriremo a causa di esso.

C’è un aneddoto di un laico che fu bastonato quasi a morte da alcuni malviventi, e malgrado ciò non nutrì né odio né risentimento; disse, invece: “Questi ragazzi hanno troppo karma negativo, forse alcuni di loro sono stati bastonati in passato”. Quest’uomo rappresenta l’esempio di colui che ha imparato a non aggrapparsi a niente. Quando meditate, non siate influenzati da qualsiasi cosa succeda, non aggrappatevi a nessuna cosa e non evitate niente.

### *La mente segue i fenomeni*

*I fenomeni si estinguono insieme alla mente.*

*La mente scompare con i fenomeni.*

Ci sono tre livelli di pratica durante i quali il rapporto tra mente e fenomeni cambia. Nel primo livello la mente segue i fenomeni. Nel secondo i fenomeni si muovono in accordo con la mente. Nel terzo livello vengono descritti i versi suddetti: i fenomeni si estinguono insieme alla mente e la mente scompare con i fenomeni. I due versi hanno lo stesso significato.

Il primo livello, dove la mente segue i fenomeni, è la condizione in cui ci troviamo per la maggior parte del tempo. Quando la mente è influenzata dai fenomeni, come la vista di un bel paesaggio o il rumore di un ruscello, la mente sta seguendo i fenomeni. Identificandoci con questi fenomeni, ne veniamo influenzati. Se i fenomeni sono sufficientemente coinvolgenti, in quel momento possiamo immergerci in essi così profondamente da perdere la nostra identità. Nella pratica potete usare questo a vostro vantaggio; perdetevi, immergetevi totalmente nel metodo, sia che stiate usando un *huatou*, contando i respiri o facendo meditazione camminata, esattamente come quando vi perdetevi nella lettura di un’affascinante novella. Fate sì che la mente si identifichi completamente con l’ambiente creato dal vostro metodo.

Molti praticanti si lamentano del dolore alle gambe e alla schiena, dicendo che disturba la loro concentrazione portandoli fuori dalla pratica. Se questo è un ostacolo che pensate di non poter superare, allora traete vantaggio dal vostro ambiente, quindi osservate attentamente il dolore e fate in modo che questo diventi il vostro metodo. Se fate ciò fino ad identificarvi completamente con esso, il dolore sarà abbattuto e questo è un buon inizio.

Alcune persone hanno ancora problemi con i pensieri vaganti dopo diversi giorni di ritiro e questo può portare a frustrazione e ciò non fa altro che ingigantire il problema. Se non potete pacificare la mente, allora mettete da parte il vostro metodo abituale, catalogate invece i vostri pensieri vaganti per vedere quali di questi occupi di più la vostra mente, forse sono quelli che si riferiscono al vostro lavoro, al partner o ai vostri figli. Una praticante non può togliersi dalla mente la figlia di quattro anni; le ho detto di fare diventare sua figlia il metodo, ripetendo continuamente: “Ho una figlia di quattro anni, ho una figlia di quattro anni...” Se questo può aiutare, è valido tanto quanto recitare il nome di Amitabha Buddha. Inoltre, mano a mano che lei si identifica sempre di più con la frase, la preoccupazione per la figlia, durante la meditazione, diminuirà e forse alla fine scomparirà. Ho un certo sentore che molti di voi stiano considerando di usare questo metodo.

Se permettete ai fenomeni di farvi perdere la concentrazione, perderete chiarezza e controllo della vostra mente cosciente. Invece di indulgere in stimolazioni, lasciate che i fenomeni vi aiutino a concentrarvi scegliendone uno facendolo diventare il vostro metodo.

### *I fenomeni seguono la mente*

Il secondo livello, dove i fenomeni seguono la mente, dimostra che la forza della mente può essere grande. Le persone con grande forza mentale sono capaci di influenzare i fenomeni esterni. Quando praticanti di lunga data vengono da me a sottopormi i loro problemi, spesso gli suggerisco di usare la forza della mente per cambiare la situazione; come la meditazione, ciò richiede grande diligenza prima di vedere dei risultati.

I grandi praticanti sono in grado di usare la forza della mente per cambiare le attitudini mentali delle altre persone. Di solito però si astengono dal farlo, in quanto questo può portare più danno che vantaggio, dato che ciò tende a spaventare le persone che pensano di essere sottoposte al lavaggio del cervello. In Taiwan, una donna mi chiese se potevo influenzare suo marito ad interrompere la relazione con la sua amante. Le dissi



che avrei parlato all'uomo se lo desiderava, ma che non avevo la capacità di cambiare la sua volontà nel corso della sua azione. Nonostante tutto, l'uomo non venne mai da me perché aveva paura che sarei riuscito in qualche modo ad influenzarlo e lui non intendeva porre fine a quella relazione. Comunque, se in realtà avessi avuto tali poteri, sarei stato in grado di influenzare il suo comportamento sia che fosse venuto da me o meno. Se io veramente avessi tale reputazione non avrei più tempo di riposare.

Molto più importante è come usate la mente per influenzare i fenomeni. Per esempio, un praticante potrebbe essere disturbato da un'altra persona ogni volta che la vede e potrebbe dire a se stesso: "Non è reale è solo un'ombra". Oggettivamente i fenomeni (ambiente) non sono cambiati, ma egli ha cambiato attitudine verso di essi. E inoltre, chi è che determina cos'è o com'è un ambiente "oggettivo"?

Possiamo usare l'immaginazione per cambiare la percezione dei fenomeni, come per esempio vedere le avversità come bodhisattva che ci aiutano nella nostra pratica. Facendo così siamo grati a tutti i fenomeni e tutte le relazioni perché li percepiamo come aiuti alla pratica. È a causa dell'attaccamento, che è il prodotto della mente impura, che noi desideriamo e respingiamo le cose. Allo stesso modo, possiamo usare l'immaginazione per cambiare le nostre reazioni a tali fenomeni. Se vi fanno male le gambe dopo che sedete per un po', potete pensare: "D'ora in poi, in ogni istante, il dolore sarà ignorato e le mie gambe si sentiranno leggere e a proprio agio." Questo può sembrare che vi stiate ingannando, ma in realtà è autosuggestione e può essere utile, in quanto cambiando la mente e l'attitudine cambiate nel contempo anche i fenomeni che vi circondano.

In qualsiasi momento il lasciare andare è il miglior modo di affrontare i disturbi, specialmente quelli che arrivano improvvisamente. Se il suono di un campanello vi mette in allerta, il vostro disturbo dovrebbe durare solo alcuni istanti, se invece dimorate ancora sul disturbo dopo che il campanello ha smesso di suonare, allora avete permesso ai fenomeni di influenzarvi.

### *Quando la mente è estinta*

Il terzo livello della mente in rapporto ai fenomeni è descritto nei versi: *I fenomeni si estinguono insieme alla mente. La mente scompare con i fenomeni.* Quando la mente si estingue anche i fenomeni scompaiono e viceversa. Il Buddadharmā parla di due tipi di mente: quella delle afflizioni e discriminazioni e quella della purezza e saggezza. Ma c'è un dilemma



a questo punto, poiché se il Buddadharmā parla della mente della purezza, come può essa estinguersi quando i fenomeni scompaiono? Il Buddha inoltre parlò di due tipi di saggezza: la saggezza fondamentale e quella acquisita. La saggezza fondamentale è imperturbata, non sorge e non perisce in nessuna circostanza. La saggezza acquisita, d'altra parte, sorge in risposta alle necessità degli esseri senzienti. La saggezza acquisita sorge quando i fenomeni sorgono e si estingue quando i fenomeni scompaiono. Sorge per aiutare gli esseri senzienti e se non c'è bisogno o non ci sono esseri senzienti, allora in quel caso non sorge.

La saggezza non è sempre quello che le persone immaginano e le risposte degli esseri illuminati non sempre corrispondono ai desideri e alle aspettative degli esseri senzienti. Come analogie vi offro due aneddoti derivanti dalla mia esperienza personale. Non è necessariamente vero che tutti i maestri Chan agiscano o persino appaiano come grandi praticanti e le persone sono spesso ingannate o deluse dalla loro apparenza e comportamento. Uno dei miei maestri, Lingyuan, era una persona del genere. Persino a ottant'anni non aveva l'aspetto che ci si aspetta da un grande maestro, quale invece era. Lingyuan appariva un po' tonto. Le persone mantenevano questa opinione, anche dopo averlo sentito parlare, in quanto non era né eloquente né articolato. Non era carismatico. Le poche volte che andai a visitarlo nel suo tempio, gli ultimi anni che fu in vita, alcuni dei suoi discepoli mi presero da parte dicendomi: "Perché non ci insegni tu?"

Risposi: "Perché volete che sia io ad insegnarvi, quando avete un grande maestro proprio qua?" Loro dicevano: "Sembra uno stupido e non sa niente".

Dissi loro che stavano perdendo una grande opportunità a causa delle loro aspettative e preconcetti. Raccontai, quindi, una storia avvenuta trent'anni prima, dove il maestro Lingyuan ed altri venerabili maestri furono invitati a presiedere la cerimonia di presa dei precetti dei nuovi monaci. Gli altri nove monaci erano vestiti nella veste cerimoniale e avevano aiutanti, ma Lingyuan andò da solo e aveva con sé soltanto un piccolo bagaglio con pochi oggetti. Invece di usare l'entrata principale, usò quella di servizio; quando fu l'ora di pranzo e tutti erano già seduti a tavola, il maestro Lingyuan non si trovava da nessuna parte. Alla fine qualcuno uscì dalla cucina e disse che non c'era nessun'altro in giro, tranne un vecchio monaco che chiese degli avanzi che gli vennero dati. Quando gli altri andarono in cucina, scoprirono che si trattava del maestro Lingyuan. Il monaco addetto alla cucina fu estremamente imbarazzato e disse al maestro: "Chiedo scusa, non sapevamo chi foste, perché avete chiesto degli avanzi?"

Il maestro Lingyuan disse: “Che importa? Questo cibo è sufficientemente buono per me.” La verità è che il maestro Lingyuan era un grande maestro. D'altra parte, ho conosciuto altri maestri che erano carismatici e bravi oratori, ma che non avevano una totale e giusta comprensione del Dharma e anche il loro comportamento non era appropriato.

Qui c'è un secondo aneddoto. Una volta un uomo mi chiamò dal Canada, e mi disse che voleva stare con me, così avrebbe potuto imparare direttamente quello che aveva udito da altri, ma gli dissi: “È meglio che non vieni, vedendomi di persona la tua impressione potrebbe non corrispondere a quello che tu pensi di me.” Malgrado ciò, l'uomo insistette e alla fine arrivò al centro Chan.

Gli chiesi: “Cosa pensi che possa insegnarti?” L'uomo ovviamente non capì, perché dopo aver trascorso un paio d'ore al centro Chan incominciò a protestare.

“Perché non mi insegni qualcosa?”

Gli dissi: “Se vuoi stare qui per un po' va bene, ma non c'è niente che possa insegnarti. Mentre mangio, tu mangi con me, se io faccio la cerimonia, tu la fai con me, e quando vado a dormire, tu fai lo stesso. Questo è quello che faccio io.”

Inizialmente pensava di stare per una settimana, ma se ne andò dopo due giorni. Probabilmente pensò che non avevo niente da dargli. Perlomeno questo era il suo punto di vista.

In nessun modo sto cercando di dire che sia il maestro Lingyuan che io siamo illuminati. Queste incomprensioni accadono ad ogni livello, perciò benché la saggezza acquisita potrebbe manifestarsi intorno a voi in ogni momento potreste non riconoscerla come tale.

### 8.3 Tranquilla quiescenza

*Quando ambedue non sorgono,  
tranquillità e illimitata chiarezza sono presenti.*

Quando mente e mondo fenomenico non sorgono, tranquillità e illimitata illuminazione sono presenti; le afflizioni scompaiono e si manifesta la saggezza. Per le persone ordinarie, fenomeni e mente sono poli che coesistono. Invece, quando la saggezza si manifesta, per una persona illuminata non c'è mente, non ci sono afflizioni e non ci sono nemmeno fenomeni. La saggezza non è un prodotto della mente discriminante che dualistica-

mente identifica un “io” e un “altro”. Quando la mente distingue tra “questo” e “quello”, ci sono sempre afflizioni; d'altra parte, la saggezza semplicemente illumina senza dualismi e perciò non fa sorgere afflizioni.

Le persone danno giudizi: questo è buono, questo è cattivo, questo è bello, quello è brutto. Su quale criterio sono basati questi ed altri innumerevoli dualismi? Quanto ci possiamo basare sul nostro giudizio personale? Esso è in accordo con lo standard della nazione? E se non lo è, noi abbiamo torto e loro ragione? È la maggioranza dei consensi che fa sì che esso sia vero o corretto?

Il sistema giudiziario degli Stati Uniti è basato sulla premessa che le persone sono innocenti fino a provata colpevolezza. Certo il sistema, come tutti gli altri, non è perfetto; qualche volta le persone innocenti sono giudicate colpevoli e vengono punite comunque. Il fatto è che gli Stati Uniti hanno un sistema con il quale la maggioranza degli statunitensi è d'accordo. Ma altre nazioni hanno sistemi giudiziari basati sulla premessa opposta, cioè di colpevolezza fino a che venga provata l'innocenza. Chi ha ragione? Qua stiamo analizzando un oggetto di discussione stabilendo due concetti opposti. Forse è possibile trovare un punto di incontro dove le persone sono d'accordo, ma potrebbe comunque risultare un po' strano rispetto alle idee di altre epoche. Concludendo, finché ci saranno posizioni e punti di vista, non può esserci un giudizio corretto ed assoluto, in quanto il giusto di per sé esiste soltanto in relazione allo sbagliato.

Finché ci sarà dualismo tra mente e fenomeni, le percezioni e giudizi non saranno mai completamente affidabili o veri e le afflizioni faranno parte di questo processo. Questo è vero per individui, famiglie, nazioni, filosofie e religioni. Attraverso la storia, governi e religioni hanno basato la loro etica e le leggi su propri criteri e quindi hanno influenzato pensieri, parole e il comportamento delle persone. Nessuno di questi è assolutamente giusto, affidabile o permanente. Il buddhismo è una di queste istituzioni, ma riconosce i propri limiti. L'insegnamento del Buddhadharma e la pratica Chan cercano di liberarci da una mentalità dualistica. È solo quando la mente è libera da dualismo e distrazioni che le afflizioni scompariranno e si entrerà nella tranquilla quiescenza.

La tranquilla quiescenza è quella condizione nella quale le afflizioni non sorgono, dove non c'è distinzione tra oggettivo e soggettivo. In questo stato Chan della mente, ci sono soltanto fenomeni e naturale esistenza. Non c'è distinzione tra i due. Per arrivare al punto di non fare distinzioni, partiamo dal farle. Questo è tutto quello che sappiamo.

Persino prima che le persone comincino a praticare, dovrebbero saper distinguere tra il buono e il cattivo all'interno di una visione convenzionale più ampia possibile. Una volta che le persone cominciano a seguire i principi del Buddha, allora possono distinguere tra quello che è il Buddhadharma e quello che non lo è, dopodiché decideranno se praticare o meno. Inoltre, decideranno quale scuola del buddhismo seguire e quale metodo usare.

Le persone che hanno una superficiale comprensione del buddhismo, potrebbero decidere che non è necessario praticare. Si rifanno ad alcuni insegnamenti di antichi maestri per sostenere le loro idee, ma in realtà stanno solamente ingannando se stessi e gli altri. È irrealistico pensare che sia possibile fare progressi nel sentiero buddhista senza alcun tipo di pratica o metodo. Una volta, in Taiwan, un buddhista laico venne al nostro tempio. Era palesemente ubriaco e stava fumando sigarette. Lo avvicinai e gli dissi: “Lo sai che non puoi fumare qui dentro ed è chiaro che hai bevuto troppo, perciò, perché non vai a casa e ritorni domani?” Lui protestò con veemenza dicendo che il Chan afferma che ogni dharma è Buddhadharma, che non c'è distinzione tra il Buddha e gli esseri senzienti, tra ubriaco e sobrio, tra questo e quello. Mi rimproverò perché non stavo seguendo i principi del Buddhadharma e disse che avevo troppi attaccamenti. Gli dissi: “Ok, allora, che ne dici se dicessi ai miei discepoli di prendersi tutti i tuoi vestiti e i tuoi soldi e dopodiché potrai venire o andare a tuo piacimento?” L'uomo si infuriò: “Chi pensi di essere? I miei soldi appartengono a me e, in ogni caso, se prendi i miei vestiti e i miei soldi, come potrò tornare a casa?”

Gli dissi: “Mi hai appena rimproverato di aver troppi attaccamenti, così ho dedotto che tu non ne avessi alcuno. Dopotutto, Hanshan, il leggendario praticante della Montagna Gelata, non si è mai preoccupato di indossare alcun abito.”

Dopo ciò, l'uomo cominciò a comprendere cosa stavo cercando di dirgli, quindi gli ripetei le nostre regole sul non fumare nel tempio, malgrado ciò la cosa non gli piacque e se ne andò. Quest'uomo aveva una comprensione molto superficiale del Dharma e nessuna idea della giusta pratica. Ovviamente, egli aveva udito da qualche parte che i praticanti Chan non dovrebbero avere attaccamenti e quindi stava distorcendo questi concetti per giustificare le proprie convinzioni e comportamenti. Ecco perché all'inizio è importante fare distinzione tra quello che è e che non è il corretto Dharma e il corretto sentiero della pratica.

### ***Fissate standard ragionevoli per voi stessi e per gli altri.***

Non pensatevi superiori a quello che siete. Riconoscete di essere degli esseri senzienti ordinari. Se vi aspettate di agire come un santo, sicuramente rimarrete delusi. Potreste persino decidere che il Dharma e la pratica non siano fatti per voi. È ugualmente importante non aspettarsi troppo dagli altri. Nel caso del mio aneddoto, l'ubriaco si aspettava che io fossi in accordo con la sua idea di comportamento e non attaccamento. Se avessi seguito il consiglio di quell'uomo, allora penserei che sia giusto per me fumare, bere, mangiare carne e sposarmi; ma a quel punto non sarei più un monaco.

Fino a che siamo esseri senzienti ordinari, dobbiamo usare standard a noi appropriati. Persino se voi foste un saggio, nell'interagire con gli esseri senzienti dovrete usare il loro standard. Perciò, la cosa migliore è aspirare solo a obiettivi e standard che siano ragionevoli e in qualche modo raggiungibili. Se le vostre aspettative sono troppo alte, alla fine vi scoraggerete e potreste abbandonare la pratica. Allo stesso modo, se i vostri criteri di valutazione degli altri sono troppo alti, allora finirete per non trovare un buon praticante o insegnante o credere che questi lo siano e di conseguenza non sarete capaci di imparare da nessuno.

Qualcuno ha quasi lasciato il ritiro oggi. Mi ha detto che vedendo tutti sedere in meditazione così bene si è demoralizzato e ha pensato che stava perdendo il suo tempo e il mio. Gli dissi: "Tu guardi gli altri e presumi che stiano praticando bene. Ma nel guardare te, gli altri potrebbero pensare la stessa cosa." Gli standard e le aspettative di quest'uomo non sono realistiche. Cosa pensa che sia praticare bene?

### ***Bambini sul sentiero buddhista***

Ricordate che siamo esseri senzienti ordinari, principianti lungo il sentiero buddhista, siamo come bambini che imparano a camminare, stiamo in piedi, traballiamo e cadiamo; ci rialziamo, facciamo alcuni passi e cadiamo di nuovo. E quindi frustrati, piangiamo. Ci guardiamo intorno per vedere se qualcuno ci sta osservando. Ci rialziamo e proviamo ancora. Alcuni giorni sono migliori di altri, ma alla fine miglioriamo, fino a che la cosa diventa più facile e naturale. Quando venite a un ritiro, non immaginatevi come un atleta a livello mondiale che si allena per le olimpiadi, piuttosto immaginate di aver appena imparato a camminare.

Quando cominciamo a praticare, è necessario fare certe distinzioni e quindi capire che siamo solo esseri senzienti, non maestri illuminati

e assolutamente non siamo buddha. Dobbiamo inoltre riconoscere che siamo ai primi livelli della pratica. Vi sto dicendo di fare distinzioni, ovviamente perché nessuno di voi ha raggiunto il livello descritto nei versi precedenti. Se foste veramente al livello dove né i fenomeni, né la mente sorgono, allora non ci sarebbe bisogno per voi di meditare, né per me di spiegare. In realtà, se voi foste a questo livello, non ci sarebbe un “me” di cui parlare. Accettate di essere praticanti bambini che imparano a camminare e che ad ogni passo si avvicinano alla meta.

#### 8.4 In accordo col Dharma, è il sentiero della bodhi

*Il riflesso della bodhi appare*

*Nell'acqua eternamente limpida della mente.*

Il termine “bodhi” ha un significato multiplo nel buddhismo, qualche volta è usato come “Dao” o Via; ma può anche significare “la fine del sentiero”. Questo non deve sembrare contraddittorio, in quanto ho spesso detto che l’obiettivo del sentiero è il processo. Ai non illuminati viene detto che c’è un obiettivo da ottenere, ma per gli illuminati che si sono risvegliati alla Via (Dao) non c’è Dao. Il verso *Il riflesso della bodhi appare*, si riferisce alla propria pratica lungo il sentiero della bodhi. Separata dalla pratica, non c’è bodhi, proprio come senza un corpo non può esserci il suo riflesso. Con il termine “pratica” intendo qualcosa di più che il solo meditare, prostrarsi e fare tutte le attività che sono considerate pratica formale. Perciò ogni cosa fatta in modo consapevole e in accordo con il Buddhadharmā, non è altro che seguire il sentiero della bodhi. D’altra parte, non c’è bodhi per gli esseri illuminati (che si sono già risvegliati ad essa), in quanto non c’è più uno specifico sforzo, né alcuna nozione di praticare. La bodhi è conosciuta solo da coloro determinati a seguire il sentiero che porta ad essa; proseguendo lungo questo sentiero, la propria pratica si approfondisce ed esso si allarga sempre di più fino a scomparire. Questo è il risveglio alla bodhi e a questo punto non c’è più né il riflettere, né nulla che debba venire riflesso.

Un praticante mi disse che qualche volta si sente di progredire ed altre di regredire; pensa che la sua pratica non sia fluida e consistente, ma continua comunque persistentemente a venire ai ritiri Chan e ogni volta gli sembra di aver fatto un buon ritiro. Questa è una persona che ha visto alcuni progressi nella pratica e sta quindi camminando sul sen-



tiero della bodhi. Se non fosse stato così, non continuerebbe a venire. Un'altra praticante non è stata in grado di lasciarsi dietro il suo consistente flusso di pensieri vaganti ma nonostante questo raramente perde un ritiro. Persone come queste hanno accettato il Dharma e hanno una forte determinazione per camminare sul sentiero della bodhi. Sanno molto bene di arrivare con problemi ed illusioni, sia nella vita quotidiana che nella pratica, inoltre sanno che stanno avendo benefici e che continueranno ad averne; tale attitudine è un buon fondamento per la pratica. Sono più preoccupato di coloro che vengono ai ritiri pensando di non avere nessun tipo di problema. Costoro sono completamente confusi.

Il verso *nell'acqua eternamente limpida della mente* indica questo concetto. Se la mente è relativamente chiara, allora sarà molto più facile riconoscere i problemi che sorgono, proprio come attraverso l'acqua limpida si possono vedere il fondo, i pesci, le pietre, le bolle e le piante acquatiche. Ma se invece l'acqua è fangosa come quella del fiume Giallo, non si vedrà altro che acqua torbida.

Coloro che sono nelle acque più pulite e che sono più consapevoli dei loro problemi, comprendono che è necessario praticare, mentre quelli che pensano di non avere problemi, sono inclini a traboccare di orgoglio. Noto che persino all'interno del Sangha, ci sono individui che pensano di essere dei buddha, dei bodhisattva, dei santi. Un monaco che in gioventù studiò e praticò sotto la mia guida un giorno venne a trovarmi; è una brava persona, ma immediatamente capii che si era arenato da qualche parte quando disse: "Shifu, devo ancora prostrarmi a voi?" È d'uso per i monaci e le monache prostrarsi davanti ai propri insegnanti di Dharma passati e presenti.

Risposi: "No, non è necessario". Quindi continuai: "Negli ultimi anni devi aver fatto grandi progressi nella pratica."

Il monaco disse: "Sì, ho fatto molte esperienze e non erano così male".

Gli chiesi che tipo di metodo stesse utilizzando e mi rispose: "I metodi che ho imparato dagli altri si sono rivelati inutili così, alla fine, quello che davvero mi è stato utile è stato un metodo che ho inventato io".

Dissi: "Immagino tu sia pronto a diventare un patriarca, visto che hai scoperto un nuovo metodo di pratica".

Disse: "Cosa c'è di sbagliato? Dopotutto, Shakyamuni Buddha non ha avuto bisogno di un buddha che lo aiutasse ad ottenere l'illuminazione".

Cambiai il discorso e dissi: "C'è qualche ragione speciale per la quale sei venuto a trovarmi?"



Il monaco rispose: “No, niente di speciale, sono soltanto venuto a vedere se avevate ottenuto un livello più alto di pratica”.

Dissi: “Dato che sei venuto a trovarmi devo dire alcune parole. Primo, per rispondere alla tua domanda non ho avuto nessuna grande realizzazione. Tu ad ogni modo, sei in una brutta situazione. Sei diventato preda delle tue stesse illusioni e sotto l’influenza dei così chiamati demoni. Non invidio la tua posizione”.

Certamente non gli piacque quello che gli dissi e se ne andò. Tempo dopo ho udito che aveva lasciato il Sangha e che ritornò ad essere un laico. Questo è un esempio di mente torbida. In questo caso particolare, la torbidezza emerse dal tremendo attaccamento del monaco all’ottenimento. A causa del suo forte desiderio di ottenere qualcosa, cadde in uno stato illusorio. Sarebbe saggio fare tesoro di questa storia ed essere vigili, in modo da non ritrovarsi in simili circostanze.

Il verso *Nell’acqua eternamente limpida della mente* può essere compreso su due livelli. Il primo è essere chiaramente consci delle proprie afflizioni, il secondo è essere completamente illuminati. A quest’ultimo livello l’acqua veramente è eternamente limpida e in quest’acqua non ci sono fondo, argini, superficie né torbidezza; c’è soltanto acqua. Non c’è nemmeno la percezione che ci sia acqua, in quanto in questo caso con il termine acqua si intende il potere della saggezza e come l’acqua, questa saggezza è pervasiva. È la saggezza del Buddha, il luogo in cui non c’è più soggetto o oggetto.

Persino il primo livello non è facile da ottenere. Nonostante molti di noi sappiano di avere problemi e afflizioni, è comunque una cosa diversa affermare di essere completamente consapevoli delle afflizioni quando sorgono. Tale chiarezza si manifesta soltanto quando si è vista la propria inerente natura. Certamente questa abilità non è come un interruttore che si accende e si spegne. Mano a mano che pratichiamo, gradualmente diventiamo più consapevoli delle afflizioni quando sorgono e ne scopriamo di nuove che mai avremmo pensato di avere. Quindi, la pratica si fa più profonda e così avviene anche per la consapevolezza. Quando alla fine si vede la propria inerente natura, questa abilità diventerà molto grande, se si continua a praticare.

### ***La saggezza non ha niente da mostrare***

*La natura del merito è simile ad uno sciocco;  
non distingue il vicino dal lontano.*

Se avete ottenuto il Dao e la mente è in accordo con la natura di buddha, questo non significa necessariamente che gli altri vi vedano come saggi e carismatici. Per gli altri, in realtà potreste sembrare dei pazzi. La natura di buddha è in accordo con quello che è puro e imperturbato, ma se essa è pura e imperturbata, allora non c'è nulla da mostrare. Una persona con la mente in accordo con la natura di buddha non vorrà apparire come una persona speciale. Quelli che la società ritiene intelligenti e carismatici sono soltanto superficialmente saggi. Riguardo alla saggezza mondana, c'è un detto che dice che un vero saggio può apparire agli altri come un folle. Se il principio è applicabile per gli esseri senzienti ordinari, non pensate che ancor di più si confaccia a coloro che hanno ottenuto la natura di buddha? Tale saggezza non ha nulla da mostrare.

Nel verso *Non distingue il vicino dal lontano*, il termine “vicino” si riferisce a quello che amiamo e con cui siamo intimi. Il termine “lontano” si riferisce a ciò che non ha molto a che fare con noi. Quelli che si illuminano alla bodhi vedono tutti i dharma come uguali. Non fanno distinzioni fra alto e basso, superiore e inferiore, vicino e lontano. Un po' di tempo fa qualcuno mi disse: “Ho ascoltato molti dei suoi insegnamenti, voi parlate costantemente del Dharma non facendo distinzioni e vedendo tutte le cose come uguali. Sono principi giusti, ma non riesco a metterli in pratica. Anche se ci riuscissi, causerei soltanto problemi. Non posso considerare i miei figli e quelli degli altri allo stesso modo; rivolgo loro tutta la mia attenzione e il mio amore e me ne prendo cura, ma non sono capace di farlo per i figli degli altri. Ci sono già i loro genitori che se ne occupano. Inoltre, mia moglie è mia moglie, perciò è qualcuno di speciale, le rivolgo speciale attenzione e amore. Non posso amare altre donne come se fossero mia moglie”.

Il dilemma di quest'uomo è simile all'ipotetica situazione che le persone spesso usano per discutere di etica e moralità: se aveste una fetta di pane e ci fossero molte persone affamate, a chi la dareste? Oppure, se ci fossero diverse persone che stanno affogando, chi salvereste per primo? In teoria, si può dire che bisogna fare la cosa più giusta per quel momento, ma in una situazione di vita reale, la teoria spesso non va di pari passo con la realtà e noi comunque affrontiamo le cose con la nostra emotività.

Il modo giusto di pensare questo concetto di vicino e lontano è il seguente: se avete bisogno di aiuto, fino a che io posso darvelo vi aiuterò, non importa che tipo di relazione ci sia tra noi. Forse ci saranno situazioni dove non posso aiutarvi, perché non ho la capacità di poterlo fare,

non perché non c'è connessione tra noi. Se ho soltanto una limitata quantità di cibo, devo prima nutrire la mia famiglia, perché come capofamiglia questa è la mia responsabilità. Se ho la possibilità di aiutare più persone, allora lo farò, indipendentemente che li conosca o meno; che siano vicini o distanti e che siano stati buoni o cattivi o neutrali verso di me, questo non dovrebbe influenzare le mie azioni. Quando il padre di Shakyamuni Buddha morì, Egli andò al funerale e aiutò a trasportare il corpo di suo padre. Non disse che tutti i padri erano suo padre e non trascorse tutto il tempo a trasportare corpi di altri uomini ai funerali.

Tutti gli esseri senzienti sono uguali ai vostri genitori, ma i vostri genitori sono sempre i vostri genitori. D'altra parte, in quanto buddhisti non facciamo voto di liberare soltanto i nostri genitori, bensì tutti gli esseri senzienti. Tutti i dharma sono uguali, ma ognuno ha la propria posizione. In accordo con il Buddhadharma, un dharma non è migliore o più alto o più vicino di un altro dharma, ma ogni dharma ha la sua propria posizione, direzione e sue cause e condizioni. Il Buddha aiutò molti esseri senzienti, ma mai lasciò l'India. Perciò, nessun cinese ricevette mai il beneficio del Buddhadharma quando Shakyamuni Buddha fu in vita. Persino nell'India del tempo di Buddha moltissime persone non udirono mai il Buddhadharma e questo non significa che Buddha avesse un'attitudine preferenziale verso certi esseri senzienti. Buddha aiutò chiunque potesse.

Usate questi versi per aiutarvi nella pratica. Mantenete una mente come acqua limpida, in modo da essere sempre consci dei pensieri vaganti e vigili del sorgere delle affezioni, non agite emotivamente provando avversione verso alcuni pensieri ed attrazione verso altri. Affrontate ogni condizione come fa la persona profondamente saggia che appare come un pazzo agli occhi degli altri. Inoltre, non fate distinzione tra buono e cattivo, vicino e lontano. Per il "folle" saggio, tutti i dharma sono uguali. Potreste domandarvi perché sto parlando così tanto, dato che sono un insegnante di cosiddetta saggezza senza parole quale è il Chan. È ridicolo. Dato che nessuno di noi è un "folle" saggio, devo usare parole di distinzione per aiutarvi a passare dal livello di discriminazione a un livello di non discriminazione. Uso veleno per alleviarvi dalla sofferenza da veleno.

## NONO RITIRO

### *Beneficio e disgrazia non la mutano*

#### 9.1 Scegliere la propria dimora

*Beneficio e disgrazia non la mutano;  
non sceglie la propria dimora.*

La maggior parte delle persone è d'accordo che le situazioni piacevoli tendono a farci felici e quelle stressanti ci rendono infelici. Tuttavia, in un ritiro Chan il primo passo è quello di sviluppare un senso di calma ed equanimità, indipendentemente dalle circostanze. Quando le cose che ci piacciono o che evitiamo ci vessano, diciamo che "la mente segue i fenomeni". D'altra parte, se la mente rimane chiara e imperturbata in tutte le situazioni, diciamo che "i fenomeni seguono la mente".

Oggi è il primo giorno di ritiro. Come è andata? Vi state adattando alla tabella e alle regole? Vi piace dove state sedendo? I vostri cuscini sono comodi? Come sono i vostri dormitori? Le persone vi infastidiscono mentre meditate o mentre cercate di dormire durante la notte? Questi sono tutti problemi che sorgono in una mente distratta.

I nostri ritiri sono preparati per minimizzare i disturbi, ma la verità è che durante i prossimi sette giorni una cosa o un'altra vi disturberà comunque. Questi due versi del *Poema* offrono un eccellente consiglio: che stiate sedendo in meditazione, camminando, facendo stretching, lavorando, mangiando, lavando cose o dormendo, non permettete alla mente di seguire i fenomeni. Potreste non essere in grado di controllare ciò che vi sta intorno, ma dovrete essere in grado di controllare la mente.

Quando la mente non è sotto controllo, sarà disturbata o distratta a prescindere da quanta attenzione mettiamo nel preparare il ritiro. Una volta cercammo di risolvere il problema di due uomini che russavano sonoramente facendoli dormire insieme in una stanza isolata, ma non funzionò; il mattino seguente ognuno di loro si lamentò del rumore che aveva fatto l'altro.

I disturbi possono succedere persino nel mezzo della sala Chan. Una donna veniva sempre ai ritiri con un largo scialle. Una volta un'altra donna che sedeva vicino a lei, durante un colloquio, si lamentò che questa la colpiva con lo scialle ogni volta che si avvolgeva prima di se-

dere. Mi disse che non poteva concentrarsi con questa donna e il suo scialle accanto a lei. Le dissi che in realtà era un'opportunità di coltivare la pazienza e dopo il ritiro ringraziai la donna con lo scialle per averle dato l'opportunità di praticare la pazienza.

In un ritiro in Taiwan, due donne dividevano una stanza rispettando la regola del non parlare, ma una costantemente gesticolava all'altra chiedendole di massaggiarle la schiena. Durante il tempo dei lavori, mentre tutti gli altri svolgevano il loro dovere, queste donne rimanevano nella loro stanza a fare il massaggio. Al terzo giorno una di loro si lamentò: "Shifu, non posso più sopportarla, perché mi sta capitando questo? Se va avanti così, non sarò più capace di sedere bene in questo ritiro". Le dissi: "Non devi fare queste cose per lei". Lei rispose: "Sì lo so, ma quando mi supplica di fare questo o quello, non so rifiutarmi".

Cosa fareste? Sarebbe facile per voi ignorare un praticante che ha dolore e domanda aiuto? Immagino che per alcuni questo sarebbe stressante. Quello che dissi alla donna è quello che dico anche a voi: questo è un ritiro Chan, non la vita di tutti i giorni. Usate il tempo con saggezza, siete venuti per dedicare sette giorni a una pratica intensa e questa è la vostra sola preoccupazione.

Queste donne avrebbero dovuto lavorare come tutti gli altri, ma situazioni come queste sorgono sempre e ci vuole un po' di saggezza per affrontarle, ma io ve le rendo più facili dicendovi cosa fare. In qualsiasi situazione non prestate attenzione a ciò che succede intorno a voi, siete qua per fare ciò che è proprio in un ritiro Chan e se siete come la donna che aveva un persistente dolore o qualsiasi altro problema, dovete chiedere aiuto a me o a uno dei miei assistenti. Questa è la nostra responsabilità, vi aiuteremo a risolvere il problema. Ricordo una giovane donna che partecipò a un ritiro in Taiwan. Era estremamente di aiuto ed entusiasta. Ogni qualvolta le persone arrivavano si precipitava alla porta e li accoglieva in modo appropriato. Anche se non era il suo compito, ogni volta pensava che io avessi bisogno di qualcosa e cercava di aiutarmi. Alla fine, la presi da parte e le dissi: "Con la tua attitudine, avrò difficoltà a fare questo ritiro. Tu non sei dedita ad accogliere persone, ho la mia assistente. Vedo che sei molto gentile e aiuti le persone, ma questo non è un giusto comportamento per un ritiro Chan. Nell'aiutare gli altri, tu non ti stai prendendo cura della tua pratica. Dopo che il ritiro sarà finito, potrai ritornare ad aiutare gli altri".

Mentre praticate la mente dovrebbe essere rivolta all'interno, non all'esterno. Non vi preoccupate delle altre persone e dei loro affari, abi-

tudini o problemi. La mente deve essere focalizzata sul metodo di pratica o su qualsiasi compito da svolgere che vi venga assegnato. Quindi, se siete continuamente attenti al metodo, niente vi disturberà. Durante il ritiro, non dovrebbe esserci niente da volere e niente da evitare. Non ci sono posti a sedere buoni ed altri cattivi. Ogni cosa è come è e non importa quale è la situazione, ogni cosa è perfetta in questo modo. La struttura e la tabella del ritiro sono fatte in modo che la pratica sia il più possibile fluida. Per esempio, ci sono regole su come dobbiamo usare gli occhi. Per la maggior parte del tempo, dovrete far prendere “una vacanza” agli occhi fisici e dipendere esclusivamente da quelli della mente. Usate gli occhi fisici solo per mantenere la vostra incolumità. A parte quando svolgete lavori, il solo momento che dovrete usare gli occhi è quando vi parlo, durante le spiegazioni o i colloqui.

In un ritiro Chan, la miglior cosa da fare è solo quella di seguire le regole e accettare qualsiasi situazione sorga. Lasciatevi dietro la mente discriminante e giudicante. Di fatto, sarebbe meglio anche che vi lasciate dietro il vostro sé. Pensando a voi e alle vostre opinioni, avrete senza ombra di dubbio conflitti e questo vi causerà afflizioni. Ad esempio, oggi il riso non era ben cotto, quindi non aveva un buon sapore; ma quando state mangiando durante un ritiro, dovrete soltanto accettare il riso così com'è e mangiarlo. Soffermarvi sull'idea che il riso non è buono è un'afflizione. Allo stesso tempo, non trattenete pensieri del tipo: “Oh, è delizioso! Non vedo l'ora di mangiarne ancora.” Avere fame è fisiologico e certe persone hanno un migliore appetito, ma avere pensieri avidi sul cibo è anch'esso afflizione. Dall'inizio del ritiro fino alla fine, lasciate andare le vostre abituali opinioni sul vostro io, su quello che volete e su quello di cui avete bisogno. Nei prossimi sette giorni fate sì che ci siano solo l'aula Chan e il metodo di pratica. Se vi preoccupate di tutto quello che succede intorno a voi, invece di controllare le afflizioni, ne creerete di ulteriori.

Il primo passo in ogni ritiro è di isolarvi da ciò che vi circonda; il secondo è quello di far cadere i vostri desideri e avversioni, le vostre opinioni e la mente discriminante. Occupatevi soltanto del metodo di pratica. Anche se un incendio divampasse nel palazzo, non è un vostro problema, ignoratelo e continuate con il metodo, persino a rischio di bruciare e di ridurvi in cenere. Questo è vero spirito Chan.



## 9.2 Come sta andando mio marito?

*Tutte le connessioni all'improvviso cessano;  
ogni cosa è dimenticata.*

Le parole *Tutte le connessioni*, si riferiscono al modo in cui interagiamo con i fenomeni. Per primo, ci relazioniamo con cose e pensieri che sono esterni a noi e non hanno niente a che fare con noi. Dovrebbe essere facile ignorare tali fenomeni, ma le persone malgrado ciò ci dimorano sopra, non badando agli affari propri e certamente non praticando. C'è un detto cinese: "Un cane che da la caccia al topo". Dare la caccia al topo è il compito di un gatto, non di un cane. Dimorare su cose che non hanno niente a che fare con voi, specialmente durante un ritiro, è una perdita di tempo.

Dopo, ci relazioniamo con le cose che succedono e che non cerchiamo intenzionalmente, le innumerevoli cose che accadono senza un motivo apparente, come imbattersi in uno sconosciuto per strada o far cadere una forchetta durante una cena. Noi normalmente non dimoriamo su questi avvenimenti e ovviamente non dovremmo farlo durante un ritiro, ma dato che questa seconda categoria di cose ci riguarda più da vicino rispetto alla prima, sono più difficili da ignorare.

Infine, ci relazioniamo alle cose anche in un terzo modo, che è quello di perseguirle attivamente. Queste cose includono il pensare ai nostri amati, ai lavori o a quello che sta succedendo durante il ritiro. Quanti di voi possono onestamente dire di non avere mai pensato a persone estranee a questo ritiro? Tali pensieri sorgono naturalmente incomprensibilmente e continuamente, e sono i più difficili da far cadere.

Una coppia venne all'ultimo ritiro, dissi loro che avrei sistemato i loro posti a sedere in modo che non avrebbero potuto vedersi l'uno con l'altro. Dissi inoltre che non avrebbero neanche dovuto pensarsi uno con l'altro. Ambedue risposero: "Non c'è problema, siamo sposati da così tanti anni, l'ultima cosa che vogliamo fare e quella di pensarci l'un l'altro durante il ritiro." Il tutto dava adito a pensare che fossero determinati a fare questo, ma durante i personali colloqui del secondo giorno, la donna chiese: "Come sta andando mio marito?"

Risposi: "È strano, proprio alcuni minuti fa tuo marito mi ha posto la stessa domanda su di te."

Pensare ai propri sposi, amati o figli durante un ritiro, in realtà li aiuta in qualche modo? Tutto questo non fa altro che creare ulteriori

problemi alla pratica e questi esempi includono anche persone non così vicine a noi. La mente può dimorare su tutta una sorta di pensieri irrilevanti e sono sicuro che molti di voi hanno già seduto per interi periodi pensando a sciocchezze.

### *Tutte le connessioni all'improvviso cessano*

Il verso *Tutte le connessioni all'improvviso cessano* può essere capito su due livelli. A livello base, si riferisce a praticanti principianti, come noi tutti siamo, e ci incoraggia a far cadere qualsiasi pensiero generato nei tre modi di relazionarsi ai fenomeni precedentemente spiegati. Questo è l'obiettivo base della pratica e se potete fare questo per un secondo, dieci secondi, cinque minuti o un ora, è segno che la mente è focalizzata sul metodo e non sta vagando.

Il secondo e più profondo significato del verso, si riferisce all'esperienza dell'illuminazione dove tutte le connessioni con i fenomeni sono recise. Il verso *Ogni cosa è dimenticata*, incoraggia i praticanti a svuotare la mente mentre meditano. Se rimane un qualcosa, significa che tutte le connessioni non sono state fatte cadere. Questo livello non è facile da raggiungere, ma può succedere usando metodi come contare i respiri, *huatou*, illuminazione silente o recitazione del nome del Buddha. Mentre contate i respiri, potreste arrivare al punto di non essere più consci sia del respiro che del contare e se non avete pensieri e allo stesso tempo siete chiari e consci di ogni cosa, questo è uno dei livelli di cui parla il *Poema*.

Lo scopo del *huatou* è di generare la sensazione di dubbio; tuttavia, a volte il praticante solo ripete il *huatou* fino a che scompare spontaneamente, senza che mai sorga nessuna sensazione di dubbio. In questo caso il metodo è stato fatto cadere, malgrado ciò la mente è chiara, luminosa e molto consapevole; in ogni caso questo non è l'obiettivo della pratica del *huatou*, che è quello di realizzare l'illuminazione. Rimane comunque una buona esperienza.

*Shikantaza* è il termine zen giapponese di illuminazione silente, tradotto come "solo sedere". Il metodo consiste nell'essere consci solo della propria postura, permettendo a tutti gli altri pensieri di venire e di andare senza aggrapparsi a questi o respingerli. All'inizio seguirete i vostri pensieri e la mente vagherà. Alla fine osserverete chiaramente i pensieri senza interagire con essi e gradualmente questi scompariranno, come sabbia che si deposita in uno stagno e l'acqua diventa così chiara

sino al punto di perdere la consapevolezza dell'acqua stessa. Questo è un livello di chiarezza mentale dove tutte le connessioni cessano ed ogni cosa è dimenticata.

Recitare il nome del Buddha è uno dei cinque metodi per calmare la mente. Si può arrivare ad un livello dove la recitazione scompare e tutto ciò che rimane è chiara consapevolezza. Certamente questo può succedere solo quando non si hanno più pensieri vaganti. È inutile dire non serve recitare il nome del Buddha con la mente che è occupata organizzare le proprie vacanze.

Se si raggiunge il livello dove nessun pensiero rimane e tutte le connessioni esterne cessano, allora ripetere un *huatou* può sembrare insoddisfacente, persino senza significato. Per questa ragione, molti praticanti durante la fine della dinastia Ming cominciarono a usare la recitazione del nome del Buddha come metodo di pratica. Essi pensavano che se non potevano né raggiungere un livello dove non c'erano pensieri, né far sorgere la sensazione di dubbio, allora sarebbe stato meglio recitare qualcosa che avesse un significato e permettesse loro di acquisire meriti; forse la coltivazione di tale buon karma avrebbe permesso loro di rinascere nella Terra Pura, dove le condizioni sono perfette per la pratica buddhista. D'altro canto, se avessero raggiunto un punto dove tutte le connessioni e i pensieri cessano, sarebbero stati al punto perfetto di consapevolezza e calma per cominciare a praticare il *huatou* e in quel momento avrebbero potuto passare dal recitare il nome del Buddha al chiedersi: "Chi sta recitando il nome del Buddha?" trasformando così il metodo in un *huatou*.

È importante capire che raggiungere lo stato dove non ci sono pensieri non è l'illuminazione, ma solo il primo livello in cui cessano tutte le connessioni ed è comunque solo un livello preliminare. In realtà, segna il confine dove incomincia la vera meditazione Chan e la contemplazione. Fino a questo punto, tutti i metodi sono solo modi per focalizzare, calmare e concentrare la mente.

Al secondo livello, quello dell'illuminazione, dove tutte le connessioni ai fenomeni sono state recise, non ci sono pensieri e le affezioni sono anch'esse scomparse. Veramente pochi individui hanno scavalcato il primo livello e sono balzati direttamente al secondo. Non possiamo essere tutti del calibro del giovane Huineng che si illuminò udendo qualcuno recitare un verso del *Sutra del Diamante*. La maggior parte di noi necessita di praticare al primo livello, cioè di riunire, focalizzare e calmare la mente. Quindi per la maggioranza di noi è questa la pratica.

### 9.3 Giorni bui, giorni assolati, non c'è problema.

*Il giorno eterno è come la notte,  
La notte eterna, come il giorno.*

Come i precedenti, questi versi parlano di due livelli, quello del principiante che include tutti noi e quello dell'illuminato. Parliamo del primo livello, perché è più rilevante per la nostra situazione. John mi ha detto che ogni giorno del ritiro è stato buono e alcuni di voi hanno provato invidia nell'udire questo, ma in realtà John non dovrebbe sentirsi troppo felice di questa situazione. Di fatto sarebbe meglio se trattasse ogni giorno come se fosse la notte più buia. D'altra parte, coloro che percepiscono che i giorni sono stati bui e difficili, dovrebbero pensare ad ogni giorno come pieno di luce e gioia. Se vi state domandando come il dolore possa essere gioia, sappiate che il dolore è parte della vita e che la pratica è un'opportunità di osservarlo, accettarlo e farlo cadere.

Un mio buon amico laico di Taiwan con cui parlo spesso, mi ha sentito parlare delle mie difficoltà e dei miei problemi. La sua risposta è sempre: "Non c'è problema! È tutto ok." Egli crede che i problemi e le preoccupazioni sorgano appositamente, affinché possiamo imparare ad affrontare tanto questi quanto noi stessi. È una parte importante della pratica quotidiana. Quest'uomo ha una grande attitudine, qualsiasi cosa succeda non è un problema, se si viene licenziati dal lavoro non è un problema, se qualcuno che si ama muore, non è un problema.

L'ultima volta che vidi il mio amico ebbi l'opportunità di offrirgli un po' di questa sua saggezza. Quello che lui considerava un affare promettente, si trasformò in una cosa disonesta e quindi la società fallì assieme al suo investimento. "Non c'è problema", dissi.

"Non c'è problema?", rispose preoccupato grattandosi la testa. "Ma ho appena perso una grossa quantità di denaro."

Gli dissi: "Non importa. Quando hai soldi, costantemente ti preoccupi di come proteggerli o investirli e questo crea problemi. Ora non hai niente a cui pensare, quindi non hai problemi."

C'è un'altra storia che passò alla cronaca per un po'; accadde che una bella e giovane moglie di un uomo ricco e famoso scappò con un americano. Di certo l'opinione pubblica non fu gentile con lei, tutti quanti simpatizzavano con l'uomo, pensando che fosse triste, arrabbiato e umiliato, ma sembrava che lui non fosse toccato minimamente da tutto questo; i suoi amici gli domandavano increduli: "Come puoi rimanere così distaccato?"

Egli rispose: “Il fatto che gli altri desiderino mia moglie deve voler dire che è una donna molto buona, e questo dimostra che ho buon gusto.”

Tre mesi dopo sua moglie ritornò da lui. La situazione creò ancora grande clamore nell’opinione pubblica, ma l’uomo rimase ancora tranquillo. Diede una grande festa per il ritorno di sua moglie e ancora una volta i suoi amici rimasero sorpresi, domandandogli come poteva essere così comprensivo. Egli disse loro: “Il fatto che lei ritorni da me, dimostra che sono un buon marito e che sono importante per lei. E dopo avere avuto l’opportunità di confrontare la nostra relazione con un’altra, ha scelto me e questo mi rende felice.”

Quest’uomo è un saggio o un pazzo? Chi può giudicare? Come si possono conoscere le sue vere sensazioni? Credo che quest’uomo veramente non si attacchi troppo alle cose, che abbia la capacità di farle cadere. Quest’attitudine è salutare ed è rilevante per la pratica. Se pensate che le vostre gambe vi facciano immensamente male, cercate di vedere questo come un’opportunità d’oro per sperimentare tale condizione. Sperimentare qualcosa che pensate sia oltre le vostre capacità è utile. Sopportare dolori acuti temprà la vostra volontà, determinazione e autodisciplina. Ci sono diversi modi di trattare il dolore, ma dal punto di vista della pratica imparate ad accettarlo e a farlo cadere.

Tale attitudine funziona per le situazioni dolorose e difficili e per quelle piacevoli e senza difficoltà; perciò, se ogni cosa sembra andare eccezionalmente bene nella pratica, non c’è ragione di sentirvi felici o orgogliosi. Per esperienza, posso dirvi che nel momento in cui riconoscete la vostra buona fortuna e felicità, la situazione cambierà. All’opposto, se accettate e sopportate il dolore, alla fine questo scomparirà e lascerà una situazione fresca e piacevole. La miglior cosa sarebbe ignorare il nuovo sviluppo e concentrarvi sul metodo. Se invece, portate l’attenzione sulle gambe e pensate: “Caspita, che esperienza incredibile! Un minuto fa le gambe facevano un male tremendo ma adesso la sensazione è quasi piacevole, sta succedendo veramente questo o è la mia immaginazione? Ho poteri speciali? È questo il risultato di una buona pratica?” Nel focalizzarvi sulla buona esperienza, perderete il metodo e probabilmente il dolore ritornerà.

L’insegnamento in questo caso è quello di non lasciare che la mente faccia sorgere sensazioni di sofferenza o gioia. Molti di voi probabilmente hanno osservato un’acrobata del circo esibirsi su una corda sospesa in alto. Su che cosa pensate che sia concentrato? Si sta doman-

dando se il pubblico gradisce la sua performance? Sta già anticipando nella sua mente gli eventuali applausi o fischi? O la sua mente è focalizzata sull'esibizione stessa? Proprio come l'acrobata, dobbiamo completamente allenare noi stessi ad ignorare quello che ci succede intorno o anche le eventuali conseguenze che potremmo incontrare e rimanere invece diligentemente concentrati sulla pratica.

Per riassumere il primo livello di comprensione, questi versi ci dicono di non essere scoraggiati dalle situazioni difficili e di non essere portati fuori strada da quelle buone. Proprio come la vita, la pratica non è lineare; incontrerete giorni buoni e giorni più difficili, buone sedute meditative e cattive, buone o brutte esperienze. Il miglior approccio è quello di mantenere la mente sul metodo e lasciare che le esperienze vengano e vadano. Come praticanti, dovremmo mantenere equanimità e non permettere alla mente di essere trasportata dai fenomeni.

I versi *Il giorno eterno è come la notte, la notte eterna, come il giorno*, parlano inoltre dello stato dell'illuminazione. Le persone illuminate non agiscono diversamente da noi. Coloro che si danno arie pensando di essere illuminati, in realtà non lo sono. La persona veramente illuminata non è attaccata all'esperienza dell'illuminazione perché è qualcosa che è già nel passato. Per gli illuminati non c'è una cosa chiamata illuminazione.

Così, gli illuminati agiscono più o meno come persone ordinarie, non cercano di apparire come speciali, perché non sono preoccupati affatto di quello che gli altri pensano di loro, non necessitano di attenzione e adulazione. Molto spesso un monaco che appare poco brillante e tonto è un grande praticante, mentre spesso uno che appare intelligente e sapiente necessita di praticare di più. Non perdetevi tempo cercando di capire il significato della vostra esperienza, sia che facciate o meno progressi e non preoccupatevi di quello che io o gli altri possiamo pensare di voi. Rimanete nel metodo e il resto verrà da sé.

#### 9.4 All'esterno pazzia, all'interno chiarezza

*Esternamente simile ad un folle,  
Internamente la mente è vuota e reale.*

Ho detto prima che alcuni monaci possono apparire come folli o tonti, ma essere in realtà profondamente illuminati. Ci sono molte storie di



monaci illuminati ignorati dagli altri a causa del loro comportamento o apparenza. Spesso questi monaci potevano rompere o non rispettare molte delle regole monastiche minori, facendoli apparire come non rispettosi, ignoranti o persino con mente assente.

Una di queste storie coinvolge il maestro Hanshan e il suo incontro con un monaco durante una visita ad un monastero. Questo monaco aveva una malattia che grottescamente lo gonfiò fino a fargli cambiare fisionomia e fece diventare la sua pelle di colore giallo malaticcio. Dato che gli altri monaci lo evitavano, il monaco malato passava la maggior parte del tempo in solitudine; malgrado ciò, era grato di poter stare nel monastero e ogni qual volta chiedeva di rendersi utile, gli veniva assegnato il compito di pulire i servizi igienici.

Impressionato da quanto fossero lindi e splendenti questi bagni, il maestro Hanshan investigò. Egli ebbe l'opportunità di parlare direttamente col monaco malato, che gli disse che puliva i bagni tutte le notti perché non aveva nessun luogo dove dormire e dopo aver finito il suo compito meditava nell'aula Chan fino alla cerimonia del mattino. Dopo aver udito questo, il maestro provò un grande rispetto per il monaco.

Dato che Hanshan aveva problemi da lungo tempo con la pratica, pensò che questo monaco fosse in realtà più saggio di quello che poteva apparire e quindi gli chiese consiglio. Le intuizioni di Hanshan erano corrette, in quanto il monaco gli diede alcuni buoni consigli sulla meditazione.

Noi possiamo imparare molto da questa storia. Questo monaco non sentì il bisogno di mostrare la sua esperienza e ottenimento e inoltre non fu scoraggiato dal modo in cui gli altri monaci lo trattavano; in altre parole, non indulgeva in arroganza o autocommiserazione. Come avreste reagito in simili circostanze? Esperienze spirituali profonde vi avrebbero riempito di orgoglio? Come avreste reagito se foste stati costantemente ridicolizzati e messi sotto pressione? E peggio ancora, come vi sareste sentiti ad essere ignorati ed evitati? Avreste avuto la stessa risoluzione ed equanimità di questo monaco?

Di solito, più profonda è l'illuminazione, meno la persona cerca di farsi notare. Una volta, qualcuno fece un lungo pellegrinaggio verso la residenza del maestro Xuyun per incontrare questo grande maestro Chan contemporaneo. L'uomo vide un vecchio monaco che spargeva letame in un campo e gli chiese se stava procedendo nella direzione giusta e quanto tempo ci sarebbe voluto per arrivare al monastero di Xuyun. Il viaggiatore si irritò quando il monaco chiese perché volesse

incontrare Xuyun, non voleva perdere tempo con questo monaco ordinario, ma come voi potete immaginare, il monaco che stava spargendo letame non era altro che Xuyun in persona.

Anche il mio maestro Lingyuan non aveva l'apparenza di un grande e rispettabile monaco. Io stesso sono rispettato più ora di quando ero giovane, alcuni dicono a causa della mia personalità e reputazione di maestro Chan, ma io sospetto che ha più a che fare con il mio aspetto attempato e con i miei capelli bianchi.

Questi due versi si riferiscono all'apparenza di uno che è già illuminato, ma incoraggia tutti noi a non aspettare di esserlo per coltivare tale attitudine. Se avete l'attitudine del monaco malato nella storia di Hanshan avrete sicuramente meno afflizioni, essere pretenziosi non farà altro che portarvi molti problemi; se credete di agire nel giusto, non preoccupatevi dell'approvazione o disapprovazione degli altri o se potete apparire come un folle; né dovrete perdere tempo ed energia impressionando gli altri o cercando di primeggiare.

Considerereste un lavoro avvilente quello di pulire i bagni? Lascereste che qualcun'altro facesse meglio di voi in certe situazioni? Se non potete fare nemmeno questo, allora non avete imparato molto dalla pratica. Se siete completamente consapevoli di cosa sta accadendo intorno a voi, allora non importa se apparite come un folle o un credulone. Voi in realtà sapete che non è così. Tale comportamento può aiutarvi a trasformare gli altri, se alla fine realizzeranno che non siete un folle; la vostra ordinarietà aiuterà loro a essere più onesti e meno pretenziosi.

Uno dei miei discepoli mi disse che la sua mente è molto chiara e sveglia quando viene ad ascoltare i miei insegnamenti, ma che si sente un po' tonto e un passo indietro a tutti gli altri mentre sta lavorando, e quindi mi disse: "Anche tu, Shifu spesso dai questa impressione. Se non ti conoscessi già, penserei che sei stupido."

Non mi aspettavo tale commento, e quindi risposi: "Una persona con grande saggezza è come un pazzo." Ma poi aggiunsi: "Dato che non sono una persona di grande saggezza, probabilmente hai ragione tu. Forse sono proprio un folle." Dopo tanta pratica, sono diventato meno sensibile alle cose che le persone dicono e fanno; altrimenti probabilmente avrei percepito il commento di quest'uomo come un insulto. In realtà, qualche volta sono un po' lento, potrei affermare che è perché sono consapevole delle mie decisioni e dei miei movimenti, ma la verità è che qualche volta non so cosa fare. Una volta due dei miei discepoli stavano argomentando proprio di fronte a me. Se avessi aderito alle re-

gole monastiche, gli avrei chiesto di lasciare il tempio, invece ho solo chiuso gli occhi rimanendo seduto là senza fare niente e quindi me ne sono andato.

La stessa persona che disse che qualche volta agivo stupidamente, di fronte a questa scena mi fermò all'ingresso e mi chiese: "Tu sei il loro maestro, cosa pensi di fare?"

Dissi: "Non so". Alla fine parlai ad ognuno dei discepoli, ma non prima che finirono di discutere e che si fossero calmati. Non avrei ottenuto niente cercando di portarli alla ragione mentre erano ancora nel mezzo del litigio; aspettando che fossero calmi e razionali, ho potuto parlargli senza farli troppo vergognare o sentirsi in competizione tra loro. Inoltre, dato che la loro mente era più chiara e calma, il problema fu facilmente risolto. Non so se sono stato pazzo o saggio, ma sembrava essere la cosa più giusta da fare.

Precedentemente ho domandato cosa avreste fatto se il centro Chan avesse preso fuoco e ho proseguito dicendo che un praticante con il vero spirito Chan continuerebbe a stare sul metodo, persino rischiando di finire in cenere. Spero che capiate che stavo esagerando per esprimere un principio e che stavo invece incoraggiando tutti voi ad ignorare qualsiasi disturbo esterno. D'altra parte, dovrete avere abbastanza buon senso da sapere cosa fare in una determinata situazione. Se è ovvio che il fuoco non è più sottocontrollo, cosa fareste? Se voi continuaste a meditare pensando: "I protettori del Dharma del centro Chan si occuperanno della situazione," allora direi veramente che siete dei pazzi. Fate quello che è appropriato, se poi vi sgrido per esservi fatti disturbare da ciò che vi sta intorno, accettatelo e basta, dentro di voi sapete che avete agito con mente chiara e che avete fatto la cosa saggia e non importa quello che io penso di voi.

Nella vita di tutti i giorni dovremmo allenare noi stessi ad essere meno sensibili alle percezioni degli altri. Come gli esseri illuminati, non temete di apparire dei folli esternamente. Quando vi sentite imbarazzati e troppo sensibili, riflettete sul perché non state coltivando la follia esterna e la chiarezza interiore. Questa non è una cosa facile per la maggior parte delle persone, persino per i buddhisti, in più noi non siamo esseri illuminati, quindi non possiamo aspettarci di agire sempre in questo modo, ma è assolutamente un'eccellente attitudine da coltivare e vi incoraggio ad usarla nella vita quotidiana.

## 9.5 Pensate alla pratica come ad una collana di perle

*Coloro che non sono turbati dai fenomeni  
sono forti e grandi.*

Coloro che non sono perturbati dai tre tipi di fenomeni, (quelli estranei a voi, quelli che accadono senza un “apparente motivo” e quelli che voi cercate intenzionalmente), sono considerati forti e grandi. Un esempio di fenomeno con cui voi attivamente e intenzionalmente reagite potrebbe essere il dolore alle gambe. Il dolore alle gambe è un fenomeno fisico, ma il pensiero che deriva da quel dolore è un prodotto della mente discriminante ed egocentrica. Il dolore è dolore, ma la mente che lo sperimenta può rimanere calma o esserne afflitta.

È difficile non essere influenzati dai fenomeni. C’è qualcuno che oggi è stato in grado di meditare, fare yoga, mangiare, lavorare, prostrarsi, fare meditazione camminata, ascoltare gli insegnamenti, recitare la liturgia o persino riposare senza essere stato disturbato dai fenomeni? Alla fine della giornata, non sentitevi in colpa se realizzate che qualche volta siete andati fuori dal metodo o che spesso non siete stati chiaramente consapevoli. La pratica è precisamente essere consci di quando dimoriamo in pensieri del passato e futuro e quindi ritornare sul metodo o alla cosa di cui vi state occupando al momento.

Ogni situazione è un’opportunità per praticare. Per esempio, il ticchettio di un orologio vi disturba o vi aiuta nella pratica? Per la maggioranza, il ritmico e lineare ticchettio di un orologio non è un ostacolo e questo è buono, ma riuscite a rimanere tranquilli e indisturbati nell’udire gli operai che trivellano la strada? Questo è quello che succedeva quando il nostro centro era situato dall’altra parte della strada e quello era stato un ritiro estivo particolarmente caldo e umido. Quel centro Chan non era bello come questo, da quelle piccole finestre passava poca aria e i ventilatori erano troppo rumorosi; per sette giorni fummo circondati dal rumore di martelli pneumatici, macchine idrauliche, altri tipi di attrezzature, operai che urlavano, ridevano, parlavano volgarmente e raccontavano storie. Due di loro pranzavano ogni giorno proprio fuori da una delle nostre finestre e potevamo udire tutto ciò che dicevano. È stata a dir poco una dura prova, quanti di voi sarebbero rimasti indisturbati nel bel mezzo di tutto questo? Sareste stati in grado di usare tutto quel tumulto come aiuto alla vostra pratica?

Uno di voi ha detto che avrebbe affrontato i disturbi esterni aggrappandosi fermamente alla mente e al Chi (energia vitale). Questo non funziona. Se vi concentrate fermamente sulla mente, ciò creerà problemi e se invece vi concentrate fermamente sul Chi questo vi ostruirà. Quello che invece dovrete fare è concentrarvi sul metodo e se lo siete veramente, non sarete disturbati da nessun fenomeno esterno, non importa quanto caotico possa sembrare.

Quanti di voi sono consapevoli della mia presenza quando cammino dietro di voi mentre meditate? Se la mia presenza fa sì che la vostra mente pensi, allora la mente è dispersa. Se siete consapevoli della mia presenza ma continuate indisturbati, allora la mente è imparziale, ma non completamente concentrata e se foste completamente non consci della mia presenza, quello sarebbe un livello più profondo di concentrazione. Uno di voi ha detto che qualche volta non è conscio dei miei movimenti; strano, se non fosse conscio dei miei movimenti, come potrebbe essere sicuro che sono lì?

Nei primi giorni i partecipanti ai ritiri sono facilmente disturbati da movimenti, rumori e dolori; man mano che continuerà il ritiro, la concentrazione diverrà più profonda e solida, si sarà consci delle cose ma non si sarà disturbati da esse come all'inizio. Descriverei questo come una concentrazione moderata, mentre in una profonda concentrazione o samadhi, non si noterebbero fenomeni esterni o non se ne sarebbe consci.

Pensate alla pratica come ad una collana di perle in cui ogni perla indica la vostra attenzione al metodo. Mano a mano che la concentrazione diventa più profonda, lo spazio tra le perle (le volte in cui la mente vaga e non è nel metodo), diminuirà e alla fine scomparirà. Quando non ci sarà più nessuno "spazio" nella vostra concentrazione, non sarete disturbati dai fenomeni.

Certamente, la mente non disturbata che ho descritto qua è diversa dalla mente non disturbata di un essere illuminato. Come nei precedenti versi, anche questi possono essere interpretati su due livelli: quello dei praticanti ordinari e quello degli esseri illuminati. Sono sicuro che siete tutti completamente ignari dei fenomeni intorno a voi quando siete totalmente focalizzati su qualcosa; non avete bisogno di praticare la meditazione per realizzare questo. Le persone intente a leggere, scrivere, studiare, lavorare o guardare uno spettacolo possono essere così assorti in quello che stanno facendo da non essere più cosce di ciò che le circonda. Questi sono esempi di mente non illuminata che non è disturbata dai fenomeni.



Mi ricordo di un film nel quale un bambino stava guardando uno spettacolo all'aperto, si trovava un po' più all'esterno del luogo dove avveniva lo spettacolo e aveva acceso un piccolo fuoco per scaldarsi; era così coinvolto nell'osservare lo spettacolo che si dimenticò del fuoco che cominciò a spargersi fino ad arrivarli alle spalle raggiungendo i suoi vestiti. Malgrado ciò era così profondamente assorto nel guardare lo spettacolo che non realizzò cosa stava succedendo. Parte della sua consapevolezza intuiva che c'era qualcosa che non andava, in quanto occasionalmente con la sua mano cercava di allontanare il calore, ma mai una volta perse l'attenzione dall'esibizione; i suoi abiti prendevano fuoco e tuttavia lui rimaneva inconsapevole. La sua concentrazione fu alla fine interrotta da un secchio d'acqua versatogli addosso da qualcuno. Se potete praticare e ottenere lo stesso livello di concentrazione del bambino, avrete raggiunto un buon livello di concentrazione.

Il secondo livello descrive gli esseri illuminati che hanno fatto cadere tutti gli attaccamenti. Quando non c'è più egocentrismo o mente o attaccamento, allora non c'è una mente che possa essere disturbata; d'altra parte, gli esseri illuminati hanno menti molto chiare e sono consapevoli di ciò che succede intorno a loro. Come il *Sutra del Diamante* afferma: "La mente dovrebbe essere mantenuta indipendente da qualsiasi pensiero che sorge all'interno di essa." La mente di cui parla il *Sutra Del Diamante* non è quella egocentrica delle afflizioni ma quella della saggezza. L'oggettivo mondo fenomenico esiste, ma non c'è più un sé che si attacca ad esso.

La mente non disturbata degli illuminati è diversa da quella ordinaria che non è disturbata dai fenomeni. In realtà, la mente che è completamente concentrata sul metodo è limitata dai fenomeni. In questo caso comunque, i fenomeni sono il metodo. Benché la mente sia focalizzata e stia usando il metodo intensamente, è ancora discriminante ed egocentrica, quindi la mente che è perturbata è la mente della discriminazione; e dove c'è discriminazione c'è afflizione. Se la discriminazione e le afflizioni ancora esistono, ciò significa che anche il sé è ancora presente. Gli esseri illuminati non hanno attaccamento al sé e anche se per loro oggettivamente i fenomeni ancora esistono, non li percepiscono come tali, dato che non sono attaccati ad essi.

Il verso *Coloro che non sono turbati dai fenomeni sono forti e grandi* non si riferisce a famosi leader, atleti o esperti di karate, bensì a coloro che non sono egocentrici e che sono veramente forti perché non possono essere fermati da niente e da nessuno. Un egocentrico può an-



cora essere ferito o influenzato dagli altri, ma un essere illuminato senza ego non può esserlo. Tale forza e grandezza può qualche volta essere ravvisata anche tra le persone non illuminate. Per esempio, coloro che agiscono per il beneficio degli altri sono spesso più coraggiosi di chi agisce solo per proprio interesse, le loro parole e azioni sono spesso più nobili. Agire sempre con in mente solo il proprio beneficio, persino se questo è la ricerca dell'illuminazione, non è un segno di forza e grandezza. Ecco perché il primo voto del bodhisattva afferma: "Gli esseri senzienti sono innumerevoli, faccio voto di liberarli tutti."

Mentre camminiamo sul sentiero del bodhisattva siamo ancora esseri senzienti ordinari con afflizioni, attaccamenti ed ego. C'è ancora l'idea di voler aiutare gli esseri senzienti e ancora esiste un senso di soddisfazione quando abbiamo fatto un buon lavoro. Questa è una buona cosa, ma non è illuminazione. *Il Sutra Del Diamante* afferma inoltre che coloro che hanno ottenuto una grande illuminazione ancora continuano ad aiutare gli altri, ma non c'è più un "io" che aiuta, né esseri senzienti che necessitano di essere aiutati.

## DECIMO RITIRO

### *Non ci sono né persone né il vedere*

#### 10.1 Nessun'altro da vedere, né un sé che li osserva

*Non ci sono né persone né il vedere;  
senza il vedere vi è un apparire costante.*

Il verso *Né persone né il vedere*, richiama un passaggio del *Sutra del Diamante* che dice che non ci sono né sé, né esseri senzienti. Dicendo *né persone*, si afferma che non c'è una realtà oggettiva. Dicendo *né il vedere* si afferma che non c'è visione o realtà soggettiva. Il verso *Senza il vedere vi è un apparire costante* significa che sebbene non ci siano né il sé (soggetto) né l'altro (oggetto), ogni cosa è chiaramente percepita così come è. Quando non c'è un "voi" che lavora sul metodo e non c'è metodo che viene usato, diciamo che siete un tutt'uno con il metodo e sebbene non ci sia né "voi" né il metodo, state ancora lavorando intensamente momento per momento.

Le persone in ritiro coltivano la mente per un periodo di tempo lungo e intenso. Per la maggioranza, il meditare un'ora o due al giorno non è sufficiente a creare le condizioni per poter penetrare profondamente un metodo. Mano a mano che meditiamo, seduta dopo seduta, facciamo sì che sia l'ambiente, sia la mente diventino sempre più piccoli, fino a che non ci sono altri da vedere né un sé che li vede.

Posso comprendere che alcuni partecipanti al ritiro facciano telefonate e aspettino l'arrivo dei famigliari, così da poter ricevere e inviare messaggi. Coloro che hanno già partecipato a ritiri, sanno che ciò non è permesso, e per una buona ragione. Se non possiamo nemmeno isolarci dal mondo esterno per sette giorni, allora come possiamo rendere la mente e l'ambiente più piccoli?

La prima condizione per aver successo in un ritiro è di isolarvi da qualsiasi pensiero che riguardi l'esterno dell'aula Chan. La seconda condizione è quella di lasciar cadere tutti i pensieri di ciò che accade dentro l'aula Chan. Se gli sbadigli di qualcuno fanno sbadigliare anche voi, non siete liberi da ciò che vi è intorno. Cercate sempre di ricordare che non avete nulla a che fare con le persone sedute intorno a voi. Loro

sono loro e voi siete voi. Noto che una donna si assopisce mentre sto spiegando. Cosa ne pensate? È dovuto al fatto che è annoiata o assonnata o al fatto che chiaramente conosce come usare il metodo e che sa che io non ho niente a che fare con lei? Essendo il primo giorno di ritiro, presumo che sia per la prima ragione.

La terza condizione è di lasciare andare tutti i pensieri che vi riguardano. Quando avete dolore, dite a voi stessi: “Sto meditando. Questi dolori non mi riguardano.” Questa praticante assonnata potrebbe dire a se stessa: “Il mio corpo può essere assopito, ma ciò non ha nulla a che vedere con me. Continuerò la mia pratica.”

Lo stesso vale per i pensieri vaganti. Una volta che realizzate che siete impigliati nella loro rete, non dovete fare altro che tornare al metodo. I pensieri vaganti non sono “voi”. La persona che si è appena persa in pensieri vaganti, anch’essa non è più la stessa persona (“voi”), è già parte del passato. Nel momento presente, state lavorando intensamente sul metodo e se ciò che sto dicendo è utile, accettatelo ma non dimorateci su. Allo stesso modo, non immaginate ciò che vi porterà il momento successivo. Lo sperimenterete abbastanza presto.

Se potete isolarvi in questo modo prima dall’esterno, poi dalle cose intorno a voi, successivamente dal vostro corpo e dai pensieri vaganti e infine dai momenti passati e futuri, allora “voi”, il metodo e l’ambiente, tutto scomparirà e questo è l’ideale. Quando i praticanti affermano che hanno raggiunto un tale livello di assorbimento, di solito è per una ragione diversa, spesso si stancano dall’aver speso così tanta energia e quindi cadono nel torpore. Molti che affermano di avere esperienze di illuminazione sono semplicemente finiti in uno stato di mente offuscata a causa dello sfinimento. Ovviamente, questa non è la condizione di cui il parla il *Poema*. Se fosse così, molti di voi sarebbero già illuminati.

Il verso *Senza il vedere vi è un apparire costante*, si riferisce alla mente illuminata. Per un essere illuminato, tutti i fenomeni sono ancora presenti e attivi, ma non c’è un sé che interagisce con essi. Questa condizione è saggezza. C’è completa consapevolezza dei fenomeni e dei loro movimenti, inclusi i movimenti del corpo, ma non c’è un sé che vi si attacca. Se percepite un po’ di quello che vuol dire essere indisturbati dall’ambiente, vi sentirete liberi e a vostro agio e se arrivate al punto in cui il pensiero precedente e i successivi non hanno relazione gli uni con gli altri, vi sentirete ancora più liberi.

Questo non è facile da fare in quanto gli esseri umani ordinari sono disturbati dai pensieri, dalle sensazioni, dalle emozioni, dalle preoccupazioni.

pazioni passate e future, da quelli che li circondano e dalle cose quotidiane. Siamo disturbati anche dalle sensazioni del corpo, quindi se il corpo è dolorante, malato o esausto, è difficile concentrarsi sulla meditazione. Andare in ritiro ci permette di dedicare completamente il tempo e l'energia necessari così da isolarci da tali implicazioni.

In questo primo giorno di ritiro, cominciate a isolarvi dal mondo esterno. Lasciate andare tutti i pensieri sulla giornata che è appena trascorsa. Per i prossimi sette giorni, il vostro mondo è il momento presente. Dedicate tutta la vostra attenzione ad esso.

## 10.2 La pratica inizia con l'egocentrismo

*Penetrando completamente ogni cosa,  
ha sempre pervaso ogni luogo.*

Quando non ci sono né oggetti da essere visti né un sé che li vede e malgrado questo c'è ancora una chiara e costante consapevolezza, allora stiamo *penetrando completamente ogni cosa*, tutti i fenomeni in tutti i regni dello spazio e del tempo sono completamente compresi. È difficile afferrare la grandezza di tale consapevolezza illimitata. I poteri della psiche sono insignificanti in confronto al conoscere tutto ciò che esiste in tutti i regni. Anche se ci fosse un re filosofo veramente saggio capace di trasformare le vite di tutti gli umani, il suo potere sarebbe ancora limitato al pianeta Terra. Solo quando non c'è più un sé è possibile avere una comprensione illimitata.

Uno scopo della pratica è quello di ridurre l'importanza sia dell'ego, sia del mondo fenomenico esterno che ci circonda. Più l'ego è piccolo, meno ostruzioni avrete; al contrario, più è grande, maggiori saranno le ostruzioni. E possiamo constatare questo continuamente. Invidiamo la semplicità dei bambini innocenti e di quelli che sembrano essere contenti con molto poco, malgrado ciò ci affanniamo per avere potere, soldi, posizioni e responsabilità. Facciamo ciò pur sapendo che la ricchezza e il potere materiali portano responsabilità e problemi.

Mano a mano che facciamo progressi, dobbiamo vigilare su noi stessi, per evitare che il nostro ego si gonfi. Diventate orgogliosi ed entusiasti? Se usate le nuove esperienze interiori solo a vostro beneficio, le vostre potenzialità saranno limitate. Perciò, chiedetevi: "Le mie motivazioni sono egoistiche o altruistiche?"

I veri praticanti Chan coltivano la pratica per il bene degli altri esseri senzienti, e questo è ciò che significa sviluppare la mente-bodhi. Una tale attitudine potrebbe sembrare antagonista all'idea di cercare di migliorarsi e di sviluppare un forte senso del sé. Ovunque le persone parlano di potenziamento, di costruire autostima e sicurezza in se stessi. Ci sono interi scaffali con libri che insegnano come rafforzare questo sé, autostima, ecc...; le persone ascoltano cassette, vanno ad ascoltare conferenze, partecipano a seminari e così via. La logica è solida: se non possiamo neanche aiutare noi stessi, se siamo deboli, distratti, insicuri, nevrotici, e non sufficientemente forti, come possiamo iniziare ad aiutare gli altri?

Sebbene uno scopo della pratica sia quello di ridurre l'influenza dell'ego, è ancora l'ego che decide di fare questo. Noi iniziamo sempre dalla prospettiva dell'ego. Quando insegno ai principianti, spiego come si passa dal senso del piccolo sé disperso ad un piccolo sé concentrato, per poi arrivare ad un sé espanso a livello universale e infine al non-sé. Notate che per arrivare al non-sé, dobbiamo inizialmente rafforzare e consolidare l'ego. Un lato benefico della pratica è che dovremmo davvero divenire più sicuri, chiari e fiduciosi.

La via Mahayana è iniziare dalla posizione del sé per arrivare al non-sé per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, ed è per questo che il primo dei Quattro Voti è quello di aiutare gli altri, mentre l'ultimo è quello di ottenere la suprema illuminazione. Perciò, nelle nostre intenzioni e azioni dovremmo avere sempre a mente in primo luogo il benessere degli esseri senzienti. Le nostre stesse afflizioni spesso diminuiscono quando dedichiamo tempo ed energia agli altri.

Gli scettici trovano difficile credere che si possano aiutare persino poche persone, figuriamoci tutti gli esseri senzienti, ma si deve pur iniziare da qualche parte. Non dovete essere perfetti per aiutare gli altri. Supponete che un gruppo di bambini voglia arrampicarsi su un muro alto, ma nessuno è in grado di farlo da solo; a quel punto, uno di loro decide di mettersi in ginocchio e con i palmi a terra, così che gli altri possano salire sul suo corpo per poi spingersi oltre il muro. Voi potete decidere di essere quello che sta sotto. Non ci vuole un'intelligenza superiore, una certa abilità o forza per aiutare gli altri, non serve altro che la motivazione.

C'è una vera volontà di voler essere lo sgabello per le altre persone? O il vostro orgoglio e l'ego ne soffrirebbero troppo? Forse preferite che qualcun altro si pieghi sulle ginocchia, per poter voi salire sul muro.

In questo caso, dobbiamo cambiare il primo Voto in: “Faccio voto di lasciare che gli innumerevoli esseri senzienti mi aiutino”. Con tale attitudine, non si potrà mai realizzare il non-sé; potreste ottenere un po’ di forza dalla pratica, ma sarà comunque limitata e in ogni caso vi posso garantire che le affezioni non diminuiranno. In realtà, creerete persino ostruzioni e affezioni più grandi. Volete costringere qualcun altro ad aiutarvi a salire sul muro? Se è così, state usando altri per raggiungere il vostro scopo, ma cosa è un muro in confronto ad arrampicarsi fino alle stelle? La verità è che la visione delle persone che vogliono beneficiare se stesse di solito è limitata, come lo sono i loro poteri e le abilità.

Quando non date importanza al vostro sé, ogni cosa diventa più agevole e facile. Quando infine raggiungete lo stato di non-sé, non ci saranno più ostruzioni di nessun genere e non ci sarà più un limite a ciò che potete fare; quindi senza un sé, non c’è più un posto particolare dove risiedere. Perciò, siete in tutti i luoghi allo stesso tempo e questa è libertà senza confini.

All’inizio è come essere in una casa chiusa con le imposte delle finestre serrate. Continuando a praticare, incomincerete ad aprire le imposte per far entrare più luce, ma la vostra visione rimane comunque limitata. Quindi decidete di uscire fuori e vi meravigliate della vostra nuova più ampia visione, però potete solo guardare in alto e all’esterno, perché la Terra blocca in gran parte la vostra visuale. Se continuate a praticare, trascenderete la Terra e proprio come un astronauta, avrete una visuale senza ostruzioni. Persino a questo punto, la vostra visione è ancora limitata perché siete ancora una persona. Resta ancora molto da fare e da vedere, sino a che siete limitati a quello che credete essere il sé. Alla fine, dovete lasciarvi dietro l’ego.

Così noi cominciamo con il piccolo sé; cioè sediamo in meditazione in un posto particolare applicandoci intensamente su un metodo di pratica. Alla fine la mente e il metodo diventeranno sempre più piccoli fino a scomparire. Nei colloqui di oggi, qualcuno ha pensato di aver raggiunto tale stato di assorbimento. Dopo un diligente lavoro per diverse sedute meditative, ha avuto un forte calo energetico, e a quel punto non ha più percepito niente e ha descritto questo come vacuità. Gli ho detto che questo non poteva essere paragonato a quando mente e metodo si dissolvono. La sua esperienza potrebbe essere meglio descritta come “sedere in una caverna di fantasmi sulla Montagna Nera”. Quello che egli ha scambiato per vacuità è piuttosto uno stato di mente offuscata ed è simile all’essere addormentati o non coscienti. Se l’espe-



rienza di illuminazione fosse questa, il mio compito sarebbe molto più facile. A quel punto, mi basterebbe camminare dietro ognuno di voi e colpire il vostro inconscio con un grande bastone.

È scritto che quando ha ottenuto la suprema illuminazione, il Buddha vide innumerevoli mondi quanti sono i granelli di sabbia del fiume Gange e quindi venne a conoscenza di ogni cosa sugli esseri senzienti dal passato senza inizio fino all'infinito futuro. Questo non vuol dire che otterremmo tale esperienza onnisciente, se avessimo una realizzazione del non-sé. Sperimentare il non-sé non fa necessariamente di una persona un buddha. Possiamo essere illuminati al principio del non-sé, ma a differenza del Buddha, non abbiamo accumulato meriti nelle innumerevoli vite di pratica.

Recentemente sono stato intervistato da una radio Taiwanese. Invece che sul buddhismo, mi sono state fatte domande sull'amore, sul matrimonio, sulla famiglia, sui bambini e sui genitori. L'intervistatore era compiaciuto delle mie risposte, anche se alcune l'avevano sorpreso. Disse: "Shifu, sono curioso. Come mai lei sa così tanto sul matrimonio, sulle relazioni d'amore e sulla famiglia visto che ha lasciato casa molto tempo fa per diventare monaco?"

Gli dissi che rispondo affidandomi alla mia esperienza e alla conoscenza dei principi che stanno alla base di tutte le cose, ovverosia quelle verità e realtà che sono implicite in tutte le persone, cose e in tutti i dharmas. Posso non avere esperienza personale di amore e matrimonio, ma i principi che sono alla base di tutte le relazioni e di tutti i fenomeni sono gli stessi.

Quando arrivate al punto dove non esistono più né le persone né il vedere, allora anche voi sapete come trattare con le situazioni basandovi sulla vostra esperienza del principio. Le persone sono preoccupate e confuse perché fanno affidamento alle loro visioni limitate ed egocentriche e perché il loro ego è attaccato a guadagno e perdita. Quando non c'è niente da guadagnare e da perdere, le cose diventano molto più semplici. Immaginate di essere ricchi e di dover scegliere fra le vostre ricchezze o la persona che amate di più. Sia che siate esseri comuni o con la fortuna di avere particolari poteri, il vostro dilemma sarà lo stesso e soffrirete comunque. Tuttavia, se trattate tutto questo dal punto di vista del non-sé, potete perdere una delle due cose o entrambe senza afflizioni, perché non c'è attaccamento a guadagno o perdita. E quindi agirete semplicemente in accordo con cause e condizioni appena esse sorgono.

Comunque, questo esempio è qualcosa che nessuno di noi deve affrontare ora. Prima di poter far sì che la mente e il mondo fenomenico esterno scompaiano, dobbiamo far smettere la mente di intrattenersi con pensieri vaganti. Facciamo semplicemente quello che deve essere fatto in questo momento.

### 10.3 Non sollevate fango

*Pensare genera non chiarezza,  
affossando e confondendo lo spirito.*

Questi due versi sono perfetti per la pratica. Quando meditate, non pensate se state o meno lavorando duramente, se il vostro metodo è giusto per voi, se la pratica ha un'utilità oppure se avete una personalità adatta alla pratica, in quanto tali pensieri sono un intralcio alla pratica.

La mente ordinaria non è come acqua pura in un bicchiere di cristallo, assomiglia più a uno stagno melmoso. Se l'acqua nello stagno non viene smossa, si calmerà e diventerà sempre più trasparente. Invece se sentite il bisogno di pulire lo stagno di tutte le cose che lo rendono sporco, non fate altro che smuovere il fango che è depositato sul fondo. Non siate troppo curiosi di sapere cosa c'è nel fango, in quanto l'acqua era piuttosto limpida fino a che non avete iniziato a smuoverlo.

Noi facciamo questo con i pensieri vaganti, indulgendo costantemente in essi o cercando di sopprimerli. Se iniziate a inseguire ogni pensiero che nasce o a cercare l'intenzione che ha causato un tale pensiero, la mente non diventerà mai chiara, quindi esaminare i pensieri in questo modo vi confonderà ulteriormente.

Ogni volta che meditate, ricordatevi solo di essere rigorosi e non preoccupatevi dei pensieri vaganti, ma ciò è più facile a dirsi che a farsi. Ogni sera spiego il Dharma, e ciò non fa altro che aggiungere più informazioni da digerire. Le persone spesso si impossessano di una frase o di un concetto di un sutra e continuano a pensarci su anche mentre meditano. Alcuni hanno un'esperienza durante la meditazione e poi cercano di trovare qualcosa che hanno letto che confermi questa esperienza. Altri ascoltano le mie spiegazioni e cercano di capire se le mie parole hanno significato per loro. Altri ancora confrontano le mie parole con quelle dei sutra, forse per vedere se la mia comprensione è in ac-

cordo con il Dharma. Questi sono tutti modi non corretti di praticare e una perdita di tempo.

Durante il colloquio, uno di voi oggi si è lamentato dicendo: “Shifu, mi sta confondendo. Dice che non dobbiamo pensare, e poi ci da tutte queste cose a cui pensare.” È così per la maggioranza di voi? Chiedo scusa, ma non smetterò di spiegare. Dovete imparare a domare la mente “scimmia”. Se consiglio a qualcuno di bere un bicchiere d’acqua, questo riguarda solo lui e nessun’altro di voi, quindi non iniziate a chiedervi se bere acqua aiuta la meditazione. Allo stesso modo, non c’è motivo per la persona a cui ho offerto l’acqua di dimorare sul perché, deve bere e basta.

Se insegno un falso Dharma, non è un problema vostro, la responsabilità è mia e sarò io a ottenere cattivo karma. Alcuni possono pensare che sia facile per Shifu parlare, ma se dice cose false che io accetto come vere e le incorporo quindi nella pratica e nella vita, allora potrei finire per seguirlo all’inferno. Per questa ragione è importante aver fede in ciò che ha insegnato il Buddha e aver fede che ciò che io insegno è in accordo col Buddhadharma. Naturalmente, non avete bisogno di aver fiducia in me personalmente per beneficiare della meditazione, ma otterrete di più se vi fidate della mia guida.

Questa mattina vi ho detto che è necessario avere fede in voi stessi. Tutti i buddha sono esseri senzienti come voi e anche voi siete un buddha che non ha ancora realizzato di esserlo. Dovete inoltre avere fede nei Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Sangha). Questo include me, dato che rappresento il Sangha e, infine, è necessario che abbiate fede nel vostro metodo.

Non sarebbe saggio durante la vita di tutti i giorni evitare di pensare ai problemi quotidiani. Le cose sono diverse durante il ritiro, non c’è bisogno di analizzare niente. Ci sono tre semplici regole da fare quando fate meditazione: primo, non preoccuparvi di quello che state facendo, siate diretti; secondo, a prescindere da quello che succede, accettatelo e, una volta passato, lasciatelo andare; terzo, non abbiate dubbi sugli insegnamenti, il metodo e voi stessi.

Ripeto, non sprecate tempo prezioso dimorando su idee o dubitando di voi stessi. Più è semplice la vostra mente, meglio è. Per i filosofi, i dottori, gli artisti, i poeti, i ritiri possono essere una sfida. È dura per dottori e filosofi lasciare andare la loro logica ed è difficile per gli artisti e i poeti lasciar cadere la loro immaginazione. Come monaco vissi alcuni anni in Giappone mentre studiavo per il dottorato. Durante

i ritiri, il maestro mi rimproverava sempre, dicendo che la mia intelligenza era un intralcio. Era un buon insegnante che non mi permetteva di perdermi in un mondo di idee e logica. Molti, qui, sono studiosi e artisti. Non fatevi rimproverare come il mio maestro faceva con me. Durante il ritiro, siate semplici e ponete tutta l'attenzione sul metodo. Ritornerete alla vita ordinaria abbastanza presto.

#### 10.4 I metodi non diventano noiosi, le persone li rendono tali

*Usa la mente per fermare l'attività  
ed essa diverrà ancora più errabonda.*

*I diecimila dharma sono ovunque,  
ma vi è un'unica porta.*

Accettate, per favore, il consiglio di Niutou di non *usare la mente per fermare l'attività*. Se usate l'intelletto per cercare l'illuminazione, la mente diverrà solo più confusa; la stessa cosa avverrà anche se usate la mente per fermare le affezioni e i pensieri vaganti. In entrambi i casi non sarete in grado di penetrare profondamente nella pratica.

La meta ultima della pratica è ottenere l'illuminazione. E non c'è dubbio che lo scopo della meditazione è di calmare la mente. Prima vi ho detto che cercare di fermare la mente per ottenere l'illuminazione causa solo confusione e poi vi dico che lo scopo della pratica è di fermare la mente, ma ciò sembra non avere senso. Come può il Chan affermare di essere chiaro e diretto e allo stesso tempo confondere in questo modo?

I praticanti esperti sanno che prima di iniziare a praticare dobbiamo sapere perché meditiamo, ma una volta che cominciamo, tutte le idee e gli scopi devono essere lasciati cadere. Il vostro metodo di pratica è tutto ciò di cui dovrete occuparvi. La mente è nel momento presente e non sta confrontando le esperienze del passato o speculando sul futuro. Purtroppo, questo è un grosso ostacolo per molti, che non possono fare altro che usare la mente per prevenire il sorgere dei pensieri e quindi frustrarsi quando ciò non funziona.

I cinesi hanno molti detti per descrivere tale confusione e le intenzioni mal dirette. Un detto descrive un agricoltore che cerca di allungare i germogli del riso per farli crescere più in fretta. Il risultato è che, con la sua impazienza, sradica le piante e perde quindi tutta la coltura. Un

altro detto parla di mettere un cappello sopra un altro già esistente, per tenere il primo fuori dai guai, un altro ancora spiega di chi prova a fermare il bollire dell'acqua versando acqua molto calda nella pentola.

La questione che accomuna questi detti è che quelle interferenze e intenzioni mal dirette complicano solo le cose. Quando si parla di voler fermare i pensieri vaganti, dobbiamo prima ricordare che la mente è un'illusione, anche se è profondamente radicata. Usiamo questa mente illusoria per trascendere la mente dell'illusione. È una cosa ingannevole. Se provate a usare la mente per far sì che questa smetta di perturbarvi non funziona, perché il fatto stesso di provare, già significa perturbarla. Invece, se in modo naturale *permettete* alla mente di smettere di sorgere, allora questo accadrà. Ogni volta che provate a forzare la mente a fare ciò che volete, non fate altro che creare un ulteriore "oggetto" di contesa. Cercare l'illuminazione in questo modo vuol dire camminare sul sentiero sbagliato.

Usare le affezioni per curare le affezioni non funziona, malgrado ciò le persone cercano sempre di farlo. Infatti, gli psicoterapeuti si arricchiscono cercando di fare questo. Non sto dicendo che siano inutili i consigli di uno psicologo, ma che il risultato è spesso temporaneo. Il massimo che può fare è di rimpiazzare o coprire un'illusione con un'altra. È come cercare di fermare il bollire dell'acqua con altra acqua calda. La cosa migliore da fare è spegnere il fuoco. I metodi Chan sono escogitati per aiutare una persona a trascendere la mente dell'affezione concentrando le proprie energie sul metodo di pratica, ignorando la mente. Dato che la mente è illusoria, non c'è necessità di preoccuparsene. Potreste non risolvere i vostri problemi, ma attraverso la meditazione la mente diventerà più chiara e stabile. Sarete in grado di accorgervi dei vostri stati d'animo e degli schemi di come la vostra mente funziona e così facendo, infine scoprirete che i vostri cosiddetti problemi sono scomparsi.

I metodi Chan sembrano facili e diretti, ma a dispetto di ciò ci sono molti meno insegnanti Chan che psicologi. Forse potrei farmi chiamare psicologo e insegnare il Chan alle persone. Una volta a New York partecipai a una serie di programmi alla radio, e alla fine di ogni programma la gente chiamava per fare domande. I miei consigli apparivano utili, ma la verità è che nessuna delle risposte veniva da me. Ho solo trasmesso le informazioni ricevute dai maestri Chan del passato. Potete pensare che sia più facile essere un maestro Chan che essere un praticante Chan e che i praticanti lavorano intensamente mentre un maestro

cita il Buddha e i patriarchi. Se pensate questo, posso diventare un terapeuta e voi potete insegnare Chan. Consiglio, invece, di lasciar perdere pensieri del genere e di incollarvi al metodo e lavorare duramente.

Nella pratica, non vogliamo che la mente sia influenzata dal mondo fenomenico esterno, sia che i pensieri e le sensazioni siano piacevoli, sia che non lo siano. La maggior parte delle persone non sente l'urgenza di ignorare gli stati piacevoli della mente, li percepisce come risultato benefico della pratica e cerca di trattenerli e sono sicuro che questo è successo a tutti voi. Vi accorgete tuttavia, che la condizione piacevole scivolerà via non appena comincerete ad aggrapparvi ad essa rimanendo solitamente delusi e a quel punto cercherete un modo per rientrare in quello stato piacevole. Non passerà molto tempo che vi perderete in un groviglio di pensieri vaganti che vi porteranno a frustrazione, rabbia, depressione e dubbio in voi stessi. Dopo pochi momenti, minuti o ore passati a far questo, vi stuferete per poi rimproverare la mente dicendole di fermarsi; ma questa tecnica non funzionerà. La sola cosa che funziona è permettere alla mente di ritornare di nuovo al metodo e ricominciare da capo.

Dire a voi stessi di non pensare non vi aiuterà, perché anche questo è un altro pensiero. Lavorare intensamente sul metodo funziona, ma lavorare intensamente non significa mettere in tensione ogni muscolo, spremere il cervello e consumare molta energia avvolgendo la mente intorno al metodo. Dico sempre: "Rilassate il corpo, rilassate la mente e lavorate sodo." Queste non sono contraddizioni. Se siete tesi o vi struggete, esaurirete la vostra energia, vi affaticherete e farete strada a una nuova invasione di pensieri vaganti. Lavorare duramente significa stare pazientemente e persistentemente sul metodo e ritornare immediatamente su di esso se vi accorgete che l'avete perso. Questo richiede vigilanza e forza di volontà, non eccessiva energia.

Quando meditate non vi fate influenzare dalle precedenti esperienze, buone o cattive che siano; se avete sperimentato qualcosa di piacevole, persino un periodo di mente chiara, non cercate di ripetere i passi che pensate vi abbiano portato a ciò; se invece l'esperienza è stata spiacevole, non cercate di evitare quello che pensate vi abbia portato a quella esperienza. Il passato è passato, il futuro deve ancora giungere e tutto quello che avete è il momento presente, che non può essere mai lo stesso così come qualsiasi momento del passato o del futuro. Perciò è inutile ritornare a ciò che pensate sia stata una condizione mentale favorevole. Voi, l'ambiente, il momento e ogni cosa, tutto è diverso.



Anche se ripetete un'esperienza, è un diverso prodotto di nuove e interagenti cause e condizioni. In ogni momento la mente dovrebbe dimorare sul momento presente e il modo per farlo è di stare nel metodo. Qualsiasi pensiero del passato o futuro vi porterà solo a produrre più pensieri vaganti.

I versi *I diecimila dharma sono ovunque, ma vi è un'unica porta*, ammoniscono dal dubitare del metodo. I praticanti vogliono percepire che stanno facendo progressi e vogliono sapere se possono passare a un metodo nuovo, diverso e migliore. Forse pensate che un metodo produca un certo beneficio e, una volta ottenuto, pensate di abbandonarlo per uno migliore. È come stare sulla cima di una montagna e, guardandone un'altra apparentemente più alta, desiderare di essere là sopra. Qualcuno potrebbe dirvi: "Una montagna distante sembra sempre più bella di quella su cui siete." Non importa, correte giù dalla montagna e salite sull'altra. In cima ad essa vi sentite soddisfatti, ma ancora una volta, distante, vedete un picco ancora più alto. Così scendete di nuovo, pensando che sarà il migliore e l'ultimo. Quando arrivate sulla cima, non c'è vita e vegetazione e avete freddo, siete affamati e assetati.

I praticanti sono spesso come frustrati arrampicatori di montagne. Pensano che il metodo che stanno usando sia inferiore ad altri e non possono aspettare di provarne un altro. Coloro che contano i respiri desiderano lavorare sul *huatou*, coloro che lavorano su un *huatou* pensano che un altro possa essere migliore, oppure chi recita i mantra desidera praticare l'illuminazione silente. Una volta, in Iowa, mentre spiegavo ho detto che i primi maestri Chan praticavano il metodo del non metodo e che per quelli che sono pronti, questa è la pratica migliore. Dopo la spiegazione fui stupito da una persona che mi disse: "Sono d'accordo con te che il non metodo sia il metodo migliore. Vorresti insegnarmelo?"

Il miglior approccio è di scegliere un metodo e di attaccarsi ad esso, immergendosi completamente in esso e gioendo dell'uso. Passando continuamente da un metodo a un altro, non penetrerete nessuno di essi abbastanza profondamente da trarne buoni benefici. State con un metodo fino a penetrarlo completamente.

Molte persone che usano il contare i respiri sono ansiosi di passare al *huatou* o all'illuminazione silente. Per qualche ragione sentono che il contare i respiri sia un metodo per principianti, mentre il *huatou* o l'illuminazione silente sono metodi avanzati. Ci sono molti sentieri verso il non-sé e contare i respiri è uno di essi. Può portarvi all'illuminazione, ma non dovete preoccuparvi di questo. Se vi chiedete perché

state usando un metodo e non un altro, invece di focalizzarvi su quello che avete, non siete nella condizione di cercarne uno più “avanzato”.

Se vi concentrate veramente sul contare i respiri, il metodo alla fine sparirà e a quel punto si trasformerà naturalmente nell’illuminazione silente. Perciò non preoccupatevi di poter perdervi qualcosa perché contate i respiri. Inoltre ci sono molte varianti ed approcci al contare i respiri. Continuando a praticare si scopre che la propria comprensione del metodo evolve. Questa è una delle qualità di un metodo di meditazione buono e vitale. Se sentite che vi state annoiando, venite da me e vi aiuterò. La verità è che i metodi non diventano noiosi, sono le persone che li rendono così.

Se avete problemi riconoscibili con il metodo, lo considero un segno di progresso e quindi significa che state lavorando intensamente. Sono più preoccupato delle persone che sembrano non avere problemi. Tali persone siedono felicemente sul loro cuscino in uno stato di mente offuscata e pensano che sia un stato mentale chiaro e illuminato. Ogni volta che gli chiedo come sta andando la pratica, mi guardano con un sorriso sognante e dicono: “Bene.” Quello mi preoccupa. Altre persone dicono: “Non lo so, non sono sicuro se sto praticando bene o male.” Quando chiedo loro come stanno usando il metodo, essi rispondono: “Oh, nel modo che mi hai insegnato.” Io non leggo nelle menti. Non posso aiutare le persone se non mi dicono cosa stanno sperimentando. Se avete problemi o preoccupazioni riguardo alla pratica e volete il mio aiuto, dovete almeno venirmi incontro. Venite con domande specifiche, così che possa indirizzarvi.

Prima di tutto, non rimanete impantanati in stati mentali stagnanti dove nulla sta succedendo e tutto sembra essere a posto. Per esempio, ieri qualcuno mi ha detto che i pensieri vaganti interrompono la sua concentrazione sempre allo stesso punto della meditazione. Lei ha deciso che ciò che accadeva doveva essere una cosa normale ed era contenta di sperimentarlo ripetutamente. Sì, è normale che i pensieri vaganti sorgano quando praticate, ma quando la stessa cosa accade ogni volta nello stesso punto della pratica, allora c’è un problema che necessita di essere esaminato. Questa donna almeno fu capace di riconoscerlo e venne da me per un consiglio.

Il suo problema mi fa ricordare il tempo in cui ero giovane e sotto le armi. Uno dei soldati fu designato a uscire ogni mattina per comprare cibo per le truppe, con una sacca vuota a tracolla si dirigeva fuori prima dell’alba e andava a piedi verso il mercato; ma una mattina decise di

prendere una scorciatoia attraverso il cimitero, quindi camminò per un certo tempo e cominciò a domandarsi se quella fosse veramente una scorciatoia. Camminò ancora, passando una tomba dopo l'altra e quando arrivò l'alba ci fu abbastanza luce per accorgersi che stava camminando in tondo nel cimitero. Spero che nessuno di voi stia girando in tondo cimiteri nella mente. Se così fosse, sapete già la soluzione: ritornate al metodo e non preoccupatevi della mente.

## 10.5 Meditare nello “sgabuzzino” della mente

*Né entrare, né uscire,  
né silente, né rumorosa.*

Questi versi parlano agli esseri illuminati come ai praticanti principianti. Il *Sutra del Cuore* afferma: “Il vuoto di tutti i dharma non è sorto, né estinto, né impuro, né puro, né crescente, né decrescente.” Il venire e l'andare dei dharma, di nascita e morte, di lasciare il samsara e entrare in nirvana sono creati tutti dalla nostra mente discriminante.

È facile accettare intellettualmente questi concetti. “Avete afflizioni? Non c'è problema, afflizioni e saggezza sono precisamente la stessa cosa.” “La pratica? Perché preoccuparsi? Ignoranza e illuminazione, samsara e nirvana sono la stessa cosa, e noi siamo già dei budha.” “Non c'è venire e andare, per cui perché preoccuparsi di nascita e morte?” Tutto questo è solo concettualizzare.

Il *Sutra del Cuore* parla della condizione dell'illuminazione. Per gli esseri senzienti ordinari con mente discriminante e attaccamento al sé, nascita e morte esistono *ancora*, afflizioni e saggezza *sono* cose differenti e la pratica conduce una persona dal samsara al nirvana. Dal punto di vista degli esseri senzienti, questo è tutto vero. Ma quando ci si lascia davvero alle spalle afflizioni e attaccamento al sé, si realizzerà che le afflizioni e la saggezza, così pure come il samsara e il nirvana, sono esattamente la stessa cosa. Quando non c'è più attaccamento alla nascita e non si scongiura più la morte, allora siete nel nirvana. Ma se la vostra mente è ancora influenzata dai fenomeni e siete ancora controllati dal karma, risiedete ancora nel samsara.

Il verso *Né entrare, né uscire*, si riferisce alla persona profondamente illuminata, ma anche i principianti possono usare questo princi-

pio. Quando praticate non evitate i pensieri vaganti o il dolore e non ricercate il samadhi o l'illuminazione; non cercate niente. State solo nel metodo. I praticanti principianti possono anche fare uso del verso *né silente, né rumorosa*. Coloro che sono al primo ritiro nel Centro Chan sono sorpresi di scoprire che siamo collocati nel centro di New York. Se cercavate pace e quiete, siete venuti nel posto sbagliato. Siamo bombardati dai rumori esterni, traffico, scolari, persone che vanno e vengono dal lavoro, autobus che si fermano e ripartono proprio davanti alle nostre porte, per non parlare dei rumori all'interno, telefoni, persone che camminano, rumori e odori che provengono dalla cucina. Se siete disturbati da questi rumori, allora sarà difficile concentrarsi sul metodo. Ma se vi applicate ad esso, allora quel tumulto non sarà un fastidio. I rumori sono ovunque; siete voi che vi dovete adattare.

C'era un monaco che per parecchio tempo non riuscì a concentrarsi nella pratica. C'erano proprio troppo rumore e confusione per lui nel monastero, così decise di praticare da solo in montagna. Quando arrivò là si rilassò, finalmente nessuno che disturbasse la sua pratica. Appena si sedette sotto un albero per meditare, un uccello cominciò a cinguettare. Cercò di far uscire il cinguettio dalla sua mente, ma non ci riuscì. Provare a cacciar via l'uccello era inutile. Infine pensò: "Sono gli alberi che attirano gli uccelli, per cui andrò dove non ci sono alberi." Andò in un prato e cominciò nuovamente a meditare. "Ahh, niente uccelli." Ma si dimenticò degli insetti. Dette un colpo per terra e li zitti per alcuni secondi, ma essi dopo poco ricominciarono.

Dopo un pò tutto diventò insopportabile. Pensò: "Questo non è un buon posto per la meditazione. Vado in un posto dove non ci sono insetti o uccelli." Camminò fino a che non trovò un piccolo stagno alimentato da un ruscello. Poco dopo che si sedette, le rane cominciarono a gridare e dietro a quel rumore poteva sentire il continuo scorrere del ruscello. Realizzò che non c'era un posto che fosse tranquillo e decise quindi di metter mano alla faccenda. Arrotolò piccoli pezzi di stoffa e li mise nelle orecchie. Ora non importava cosa ci fosse dove sedeva, perché non poteva sentire nulla. "Ora potrò meditare," pensò.

Sedette per alcuni minuti, quando improvvisamente, "Da dove arriva il suono dei tamburi?" Quando tolse la stoffa dalle orecchie, il rullo dei tamburi si fermò e appena si tappò le orecchie, esso ricominciò. Allora capì che il rullo era il battito del suo cuore. Disgustato, il monaco pensò: "Non sono proprio tagliato per la meditazione. È meglio lasciar perdere." Più tardi, un maestro gli disse: "Il tuo problema non sono i

rumori, ma è la mente che è disturbata da essi.” Udendo quelle parole il monaco si illuminò.

Questo è un buon consiglio per tutti noi. Di per sé i fenomeni non possono disturbarvi. È la mente che è disturbata da questi e che li considera un fastidio. Spero che possiate mettere in pratica tutto ciò, specialmente quelli di voi che siedono dal lato vicino alla strada. Tuttavia, se siete come quel monaco e trovate che i rumori esterni siano una distrazione, possiamo sempre spostare voi e il vostro cuscino nello sgabuzzino.

## UNDICESIMO RITIRO

### *La saggezza degli sravaka e dei pratyekabuddha.*

#### 11.1 Hinayana e Mahayana

*La saggezza degli sravaka e dei pratyekabuddha  
non può spiegarla.*

Questi versi asseriscono che la saggezza di un bodhisattva va oltre quella di uno *sravaka* o di un *pratyekabuddha*. In sanscrito la parola *sravaka* significa “uditore”, e originariamente si riferiva a uno dei discepoli del Buddha. Nel buddhismo Mahayana, il termine si riferisce più specificatamente a chi aspira all’illuminazione personale attraverso le Quattro Nobili Verità. Lo scopo di uno *sravaka* è quello di lasciare il ciclo di nascita e morte (*samsara*) e di entrare nel nirvana, cioè di diventare un *arhat*. In sanscrito, *pratyekabuddha* significa “colui che si illumina da se stesso” illuminandosi senza aver incontrato il Buddhadharmā, comprendendo i “dodici anelli di origine condizionata” come risultato di cause e condizioni. Questa illuminazione è più profonda di quella di uno *sravaka* o *arhat*, ma non è la completa illuminazione di un buddha.

Menzionando *sravaka* e *pratyekabuddha*, Niutou si riferisce ai praticanti del sentiero Hinayana. I seguaci originali della scuola Mahayana credono che il sentiero Hinayana enfatizzi la liberazione personale come scopo della pratica, mentre quello Mahayana enfatizza l’ideale del bodhisattva di liberare gli esseri senzienti. Il confronto di queste due scuole non è rilevante per la nostra pratica. Sto solo offrendo qualche base per spiegare meglio questi versi.

Nel sentiero dello *sravaka*, anche quando in *samadhi* sorge la saggezza, non si può interagire con gli altri e non si è in grado né di danneggiarli, né di aiutarli. D’altro canto, sebbene liberi dalle afflizioni, i bodhisattva illuminati interagiscono ancora con gli altri e li aiutano. In questo senso, l’illuminazione di uno *sravaka* che pratica per la liberazione personale non è comparabile con quella di un bodhisattva che pratica per amore degli esseri senzienti.



Ci sono tre aspetti nella pratica del buddhismo: i precetti o la moralità (*shila*), la meditazione (*samadhi*) e la saggezza (*prajna*). Seguire i precetti è praticare il Buddhadharma nella vita quotidiana e ridurre l'egocentrismo. Il samadhi, o la concentrazione profonda, è il risultato di un modo diligente di praticare la meditazione. Coltivando il profondo samadhi, la mente e l'essere saranno infine trasformati rivelando la saggezza.

Entrambe le scuole di buddhismo pensano che i tre aspetti sono una naturale progressione sul sentiero della pratica. Tuttavia, la scuola Mahayana dice che attraverso la pratica diligente una persona può passare direttamente da praticare i precetti a sperimentare la saggezza ed è precisamente lo scopo del metodo Chan *huatou*. Perciò, mentre le due scuole hanno gli stessi fondamenti di moralità, meditazione e saggezza, i loro propositi e i loro metodi differiscono.

Ad esempio, in entrambe le scuole la consapevolezza del respiro è uno dei cinque metodi per calmare la mente. Così, contare i respiri è un modo eccellente per stabilizzare la mente e il corpo e per ridurre i pensieri vaganti. Secondo la filosofia Hinayana tuttavia, contare i respiri non è sufficiente per entrare in samadhi, tanto meno per ottenere la saggezza. Dopo aver praticato uno dei cinque metodi, si deve a quel punto ottenere tre più profondi livelli di assorbimento prima di entrare in samadhi.

L'insegnamento Hinayana è quello per cui la saggezza deve seguire il samadhi, ma il Chan insegna che lo scopo della pratica non è di entrare in samadhi, ma di sperimentare direttamente la saggezza. Malgrado ciò consiglio fortemente il contare i respiri come metodo di pratica, perché è eccellente per concentrare la mente. Nel Chan, si può comunque praticare il contare i respiri per divenire più concentrati, ma quando la mente è libera dalla maggior parte dei pensieri vaganti, siete in una migliore situazione per usare un *huatou* per far sorgere la "grande massa di dubbio". Attraverso la pratica diligente, quando la grande massa di dubbio raggiunge un culmine e si dissolve, potreste a quel punto sperimentare un'illuminazione improvvisa. Così, nel Chan è possibile fare esperienza della saggezza senza passare attraverso il samadhi.

È improbabile che qualcuno qui raggiungerà quel livello di pratica in questo primo giorno di ritiro. Infatti è raro raggiungerlo persino dopo diversi ritiri intensivi, per cui l'intenzione di far sorgere e dissolvere una grande massa di dubbio sarà solo un'ostruzione. Il proposito iniziale è di calmare e stabilizzare la mente, così che non sia così pazza e dispersa. A quel punto il dolore, l'intorpidimento e il prurito e anche i vostri umori passeggeri o le emozioni non distrarranno più la vostra at-

tenzione. Il momento appropriato di usare un *gong'an* o un *huatou* è quando la mente è sotto controllo. I *gong'an* sono storie sulle esperienze di illuminazione dei maestri e dei patriarchi del passato o di incontri fra un maestro e un discepolo. Un *huatou* è una tipica singola frase, quale “Chi sono io?” che un praticante usa per investigare il significato di un particolare *gong'an*. “Investigare” significa cercare di trovare la risposta alla domanda posta senza far ricorso ai concetti e al ragionamento o persino agli insegnamenti buddhisti. Di solito, si dice di ignorare qualunque cosa nasca nella mente, dato che non sarà comunque quella la risposta. Si continua, così, a fare a se stessi la domanda in un modo concentrato e determinato e alla fine una sensazione di dubbio sorgerà e crescerà, fino a diventare una massa di dubbio che include tutto. Di solito un praticante immerso in una grande massa di dubbio è inconscio di ogni cosa, tranne che del *gong'an* o del *huatou*.

Si spera che a un certo punto la massa di dubbio esploderà, ma questo non sempre succede. A volte si perde energia e la sensazione di dubbio svanisce. Investigare un *huatou* è come gonfiare un palloncino, più aria insufflate nel palloncino, più diventa grande, proprio come crescerà la sensazione di dubbio quando mettete energia nel *huatou*. La speranza è quella di gonfiare il palloncino (la sensazione di dubbio) fino al punto di rottura, ma a volte il palloncino ha una perdita e si sgonfia. Allo stesso modo, può essere troppo difficile mantenere l'energia richiesta per penetrare il *huatou*, così la sensazione di dubbio svanisce.

Alcuni possono avere un'esperienza esplosiva in un ritiro di sette giorni, altri lavorano su un *huatou* per anni prima di far sorgere la sensazione di dubbio. Il maestro Chan Laiguo lavorò su un singolo *huatou* per anni. Come monaco viaggiò da un posto a un altro con poche cose in una borsa. Rimaneva in ogni monastero solo per un paio di giorni e poi ripartiva. Se non trovava rifugio, sedeva sotto un albero. Se era affamato e incontrava persone, chiedeva cibo e se non incontrava nessuno, era lo stesso. La sola costante nella vita di Laiguo era la dedizione nell'investigare il *huatou*. Era immerso in una massa di dubbio ovunque andasse e ciò continuò per anni, finché un giorno pose la borsa a terra per riposare e la sua grande massa di dubbio si dissolse, sperimentando un'illuminazione profonda.

Alcune persone sono impazienti di investigare un *huatou* persino prima che la mente sia concentrata e agendo in questo modo non si genererà il dubbio. Sarà più come recitare un mantra, ma senza essere un vero mantra, sarà arido e senza significato. Sarebbe meglio contare i

respiri o recitare il nome di Buddha. Inizialmente, per concentrare la mente, è molto più efficace contare i respiri del *huatou*, ecco perché usiamo questo metodo prima di investigare il *huatou*; sperando che la mente faccia sorgere una sensazione di dubbio e, quando questa si dissolve, possa manifestarsi la saggezza.

## 12.2 Meravigliosa saggezza

*In realtà non vi è una sola cosa;  
esiste solo la meravigliosa saggezza.*

Prima il *Poema* dice che *non vi è una sola cosa*, poi dice che *esiste la meravigliosa saggezza*. Come può essere? Se non esiste niente, allora neanche la saggezza deve esistere. D'altra parte, se la saggezza esiste, ciò confuta la nozione che non esiste niente. Ma non è quello che sembra. Secondo gli insegnamenti Mahayana, ci sono tre tipi di non esistenza: quella che percepiscono gli esseri senzienti, quella che percepiscono gli arhat e i *pratyekabuddha* e quella che percepiscono i bodhisattva e i buddha.

Per gli esseri senzienti, la “non esistenza” è un termine relativo usato per confrontare le cose che esistono. È puramente concettuale, perché gli esseri senzienti non possono direttamente sperimentare la non esistenza. Un uomo povero può affermare che il denaro non esiste per lui, ma se dimora su questo, allora nella sua mente esso esiste. Perciò la non esistenza degli esseri senzienti ordinari è tanto illusoria quanto quello che viene percepito come reale.

La “non esistenza” che sperimentano gli arhat è assoluta, non hanno più afflizioni o attaccamenti; sono entrati nel nirvana e non ritorneranno al samsara. Per cui per gli arhat, anche la “meravigliosa saggezza” non esiste. Per noi ciò è impossibile da comprendere veramente, perché percepiamo le cose solo dal punto di vista degli esseri senzienti. I praticanti Hinayana penetrano livelli di samadhi sempre più profondi fino a che entrano nel nirvana. Noi vediamo questo come una conseguenza karmica delle loro intenzioni e azioni, ma per gli arhat che hanno ottenuto il nirvana, lo spazio, il tempo e le afflizioni sono assolutamente non esistenti.

La “non esistenza” di cui parla il verso, quindi, è quella che percepiscono i bodhisattva. I bodhisattva non hanno niente nella mente, né

attaccamenti, né afflizioni, né idea di esseri senzienti da salvare e né di bodhisattva che li salvano; malgrado ciò, rimangono nel mondo per aiutare. La meravigliosa saggezza è precisamente la risposta naturale e spontanea dei bodhisattva ai bisogni degli esseri senzienti. Questa saggezza è meravigliosa perché si manifesta in qualunque forma necessaria per servire gli esseri senzienti.

Come possiamo fare nostre queste idee profonde? Per fare buon uso di questo ritiro, è importante praticare come se niente esistesse, tranne il metodo. Non esistono né il mondo esterno né gli altri, né il dolore, il sonno, la noia, il passato, il futuro, l'illuminazione e persino voi. Tutto ciò che esiste è la pratica, e anche quella alla fine dovrebbe svanire.

Se pensate di non essere riusciti a svuotare la mente dai pensieri vaganti dimenticatevelo, in quanto essi non esistono. Se oggi pensate di aver fatto bene la meditazione seduta, dimenticatevelo, dato che anche questo non esiste. Se potete lasciare andare ogni cosa tranne il metodo, incluso voi stessi, allora vi garantisco che vi illuminerete. Ma non dovete allo stesso modo dimorare su tale idea. Mentre praticate, l'idea di illuminazione non deve esistere e, quando raggiunta, non esisterà comunque. Perciò ignorate ogni cosa, incluso quello che vi ho appena detto.

### 11.3 Qual è il volto originario?

*Il volto originario è senza limiti;  
non può essere esplorato dalla mente.*

Qualunque cosa possa essere conosciuta, capita o concepita, è limitata. La "mente" a cui si riferiscono questi versi è la mente discriminante, non la mente incontaminata dell'illuminazione. Quando meditate per lunghi periodi, probabilmente siete sorpresi di ciò che ricordate, è come guardare film generati dalla vostra mente. Alcuni di questi potrebbero addirittura essere cose già viste. Uno dei miei praticanti, durante i ritiri, non solo ricorda i film per intero, ma anche i titoli di testa e quelli di coda. Egli sa che durante il ritiro tutto questo è una perdita di tempo prezioso, ma confessa che desidererebbe che la sua memoria potesse essere così buona nella vita quotidiana. Qualsiasi altra cosa scorra nella mente mentre meditate, ricordi di eventi passati, progetti, visioni del futuro e fantasie, sono anch'essi film generati dalla mente.

Potrebbe sembrare sorprendente che possiate ricordare così tante informazioni, ma è realmente così? Potete persino ricordare ogni cosa pensata, detta e fatta in un periodo di ventiquattro ore? Come dice il *Poema*, la mente ordinaria degli esseri senzienti è limitata. Immaginate per un momento di poter ricordare ogni cosa sperimentata nella vostra intera vita, dalla nascita fino ad ora. Una tale impresa, se fosse possibile, sarebbe considerata sovrumana. Ma persino questo sarebbe limitato, in quanto la mente non potrebbe ricordare ogni cosa dalle precedenti nascite, da tempo illimitato. E sto parlando solo di voi. Potreste essere consapevoli di tutti i fenomeni di tutti gli esseri senzienti in tutti i mondi di tutti i tempi?

Ovviamente, la nostra mente discriminante è assai troppo limitata per comprendere persino la più minuscola frazione delle miriadi di fenomeni che sono esistiti, che esistono e che esisteranno negli infiniti mondi dell'universo. Questa totalità è precisamente "il volto originario" menzionato nel *Poema*. È vera realtà, libera da attaccamenti, discriminazioni e afflizioni. La totalità del volto originario include tutti i tempi, gli spazi e i fenomeni, comunque non c'è un posto o un tempo specifico da poter indicare e quindi dire: "C'è il volto originario".

Questo volto originario senza limiti è difficile da comprendere. Ogni cosa che conosciamo, sia fugace che permanente, esiste in un particolare luogo e tempo. Per esempio, possiamo dire che nel Centro Chan c'è il volto originario? Non troppo tempo fa il Centro Chan era un piccolo discount. Prima ancora avrebbe potuto essere una casa o una fattoria o uno spazio aperto. Ventimila anni fa poteva essere stato sotto diverse centinaia di metri di ghiaccio e prima avrebbe potuto essere parte di un grande mare. Chi può dire per quanto tempo il Centro Chan rimarrà in questo edificio? Il vecchio centro dall'altra parte della strada è ora la chiesa degli Avventisti del Settimo Giorno. Forse il Centro Chan chiuderà definitivamente quando smetterò di insegnare, ma anche se continuasse sotto la guida di altri membri del Sangha, quanto tempo durerà? Una generazione, forse due. Inevitabilmente diverrà qualcos'altro, o la costruzione sarà distrutta. Ovviamente questo Centro Chan non è la casa dell'illimitato volto originario.

Pochi giorni fa ho visto delle mie foto recenti. Sotto una pila di carta ho trovato delle vecchie foto di dieci e dodici anni fa in cui avevo un aspetto migliore. Più tardi mi guardai allo specchio del bagno. Ditemi, può qualsiasi di queste immagini essere il mio volto originario? No, il corpo, la sua fisicità, non sono il volto originario. Ciò che costantemente cambia non è il volto originario.



Quando viaggiavi per la Cina, visitavi il palazzo interrato del primo imperatore della Cina, Qin Shi Huang, che ospita migliaia di soldati di terracotta a grandezza naturale. È un testamento all'ingenuità umana il fatto che questo palazzo ci sia ancora, relativamente intoccato, dopo duemila e duecento anni. Tuttavia, le colonne che una volta erano state di legno solido sono scomparse dopo molti anni di decomposizione. Alla fine i soldati ritorneranno alla polvere. Le montagne si formano e sono erose, le valli diventeranno oceani e i mari diverranno deserti. Nessuna di queste cose può essere considerata il volto originario.

Nessuna cosa è il volto originario, nonostante tutto esso include ogni cosa. Neanche i quattro elementi, terra, fuoco, acqua e aria sono il volto originario, perché anch'essi cambiano. Il Buddhadharma dice che i quattro elementi sono il mezzo tramite il quale gli esseri senzienti ricevono la retribuzione karmica. Inoltre, la nostra forma fisica non può esistere senza i quattro elementi, e non potremmo creare nuovo karma se non interagissimo con essi; ciononostante, il regno fisico non è il volto originario.

Se il regno fisico non è il volto originario, allora forse la mente lo è. Ma quale mente è il volto originario? Il *Poema* ha già affermato che il volto originario non può essere esplorato dalla mente discriminante, così, ovviamente, la mente ordinaria degli esseri senzienti non è il volto originario e nemmeno il karma lo è, in quanto cambia sempre. Riceviamo la retribuzione karmica per le nostre azioni passate, facendo così creiamo nuovo karma e non possiamo venir fuori da questo ciclo. Fino a che ci aggrappiamo a un'idea di un sé, allora i nostri pensieri, parole e azioni creano karma ed è così dal tempo senza inizio.

La verità è che non possiamo conoscere questo volto originario tramite la mente. Le persone che lo hanno realizzato, non possono descriverlo o indicarlo. Gli esseri illuminati non sono idioti senza lingua. Sanno come comunicare, ma sanno anche che è impossibile descrivere il volto originario, perché non è qualcosa che può essere conosciuto con la mente. Ovviamente, se qualcosa può essere descritto o identificato, allora può essere esplorato dalla mente. Vorrei anche aggiungere che il volto originario non può essere conosciuto neanche dalla mente intuitiva. Molte persone erroneamente considerano la mente intuitiva uguale a quella illuminata. La mente intuitiva è un tipo di conoscenza diretta e spontanea, ma incorpora ancora il punto di vista e le esperienze dell'individuo. Quindi essa deriva ancora dalla mente discriminante, dall'attaccamento e dall'afflizione. Essa può sbagliare ed è limitata.



Perciò pratichiamo per far dissolvere tutte le affezioni e le ostruzioni nella mente. Solo allora il volto originario sarà rivelato. Lo scopo della pratica è di far cadere tutti gli attaccamenti e l'egocentrismo, perché non sono in accordo con la saggezza. Non chiedetemi come è il volto originario e cosa è l'illuminazione. Non sono illuminato e se lo fossi non potrei descriverlo, perché l'illuminazione è oltre i limiti della mente discriminante. Qualsiasi cosa si possa dire sull'illuminazione sarebbe inappropriata. Anche se potessi descrivere l'illuminazione in dettaglio, a cosa vi servirebbe? Posso mostrarvi una foto del monte Everest e descriverlo nei dettagli, ma se volete veramente arrivare sul monte Everest, dovete comunque salirci. Il meglio che io o che un altro insegnante possiamo fare è di indicarvi la via.

Ieri sera vi ho detto che niente, inclusa l'illuminazione, dovrebbe esistere, tranne la vostra pratica. Stasera aggiungo che anche il volto originario non esiste mentre state praticando e se lo fate con l'intento di trovarlo, vi perderete soltanto e sarete frustrati nella vostra stessa illusione. Non c'è bisogno di aggiungere questo alle ostruzioni che già affrontate.

#### 11.4 La vera illuminazione non è illuminazione

*La vera illuminazione non è illuminazione,  
il vero vuoto non è vuoto.*

Vi ho già detto diverse volte di non cercare l'illuminazione quando venite al ritiro, vi ho detto anche che non c'è buddha e quindi di non provare a diventarne uno. Può sembrare strano che sto sedendo di fronte a una statua del Buddha, davanti alla quale ci prostriamo due volte al giorno, e vi dico che non c'è buddha. Ogni sera parliamo di illuminazione nel *Poema*, ma ora esso dice che *la vera illuminazione non è illuminazione*.

Quando studiamo il Dharma va bene pensare all'illuminazione e al Buddha, ma mentre pratichiamo non dovrebbero esserci tali pensieri. Non dovremmo pensare al Buddha come un'entità fuori da noi in cui vorremmo identificarci. Quando ci prostriamo non dovremmo cercare l'aiuto del Buddha. Con tali pensieri non saremo affatto in grado di vedere il Buddha. Perché, dunque, ci prostriamo? Ci prostriamo perché siamo grati al Buddha che ci ha dato il Dharma. Senza di esso non sa-

premo come praticare. Tuttavia, mentre ci prostriamo non dovremmo avere altri pensieri che essere consapevoli dei nostri movimenti.

Non capite male: quando ci prostriamo, facciamo la cerimonia del mattino e della sera, leggiamo i sutra o meditiamo, cerchiamo di essere *come* il Buddha. Dovremmo esprimere gratitudine verso questo grande essere. Il Buddha esiste, ma non può darci l'illuminazione, quindi praticiamo per amore della pratica. Alcuni di voi vengono da lontano per meditare per una settimana. Siete consci che spendete tutto questo denaro e venite da così lontano per praticare solo per amore della pratica?

Potreste chiedere: "Se continuo a meditare, mi illuminerò?" La risposta è: sì e no. Sì, alla fine vi illuminerete, ma una volta risvegliati, non c'è più illuminazione e la stessa cosa vale per la buddhità. Vi offro una cruda analogia: possiamo essere tutti d'accordo che il Centro Chan esiste. Esiste nella nostra mente, ma esiste anche come costruzione in Elmhurst in New York. Prima che arrivaste, il Centro Chan era già qui. Ma una volta che siete nel Centro, non esiste più. Capite? Se dite che esiste, mostratemelo. Potete indicare i muri, le statue, i tappeti, la cucina, anche me, ma nessuna di queste cose è il Centro Chan. Quando non siete qui, il Centro Chan è un edificio numerato in una strada alla periferia di New York, ma una volta che siete dentro, esso scompare. Coloro che sono diventati buddha sono, per modo di dire, dentro la costruzione della buddhità e per loro non esiste la buddhità. Per coloro che sono fuori, tuttavia, la buddhità esiste. Finché siamo all'esterno, dovremmo seguire l'esempio e gli insegnamenti del Buddha, ma non dobbiamo sforzarci di diventare come Buddha e di aspettarci cose da lui.

### *Il vero vuoto non è vuoto*

Il secondo verso di questa stanza dice: *Il vero vuoto non è vuoto*. L'altro giorno ho parlato di come un povero può non avere soldi in tasca, ma averne la mente piena. D'altro canto, se tutta la ricchezza e i soldi appartenessero a una sola persona, penserebbe costantemente di avere soldi? Ho sentito di persone immensamente ricche che non si portano dietro alcun soldo. La ragione è che a prescindere da dove vanno, c'è sempre qualcosa a loro disposizione. Anche se non hanno un centesimo in tasca, possiamo dire che quelle persone sono povere?

Secondo i loro voti, i monaci e le monache non devono possedere niente, malgrado ciò si prendono cura delle cose e le dividono con gli altri. Ovunque riposano è la loro casa, e se ne prendono cura come se

appartenesse veramente a loro. Anche se per una notte il giaciglio di una monaca è sotto un albero, lei se ne prende buona cura e lo lascia meglio di come lo ha trovato. È grazie ai suoi voti e alla sua pratica che agisce in questo modo, non per il suo personale futuro beneficio, pensando quindi: “Dato che passerò da queste parti di nuovo, riorderò per la mia prossima visita.” Non lo fa neanche per l’approvazione degli altri. Chiunque un monaco incontri è suo amico e parente e qualsiasi cosa gli accada lo riguarda personalmente, ma quando se ne va non trattiene nella mente queste persone ed eventi; essi sono già nel passato.

Tutti possiamo avere beneficio coltivando una tale attitudine. Poiché pensate che niente vi appartiene, ogni cosa diventa vostra; e poiché ogni cosa è vostra, avete una grande responsabilità di prendervene cura. Così è come dovrebbe comportarsi un sincero praticante Chan e tale comportamento è naturale per gli esseri illuminati, ma non essendo illuminati noi dobbiamo addestrarci.

Questo addestramento interiore non ha niente a che fare con la forma esteriore. Quasi tutti voi non siete monaci, ma potete comunque coltivare questa attitudine, essa non è riservata solo ai membri del Sangha monastico. Non confondete la forma esteriore con l’addestramento interiore, la prima non ha niente a che fare con la pratica. Il Buddha è spesso raffigurato seduto su un fiore di loto. Ciò significa che anche voi dovete meditare su un fiore di loto? Forse state pensando che dovrete indossare vesti come quelle del Buddha, che i suoi riccioli sono così belli e che forse dovrete portare i capelli in quel modo. Potrebbe sembrare ridicolo, ma tutti abbiamo fatto qualcosa di simile, una volta o l’altra.

Mentre ero in Cina ho visitato un antico luogo buddhista che è diventato un’attrazione turistica. Questo luogo risale alla dinastia Tang e vi sono delle repliche di abiti di quel periodo. Le persone potevano vestire come monaci Tang e potevano essere fotografate, così da mostrare qualcosa ad amici e famigliari al loro ritorno a casa. Me ne stavo in disparte, osservavo e le persone dicevano: “Oh, guardate, un vero monaco!” Indossare abiti da monaco o monaca non fa automaticamente diventare migliori spiritualmente. L’imitazione può essere una forma di adulazione, ma dovremmo imitare il Buddha trasformando la mente, non le apparenze. Piantate il seme seguendo gli insegnamenti del Buddha ed emulando i bodhisattva.

Con il vero vuoto non c’è niente da cercare e niente da ottenere. Qualsiasi cosa cerchiamo o desideriamo ottenere è perciò un altro pensiero vagante. Concentratevi totalmente sul momento presente. In ogni

ritiro dico sempre la stessa cosa: la pratica è di per sé lo scopo. Avrete il massimo beneficio se avete questa attitudine. Quando un agricoltore pianta un albero da frutta, non si aspetta immediatamente di raccogliere frutti maturi. Conosce il potenziale dell'albero, ma si prende cura di esso al momento, abbia o meno i frutti. Non preoccupatevi dei frutti della pratica. C'è solo il processo.

## 11.5 Avvicinarsi all'illuminazione

*Tutti i buddha del passato, presente e futuro  
cavalcano questo principio basilare.*

Il *principio basilare* richiama i versi precedenti, che dicono che una volta che siete illuminati o siete dentro l'illuminazione, non c'è per così dire, un'illuminazione da ottenere. Tutte le afflizioni e tutti gli attaccamenti sono svaniti. Ciò non vuol dire che niente esiste. Il vero vuoto è vera esistenza, ma solo se lo potete sperimentare saprete cosa è la vera esistenza. I buddha sono buddha perché *cavalcano* questo principio o sono in accordo con esso.

Quando il *Sutra del Cuore* parla di “tutti i buddha del passato, presente e futuro”, può sembrare che stia parlando di esseri che non hanno niente a che fare con noi. Ma in realtà, noi siamo inclusi in questo gruppo e rappresentiamo i buddha del futuro. Shakyamuni, Amitabha e diversi altri buddha menzionati nei sutra sono quelli dell'era presente. In realtà, ci sono innumerevoli buddha del presente che presiedono su innumerevoli mondi. Se fossero buddha del passato, non sapremmo nulla di loro. Shakyamuni è un buddha che risiede in questo mondo e tempo e i cui insegnamenti ci toccano ancora. I sutra dicono che in questo *kalpa*, un periodo di tempo inimmaginabilmente lungo, appariranno migliaia di buddha, e Shakyamuni è stato soltanto il terzo in questa lunga lista. Secondo i sutra, Maitreya sarà il prossimo buddha, e un giorno nel futuro remoto tutti noi saremo buddha.

Se desiderate far visita ai buddha di altri tempi e luoghi, vi suggerisco di iniziare ora a risparmiare per quel viaggio perché è un viaggio lungo e costoso. Del resto non c'è veramente bisogno di andare da nessuna parte. Siamo già più che fortunati che Shakyamuni sia proprio qui e ora in questo mondo. Se proprio dovete pianificare qualcosa, allora fate sì che riguardi la vostra futura buddhità, anche se dovesse essere

fra cento trilioni di anni. Ogni volta che meditate con chiara consapevolezza, vi siete avvicinati un pochino all'illuminazione.

Tutti quelli che hanno incontrato il Buddhadharma hanno già piantato semi per la loro futura buddhità. Di fatto, anche le persone che si oppongono al buddhismo hanno già piantato semi per la loro buddhità. I sutra dicono che chi calunnia il Buddha o il Dharma passerà del tempo all'inferno. Quando realizzano perché sono all'inferno, forse cambiano le loro opinioni sul Buddhadharma. Vi ho citato una storia di un ufficiale della dinastia Song che odiava il buddhismo e desiderava screditarlo in un severo trattato intitolato *La non esistenza del Buddha*. Per mesi si arrovellò tentando di provare la non veridicità del buddhismo. A un certo punto sua moglie gli suggerì di studiare i sutra e gli *shastra* affinché potesse avere un'idea più chiara di quello che stava scrivendo. Fu d'accordo e cominciò a studiare i sutra. Alla fine il suo cuore cambiò e diventò un grande praticante laico.

Le persone che accettano e praticano il Dharma hanno scelto una rotta diretta verso la buddhità, mentre quelle che si oppongono ad esso hanno scelto una rotta indiretta. Comunque seguono tutti il proprio sentiero. Coloro che non hanno ancora trovato il sentiero sono quelli che non si curano del tutto del Dharma e che non sanno niente di esso. Persino in questo caso tutto ciò può cambiare in un istante se aprono la mente e il cuore agli insegnamenti del Buddha, in questo o in qualsiasi altro mondo e tempo.

### *Condizioni per progredire*

Per i praticanti Chan, contemplare il “come” piantare i semi per la loro futura buddhità, non ha niente a che fare con l'essere consapevole del momento presente. Per assicurare la vostra futura buddhità abbiate soltanto cura del momento presente e non preoccupatevi di quanto bene o male lo state facendo. Tutti i grandi maestri attraverso la storia hanno seguito un sentiero simile, portando a pieno compimento quattro condizioni: grandi voti, grande fede, grande determinazione e grande dubbio.

Possiamo seguire lo stesso sentiero entrando in contatto con queste quattro condizioni. Per prima cosa fate i voti che rafforzeranno la vostra fede, determinazione e volontà. I Quattro Grandi Voti sono fondamentali per incominciare, ma potete fare anche voti individuali che vi aiuteranno a rafforzare la pratica. Dopodiché sviluppate grande fede nel Dharma, nell'insegnante o insegnanti che decidete di seguire, nel vostro

metodo di pratica e, cosa più importante, in voi stessi. Successivamente, con la grande fede e il potere generato dai voti, coltiverete grande determinazione nella pratica e questa determinazione alla fine darà origine alla quarta condizione, il grande dubbio.

Alcuni di voi dicono di sentirsi ipocriti nel fare voti che non possono mantenere. Non scoraggiatevi. Per molti di noi i Quattro Grandi Voti sono inimmaginabili nella loro profondità e significato. Comunque, dovrete fare questi voti per piantare i semi che un giorno germoglieranno. I voti aiutano a rafforzare la pratica. Non disperatevi se non riuscite a mantenere nemmeno i vostri voti individuali. Prima di sedere sul cuscino, inchinatevi su di esso e fate voto: “Non sarò disturbato dal dolore, non sarò sopraffatto dal sonno, non mi perderò in pensieri vaganti.” Fate questi voti con sincerità, poi dimenticateli. Abbiate fede che i semi piantati da questi voti sono dentro di voi e poi concentratevi solamente nel metodo. Se siete sopraffatti dal dolore muovetevi pure, ma fatelo con la stessa grande sincerità di quando fate un voto. Quando il periodo di seduta è terminato non fustigatevi per aver rotto un voto. Fa parte del processo di pratica e quando siederete la volta successiva, rinnovate lo stesso voto. In questo modo lentamente, ma inesorabilmente, rafforzerete la vostra determinazione.

Le persone non riescono ad essere sempre focalizzate; ed è proprio perché non siete in grado di mantenere i voti che dovete continuare a farli. Se riuscite a meditare per ore senza essere disturbati dal dolore, dalla sonnolenza o dai pensieri vaganti, allora è inutile fare voti a riguardo. Tutti i buddha del passato e del presente hanno seguito lo stesso sentiero, rinnovando continuamente i propri voti fino a che non hanno raggiunto i loro scopi.

Le persone sono spesso confuse, pensando che l'essere determinati sia in contrasto con l'essere rilassati. Essere determinati non significa essere tesi come una molla, bensì essere pazientemente persistenti nell'uso del metodo. Quando capite di essere fuori dal metodo ritornate su di esso, ma in un modo gentile e rilassato. La tensione vi condurrà allo sfinimento e ad altre ostruzioni. Per questo vi dico sempre di rilassare il corpo e la mente e di lavorare con tenacia.

Qual'è la vostra strategia quando vi arrampicate su una montagna? La affrontate come se fosse una gara dei cento metri e partite al massimo della velocità verso la cima della montagna? Vi garantisco che non andrete molto lontano. È meglio camminare a passo lento e costante e pianificare di accamparsi per la notte alcune volte. Una volta che ini-



ziate, non mettetevi a pensare a come sarà la vostra esperienza quando raggiungerete la cima, ma mantenete la mente sul momento presente, passo dopo passo, durante la scalata. Meditare è come arrampicarsi su quella alta montagna. Non preoccupatevi di nient'altro al di fuori del metodo, non confrontatevi con gli altri; voi avete la vostra andatura e gli altri hanno la loro. Non sapete qual'è la loro condizione e non vi deve importare. Usate solo grande determinazione nel tenere la mente su ciò che vi riguarda.

Una volta c'era un monaco Chan che era tormentato dalla sonnolenza. Si ritrovava sempre sul cuscino col capo ciondolante. Decise quindi di usare una strategia rischiosa e sedette sull'orlo di un precipizio. "Se mi addormento, morirò. Questo mi terrà sveglio", pensò. Ciononostante, gli venne sempre più sonno fino a che alla fine si addormentò e cadde dal precipizio. Mentre stava cadendo si svegliò e istantaneamente si illuminò. Poi realizzò che era ancora seduto in cima al burrone. Se volete usare questa tecnica, potete sedere sul davanzale della finestra al terzo piano. Quanto siete sinceri e determinati? Volete una rete di protezione?

### *Il mondo in un granello di sabbia*

*La punta d'un capello di questo principio basilare  
contiene mondi innumerevoli come le sabbie del Gange.*

*La punta d'un capello* è un'espressione usata spesso nei sutra e nei testi buddhisti. In questo caso, significa che la mente illuminata è così vasta che persino la più piccola frazione di una tale mente contiene innumerevoli mondi tanti quanti i granelli di sabbia del fiume Gange. Pochi anni fa fui intervistato da un giornalista di una stazione radio di New York. In quello stesso periodo si stava svolgendo la maratona di New York. Dissi che dal punto di vista Chan, tutti gli abitanti di New York potevano correre una maratona su un singolo granello di sabbia. Mi chiese come fosse possibile, spiegai quindi che correre una maratona su un granello di sabbia è possibile, se lo facciamo con mente illimitata senza attaccamenti o afflizioni. Questo succede perché la nostra mente non occupa spazio. Essendo illimitatamente vasta, nessuna parte di essa occupa alcun spazio o tempo.

Nella pratica Chan, potrebbe volerci un'intera ora per passare da un granello di sabbia all'altro. Se poteste farlo senza perdere la concen-

trazione, senza essere interrotti da pensieri estranei al metodo, entrereste in samadhi prima che sia passata l'ora. Riuscireste a mantenere tale solida consapevolezza o iniziereste ad annoiarvi? Cerchereste intenzionalmente di espellere quel noioso granello di sabbia fuori dalla mente e cerchereste qualcosa di più interessante su cui meditare? Forse, invece, preferireste camminare su un capello? Non ha importanza. Se siete interamente e continuamente focalizzati, usando come oggetto del metodo un capello o un granello di sabbia, allora il capello può essere più lungo del Golden Gate Bridge e il granello di sabbia può essere più vasto della Terra. I praticanti possono usare tali metodi prima dell'illuminazione e se avranno successo, scopriranno come qualcosa di eccessivamente piccolo possa diventare incredibilmente grande.

Ciò a cui si riferisce il *Poema*, tuttavia, è ciò che avviene dopo l'illuminazione. Quando non ci sono più attaccamenti e discriminazioni, non ci sono più idee di grande e piccolo. La mente illuminata è oltre tutte le descrizioni e i confronti e perciò contiene tutte le cose. Questi versi descrivono gli stati di una mente profondamente illuminata, ma come possono esserci d'aiuto nella vita quotidiana? Lungo la via per divenire un buddha possiamo far sì che il nostro carattere sia più in accordo con saggezza e compassione. Si dice che nel vero amore non ci può essere una terza persona, è comunque un tipo di amore restrittivo e possessivo che non è nemmeno compassione. Se mente e cuore fossero aperti e capaci di accogliere ogni cosa, sareste in grado di amare molte persone, ma anche questa non è la mente illimitata.

Un proverbio cinese dice che una persona coraggiosa mette paura ai nemici, mentre una persona saggia fraternizza con tutti. I più grandi generali del passato non combattevano guerre, ma interi eserciti nemici si arresero ad essi.

Come praticanti desideriamo coltivare la mente compassionevole per accettare noi stessi e gli altri. Forse non abbiamo le capacità illimitate del Buddha e dei bodhisattva, ma possiamo almeno lavorare in quella direzione. Così facendo, la mente e il cuore si espanderanno mentre cresceranno la compassione e la saggezza. Ognuno può diventare un buddha, ma per ora siamo ancora esseri senzienti ordinari. Se non possiamo imparare a diventare gentili e più rispettosi delle persone intorno a noi, praticare la meditazione non ha senso. Il buddhismo non è interessato a dibattere su chi è buono o cattivo o se la natura degli umani è buona o malvagia. Il Buddhadharma aspira a migliorare il carattere umano attraverso la pratica. Il Buddha non è un essere alieno, è un mo-

dello fra gli esseri umani, qualcosa a cui tutti possiamo aspirare. Ecco perché pratichiamo.

Cominciamo concentrando la mente piccola e dispersa trasformandola in una sana, stabile e concentrata. Questo è di per sé un grande risultato. Se le persone potessero arrivare almeno a questo livello, tutta l'umanità sarebbe trasformata. Dopo dovremmo andare oltre l'unificazione dell'attenzione per arrivare all'unificazione di corpo e mente. Normalmente siamo turbati dai problemi inerenti alla mente e al corpo, ma se possiamo raggiungere lo stato in cui i pensieri sono tagliati via, allora tutti i problemi spariranno. Al di là dell'unità di corpo e mente c'è l'unità dell'“Io” con il mondo fenomenico esterno. A questo livello capiamo che tutte le cose, le faccende e le persone non sono diverse o separate da noi e di conseguenza il cuore fa sorgere naturalmente la compassione, che è al di là dei limiti della simpatia e dell'amore condizionato.

Se non potete sperimentare l'unificazione dell'“Io” con il mondo fenomenico esterno, non siete in senso buddhista veramente compassionevoli. Questo non significa che la compassione ordinaria è priva di valore, fate del vostro meglio. Ma se volete sinceramente migliorare il vostro carattere in accordo col Buddhadharma, allora dovete prendere le appropriate misure. Per i praticanti questo significa rimanere focalizzati sul metodo, così da poter calmare e unificare la mente dispersa. L'istruzione e l'insegnamento civico nel mondo non possono essere paragonati all'atto di mettere direttamente in pratica i principi stessi. Il Chan è diretto, vi chiede di mettere da parte teorie e speculazioni e di fare pratica introspettiva, perché solo facendo così potete sviluppare un carattere sano e stabile.

## DODICESIMO RITIRO

### *Non vi preoccupate di nulla*

#### 12.1 Non preoccupatevi del passato e del futuro

*Non ti preoccupare di nulla;  
fissa la mente in nessun luogo.  
Fissando la mente in nessun luogo,  
la chiarezza illimitata si manifesta.*

Per fare buon uso del vostro tempo in questo ritiro, fate attenzione al primo di questi versi e *non vi preoccupate di nulla*. Per prima cosa, non preoccupatevi del passato e del futuro, di quello che avete fatto prima di venire e di cosa vi aspettate di fare dopo. Dopodiché, non preoccupatevi di ciò che succede intorno a voi durante questo ritiro. Potreste udire automobili, autobus e radio, ma essi non hanno niente a che fare con voi. Potreste anche accorgervi di persone intorno a voi che fanno rumore, piangono, ridono o gironzolano intorno; non dovete preoccuparvi neanche di questo. Se prestate attenzione ai fenomeni esterni, non sarete in grado di focalizzarvi sulla pratica. Inoltre, non preoccupatevi dei pensieri precedenti e successivi. Se riuscite a fare tutte queste tre cose, vi garantisco che questo ritiro sarà un successo.

Due ostruzioni che tormentano i meditatori sono il sonno e i pensieri vaganti. Se avete sonno, usate il potere della mente per superare questa sensazione. Potete anche mantenere i vostri occhi spalancati fino a farli lacrimare, a volte questo sistema scaccia la sonnolenza. Se non funziona, potete chiedere di essere colpiti con l'incense board. Alzate la mano e io o colui che ha cura della durata della seduta meditativa vi colpiamo sulle spalle con la parte piatta del bastone. Non fa male, ma può rivitalizzare la vostra energia e attenzione. Se l'incense board non funziona, potete inginocchiarvi sul tappeto o sul pavimento. Riuscirete a stare svegli o per mantenere l'equilibrio oppure perché il dolore delle ginocchia rimpiazzerà la sonnolenza. Potete anche alzarvi e fare prostrazioni per un po' di tempo. In questo modo il corpo si sta muovendo, ma la mente resta ancora focalizzata. Se nessuno di questi metodi funziona, significa che avete veramente sonno e la miglior cosa da fare è riposare un po', in modo da rinfrescare la mente e riprendere energia.

I pensieri vaganti riguardano quasi sempre il passato e il futuro. Se riuscite a far cadere il passato e il futuro, allora i pensieri vaganti non saranno un problema. Tuttavia, questo è più facile a dirsi che a farsi. Un espediente per trattare con i pensieri vaganti è quello di focalizzarsi sul dolore. Anche le persone capaci di sedere in modo rilassato per molto tempo possono avere difficoltà con i pensieri vaganti. Nel caso della sonnolenza potete inginocchiarvi sul pavimento e la scomodità vi forzerà a concentrarvi.

Se non trovate nessun ostacolo quando praticate, probabilmente siete a un punto di stasi. Non che il dolore e gli ostacoli siano requisiti per la pratica, non c'è bisogno di cercarli, ma questi si manifestano e sono un segnale che state facendo progressi. Se non aveste mai nessuna difficoltà o ostruzione, sarei preoccupato.

Le persone si aspettano e desiderano buone esperienze; allo stesso tempo, quando sorgono esperienze negative, si irritano e desiderano evitarle. Questa attitudine non è appropriata ai praticanti Chan, che dovrebbero coltivare l'equanimità, cioè non inseguire le buone esperienze e non evitare quelle cattive. Non indugiate neanche sui ricordi belli e brutti del passato. Se fate una buona seduta, non perdetevi tempo a congratularvi con voi stessi. Inoltre, non perdetevi tempo cercando di ripetere una buona esperienza, essa è passata. Allo stesso modo, nel caso di una seduta mediocre, non scoraggiatevi e non indugiate nello sconforto, è una perdita di tempo; anche questa esperienza è passata. Concentratevi solo sul momento presente.

È normale che durante i ritiri accadano cose buone e cattive. È raro che qualcuno trascorra sette giorni senza null'altro che gioia o sofferenza. Anche le persone che meditano da vent'anni fanno ancora sedute non soddisfacenti. Essi non dovrebbero pensare: "Ho sprecato tutti questi anni perché in questa seduta ho meditato male." E se persino passaste un'intera giornata lottando con il dolore, il sonno e la mente dispersa, va bene lo stesso. Quello che è stato è stato, adesso è adesso. Non curatevi di come vi siete sentiti finora, la vostra attitudine dovrebbe essere: "Andava bene, ma ora è passato. Dov'è il mio metodo?"

### *Fissa la mente in nessun luogo*

Il verso *Fissa la mente in nessun luogo* può essere compreso anche come "quando la mente è in perfetto riposo, non c'è luogo dove dimora." Ciò descrive la mente illuminata che è in pace perché non si at-

tacca a niente, malgrado ciò è consapevole di ogni cosa. Noi, al contrario, non siamo illuminati, per cui dovremmo fissare la mente sul metodo, ma facendolo in modo rilassato, in quanto una mente “tesa” non sarà in grado di rimanere a lungo focalizzata su qualsiasi cosa.

Mettere a riposo corpo e mente dovrebbe essere semplice, ma per molti non lo è. Si mette a riposo la mente lasciando andare le tre cose citate prima: pensieri di passato e futuro, ambiente circostante, precedenti e successivi pensieri. Quando meditate la mente deve essere sul metodo. Quando fate la meditazione camminata, prostrazioni o esercizi di stretching, la mente è invece sul movimento, quando invece fate le cerimonie del mattino e della sera, la mente è con il suono della voce e mentre mangiate o lavorate, la mente è sull’azione del momento. Piuttosto semplice, malgrado ciò così tante persone si struggono.

Se ogni secondo siete concentrati senza nessun pensiero vagante, presto dimenticherete il corpo. Potreste arrivare ad essere così rilassati e con mente così chiara da non aver più bisogno del metodo. A quel punto, vi state avvicinando al livello di *fissare la mente in nessun luogo*, ma finché c’è l’idea che non c’è bisogno di fissare la mente in nessun luogo, essa è fissata su quell’idea, quindi dovete dimenticare anche quello. Quando la mente non si fissa in un luogo, allora la “luminosità illimitata” si rivela da sé; quando la mente non si attacca a niente, allora la saggezza sorge naturalmente. Questa saggezza è chiamata anche “vuota illuminazione”. La saggezza sorge senza sforzo, quando non c’è più un sé che discrimina e che ha afflizioni. L’illuminato non percepisce nessuna saggezza, malgrado ciò essa è presente.

Mi hanno spesso domandato: “Sei illuminato?”

La mia risposta è sempre la stessa: “No, non sono illuminato.” Questa è la verità. Sembra tuttavia, che le persone non mi credano.

Allora mi chiedono ancora: “Ma devi aver avuto qualche esperienza di illuminazione durante la pratica, com’era?”

Così cerco di descrivere quello che ho sperimentato e loro dicono: “Non sembra niente di speciale. Non la chiamerei illuminazione.”

A quel punto di solito replico: “Giusto. Vi ho già detto che non sono illuminato.”

Allora, un po’ confusi e forse persino irritati, domandano: “Allora perché dici di essere un maestro Chan?”

Io rispondo: “Non ho mai detto di essere un maestro Chan. Sono gli altri che mi definiscono così.”

“Allora perché scrivi così tanti libri sul buddhismo?”, chiedono.



“Perché desidero aiutare le persone. Ma le parole non sono mie. Trasmetto solo quello che ho imparato dai grandi maestri e patriarchi del passato. Nessuno di quei concetti è mio.”

Ancora increduli, domandano: “Per cui la tua mente non è sempre calma e chiara e distaccata dalle afflizioni?”

“No”, rispondo, “Ho i miei alti e bassi, le afflizioni e gli attaccamenti, proprio come chiunque altro. Forse non sono pesanti come quelli delle altre persone, ma sperimento ancora frustrazioni, emozioni e ostruzioni. Non sono illuminato, per cui ho ancora attaccamenti.”

Se qualcuno afferma di essere illuminato, è un sicuro segno che non lo è. Dopo tutto, chi è che afferma di essere illuminato? È un ego che si attacca a quell’idea. Come il Buddha, gli illuminati agiscono ancora come esseri umani e sono coinvolti nelle normali attività, ma non hanno attaccamento a quello che fanno o a quello che gli capita. Non hanno bisogno di affermare niente. La loro saggezza e compassione fluisce naturalmente.

Spero che non siate venuti aspettandovi di essere di fronte a un maestro illuminato. Sono un monaco che si ritrova a guidare un ritiro Chan intensivo perché ho un’ampia esperienza in merito. Per favore fate uso di questi quattro versi del *Poema*. Ci incoraggiano a far cadere tutti i pensieri, inclusi il pensiero erroneo che il vostro Shifu possa essere illuminato. È inutile indugiare su tali cose. Non preoccupatevi dell’illuminazione altrui o della vostra. Fissate la mente solo sul metodo e lasciate andare il resto.

## 12.2 Lasciatevi alle spalle la mente che cerca.

*Tranquilla e non sorgente,  
liberata nel tempo e nello spazio sconfinati.  
Qualunque cosa faccia, non vi è ostruzione,  
andare e stare sono uguali.*

I primi due versi di questa stanza descrivono la mente illuminata. Se la mente fosse solo tranquilla e non sorgente, non indicherebbe necessariamente l’illuminazione. È il verso *Liberata nel tempo e nello spazio sconfinati* che veramente descrive la mente liberata. Quando non ci sono attaccamenti e afflizioni, la mente è libera e senza limiti; qualsiasi cosa sorga, la mente rimane tranquilla e non sorgente risponde naturalmente alle necessità degli altri non con discriminazione e afflizione, ma con saggezza e compassione.

Alcuni meditatori sperimentano un periodo in cui non hanno pensieri vaganti, supponendo di aver scoperto la saggezza Chan e di essere diventati illuminati. In realtà, dimorare in uno stato di pace senza pensieri è come stare in un bozzolo di nulla. È come una tartaruga che ritira la testa nel carapace. Non è né un'acquisizione, né saggezza. Non solo è inutile, ma rivela anche un'attitudine pessimistica. Tali persone si sentono in pace, salve e senza preoccupazioni: "Ho trovato la vera tranquillità. Non c'è nient'altro da fare per me." Sono riluttanti a lasciare la tranquillità di tale stato e cercano di ritornarci ogni volta che meditano. Questo non solo non corrisponde all'illuminazione, ma non è nemmeno un samadhi superficiale. Ciò che spesso succede è che si dissociano dal resto del mondo. Tutto quello che vogliono è sedere sul cuscino da meditazione, così da poter stare in una nebbia di tranquillità.

La maggior parte delle persone viene al ritiro con una mente piena di aspettative e vuole guadagnare o acquisire qualcosa. Fortunatamente, finito il ritiro, la maggior parte di essi ha cambiato opinione sullo scopo dei ritiri, oppure in caso contrario, probabilmente andrà via delusa. Venire al ritiro con una mente senza aspettative è già un buon inizio; a quel punto non importa se ottenete o meno qualcosa di buono. Il miglior motivo per andare in ritiro è quello di praticare intensamente in un ambiente adatto allo scopo. Se venite con una mente libera e non siete attaccati ai risultati e agli esiti, allora nulla può ostacolarvi e questa è una ragione sufficiente per sentirsi bene.

Anche se non illuminati, possiamo emulare il comportamento di un illuminato. Cominciate a non essere eccessivamente attaccati ai risultati e ai benefici, in quanto questi sono tutti pensieri egocentrici. Se riuscite, bene. Se fallite, bene. Si spera che una tale attitudine si estenderà anche alla vostra vita quotidiana. Quando coltivate una mente che non calcola successo e fallimento, la vita sarà più libera e con meno ostacoli. Se non riuscite a coltivare una tale attitudine qui, dove le condizioni sono ideali, come potete aspettarvi di riuscire a farlo nella vita quotidiana? Se sedete sul cuscino confrontando le vostre esperienze a quello che pensate siano quelle degli altri, state solo creando ulteriori afflizioni.

I due versi successivi, *Qualunque cosa faccia non vi è ostruzione e andare e stare sono uguali*, ribadiscono il concetto di quelli precedenti. Quando la mente non sorge ed è libera da tutti gli attaccamenti, allora non potete essere ostruiti; siete liberi di venire e andare a piacimento. In realtà, a quel punto non c'è differenza fra venire ed andare. Sani o malati, ricchi o poveri, vivi o morti, tutto è uguale per la mente senza ostruzioni

o attaccamenti. Quando i sutra buddhisti parlano del tesoro dell'illuminazione, non si riferiscono alla ricchezza materiale, al potere o al prestigio, bensì alla ricchezza di una mente libera. La mente della liberazione risponde a tutte le situazioni con equanimità, vera saggezza e compassione, ma fino a che non siamo illuminati, possiamo per lo meno praticare vedendo il guadagno e la perdita da un più corretto punto di vista, per cui lavorate diligentemente senza calcolare successo o fallimento.

### 12.3 La saggezza imperturbata dell'illuminazione

*Il sole della saggezza è tranquillo,  
la luce del samadhi è luminosa.  
Illuminando il giardino della non forma,  
riluce sulla città del nirvana.*

Le persone dicono che devo avere molta saggezza perché ho scritto molti libri e ho molti praticanti. Ma scrivere libri e dare insegnamenti è saggezza intellettuale, non saggezza dell'illuminazione, per cui la saggezza di cui parla il *Poema* deve essere qualcos'altro.

Come si manifesta questa saggezza imperturbata? Da dove viene? Alcuni dicono che è la natura di buddha o la consapevolezza totale o quella che sorge dalla mente non influenzata. Altri non cercano di spiegarla, ma la paragonano a uno specchio infinito o alla luminosità di un sole infinito. Questi sono tentativi vani per spiegare l'inesplicabile.

Il Buddhadharmā parla di due tipi di saggezza: la saggezza originale e la saggezza acquisita. La saggezza originale non può essere influenzata e si rivela quando non ci sono più discriminazioni, attaccamenti e afflizioni. La saggezza acquisita è la saggezza in azione: è la funzione della saggezza originale che risponde ai bisogni degli esseri senzienti.

Il verso *Il sole della saggezza è tranquillo*, descrive l'imperturbabile saggezza originale che sorge quando non c'è più un sé a cui attaccarsi. Il verso *La luce del samadhi è luminosa*, si riferisce all'illuminante funzione della saggezza acquisita. In questo caso samadhi non si riferisce ai livelli di assorbimento meditativo, ma piuttosto al più alto samadhi che giunge con l'illuminazione Chan. È evidente anche che i termini "tranquillo" e "luminosa" descrivono aspetti differenti della saggezza.

I successivi due versi, *Illuminando il giardino della non forma e riluce sulla città del nirvana*, necessitano di un'ulteriore spiegazione.

Può esistere veramente un giardino senza forma? Può esserci una città del nirvana? Recentemente ho visitato i Giardini Botanici di Brooklyn e ho passeggiato nei giardini in stile inglese, francese e giapponese. C'erano anche giardini per non vedenti e giardini coltivati coi fiori e le erbe menzionati nelle opere di Shakespeare. Ovviamente tutti questi sono giardini con forma. Non sarebbe interessante un giardino senza forma, ma questo è ciò di cui parla il *Poema*. È impossibile che esista un giardino senza forma nel mondo materiale, ma può esistere nella mente di chi non è più attaccato alla forma, a quella del sé, degli altri, del samsara o del nirvana. Nel regno senza forma non c'è attaccamento a nulla. Abbiamo precedentemente detto che venire e andare sono la stessa cosa. Questo non significa che gli esseri illuminati vivono sottovuoto; al contrario, vivono e agiscono in un mondo di forma, anche se la mente risiede nel regno senza forma.

Il verso *Riluce sulla città del nirvana* è il messaggio rivolto agli arhat che seguono il sentiero Hinayana della liberazione personale. Tali esseri illuminati hanno rivelato la loro saggezza originale, ma non aiutano gli altri esseri senzienti, la saggezza acquisita non funziona. In realtà, la saggezza acquisita dei bodhisattva riluce sugli arhat, incoraggiandoli a lasciare la città vuota del nirvana per aiutare gli esseri senzienti.

Il buddhismo Mahayana asserisce che il nirvana della liberazione personale non è ultimo. Non è il grande nirvana che deriva praticando il sentiero del bodhisattva di aiutare gli altri. Recitiamo i Quattro Grandi Voti ogni giorno per tenere in mente la compassione, la mente-bodhi e il benessere degli esseri senzienti. Tuttavia, questi principi non dovrebbero essere nella mente quando state meditando. Abbiate fiducia che i voti che fate avranno l'effetto desiderato, ma lasciateli da parte quando sedete in meditazione.

## 12.4 Quando non ci sono pensieri, chi siete?

*Dopo, tutte le relazioni sono dimenticate,  
lo spirito è compreso e stabile nella sostanza.  
Senza alzarsi dal trono del Dharma,  
dormire pacificamente in una stanza vuota.*

Il verso *Dopo, tutte le relazioni sono dimenticate*, parla di tutti i fenomeni mentali ed esterni che abbiamo incontrato e che incontreremo. La parola

“dimenticate” significa semplicemente che la mente illuminata non è attaccata a tali cose e non ci dimora sopra. Questo non implica che non ci sono più relazioni e non significa che non c’è risposta ai fenomeni. Significa che il relazionarsi e il rispondere non disturba la mente illuminata.

Alcune persone temono che l’illuminazione farà loro dimenticare ogni cosa ritengano importante: amati, carriera, esperienze, punti di vista. Questo non è ciò che significa la parola “dimenticate”. Gli esseri illuminati non negano l’esistenza di nessuna cosa, ma non si attaccano a niente. Quando meditate potete emulare gli esseri illuminati abbandonando il passato e il mondo fenomenico esterno. Fate cadere ogni cosa finché sedete con mente chiara nel momento presente. Ma quando non ci sono pensieri vaganti, allora chi siete? Potreste pensare che sia illuminazione, ma non lo è. Quando sono stati lasciati dietro tutti i pensieri sul passato e il futuro e sedete chiaramente nel momento presente, malgrado ciò c’è ancora una consapevolezza del sé, piccolo e impercettibile o espanso enormemente o persino un tutt’uno con ogni cosa a livello universale, un sé esiste ancora.

Tuttavia, tale chiarezza può essere considerata samadhi. La consapevolezza del tempo indica la profondità del samadhi. Se siete in samadhi da poco, ma avete la sensazione che sia passato molto tempo, allora quello è un samadhi poco profondo. D’altra parte, se siete in samadhi da molto tempo ma vi sembra che sia passato solo un istante, quello è samadhi più profondo. In entrambi i casi, siccome c’è consapevolezza del tempo, il sé è ancora presente.

Il Chan non raccomanda di praticare il samadhi. Il Buddhadharmma convenzionale afferma che si deve sperimentare il samadhi prima di ottenere l’illuminazione, ma il Chan asserisce che si può realizzare direttamente l’illuminazione senza passare dal samadhi. Il verso *Tutte le relazioni sono dimenticate*, si riferisce alla mente che sperimenta direttamente il non-sé e si lascia dietro tutti gli attaccamenti, inclusi la consapevolezza del tempo e del momento presente.

La frase *Lo spirito è compreso e stabile nella sostanza*, significa che gli esseri illuminati interagiscono ancora attivamente nel mondo. Lo “spirito” è la saggezza acquisita con cui gli esseri illuminati rispondono ai fenomeni e agli esseri senzienti.

Si dice che gli esseri illuminati rispondono agli esseri senzienti senza interesse personale. Questo significa che gli danno qualunque cosa vogliano? Ho detto che la mente illuminata non discrimina. Significa che le persone illuminate che prendono decisioni sono in realtà

*non illuminate?* Supponete che sette scapoli chiedano la mano di una donna illuminata. Ognuno ha buone ragioni per cui lei debba sposarlo. Cosa dovrebbe fare? Se desidera dare loro quello di cui hanno bisogno, lei dovrà sposarli tutti e sette. Naturalmente lei non si sposa per amor proprio. Se è illuminata non necessita di stare con nessuno. Sta rispondendo solo ai bisogni degli altri. La risposta è che, essendo un bodhisattva illuminato, le sue azioni deriverebbero dalla saggezza e deciderebbe in modo appropriato. Ovviamente, quello che gli esseri senzienti pensano di volere o di necessitare non è sempre quello che avranno. I bodhisattva fanno voto di liberare e aiutare gli esseri senzienti; non sono geni che esaudiscono i desideri di tutti.

I versi *Senza alzarsi dal trono del Dharma e dormire pacificamente in una stanza vuota*, descrivono il punto di vista di un bodhisattva illuminato. Il modo migliore per aiutare gli esseri senzienti è usando la saggezza che deriva dall'illuminazione. Usare il proprio corpo o altri oggetti fisici per aiutare gli altri è limitato. Non è molto quello che un corpo fisico può fare. *Senza alzarsi dal trono del Dharma* significa non allontanarsi mai dal Dharma nell'aiutare gli esseri senzienti.

Il verso *Dormire pacificamente in una stanza vuota* è in realtà meglio compreso come dormire pacificamente in uno spazio infinito. In altre parole, non importa dove, quando o come molti esseri senzienti richiedano l'aiuto di un bodhisattva. Se hanno affinità karmiche, il bodhisattva risponderà alle loro esigenze. Agli occhi degli esseri senzienti, i grandi bodhisattva appaiono con diecimila braccia e diecimila occhi che vedono e aiutano gli esseri senzienti di ogni dove. Tuttavia, i bodhisattva non percepiscono affatto che stanno aiutando, come se stessero "dormendo pacificamente". È così perché i bodhisattva si sono lasciati dietro tutte le relazioni e gli attaccamenti. Il *Sutra della Piattaforma* dice qualcosa di simile: "Quando né l'astio né l'amore disturbano la mente, dormiamo serenamente."

*Provare piacere nel Dao è calmarsi,  
vagabondare libero e spontaneo nella realtà.  
Nessuna azione e nulla da ottenere,  
dipendendo da niente, si manifesta naturalmente.*

Chi prova piacere nel seguire il Dao, o sentiero del Chan, vive liberamente e agevolmente. Sono molto occupato a fare la mia parte per diffondere il Dharma, a scrivere, insegnare, guidare ritiri, viaggiare per il mondo, prendermi cura della realizzazione di progetti importanti. Le



persone mi dicono che non invidiano la mia posizione, ma io non provo stress e gioisco di tutto quello che faccio. D'altro canto, vedo persone che cercano di gioire per ciò che chiamano vacanze, ma quello che vedo è tensione, frenesia, afflizione e sofferenza.

Gli esseri illuminati vivono senza schiavitù o limitazione e anche quando sembrano occupati sono molto a loro agio. Le persone ordinarie vogliono raggiungere qualcosa ma non possono, e vogliono evitare qualcos'altro ma non possono. Essi non realizzano che quello che inseguono o che respingono è illusorio. Ma quando non c'è attaccamento al sé, non c'è bisogno di inseguire o respingere niente.

I versi *Nessuna azione e nulla da ottenere e dipendendo da niente, si manifesta naturalmente*, significano che non ci sono obiettivi per gli esseri illuminati; essi vivono in mezzo agli esseri senzienti aiutandoli naturalmente, ma senza un'idea specifica o il desiderio di farlo. Questi versi sono anche un prezioso consiglio per i praticanti Chan. Una volta che inizia il ritiro, dimenticate qualunque proposito avevate quando siete venuti qui. Qualunque cosa vogliate ottenere, diventerà solo un'ostruzione che porterà ad afflizioni. Uno di voi mi ha detto: "Ho seduto in meditazione piuttosto bene, ma penso che dovrei passare ad un livello più avanzato, deve esserci essere qualcosa di meglio di questo. Come mai non salgo a un livello più alto?" Con questi pensieri vi assicuro che non farete progressi; in realtà, questi pensieri faranno sì che questo apparente ottenimento finisca. Tutto ciò di cui avete bisogno è di incollarvi al metodo. Se siete vigorosi fino all'ultimo secondo del ritiro, vi garantisco il successo. Malgrado ciò non avrete ottenuto niente, in quanto non c'è niente da ottenere. Solo con questa attitudine sarà possibile arrivare all'illuminazione.

## 12.5 Le quattro menti illimitate.

*Le quattro menti illimitate e le sei paramita  
Tutte sono sul sentiero dell'unico veicolo.  
Se la mente non nasce,  
I dharma non differiscono l'uno dall'altro.*

*Le quattro menti illimitate*, benevolenza, compassione, gioia ed equanimità, sono pratiche del sentiero Hinayana. *Le sei paramita* (perfezioni), generosità, moralità, pazienza, vigore, meditazione e saggezza,

sono pratiche del sentiero Mahayana. Per un praticante Chan sono anche pratiche del sentiero buddhista. Non entrò nello specifico sulle somiglianze e sulle differenze fra le quattro menti illimitate e le sei *paramita*, eccetto nell'affermare che sono tutti metodi di pratica. Alcuni potrebbero sostenere la superiorità del sentiero Mahayana perché si sposa con l'ideale del bodhisattva. Altri potrebbero dire che il sentiero Hinayana è migliore, perché si avvicina di più agli insegnamenti originali del Buddha. La mente illuminata non si preoccupa di tali distinzioni e non dovrebbero farlo neanche i praticanti Chan. Tutto questo è comunque parte del sentiero buddhista.

Alcuni potrebbero pensare che contare i respiri sia un metodo per principianti, mentre che il *huatou* sia un metodo avanzato, o persino che la meditazione seduta sia Dharma minore, mentre "non pratica e non ottenimento" sia Dharma superiore. Questo tipo di attitudine causa solo problemi, perché nutre la mente che insegue alcune cose e ne rigetta altre.

L'altro giorno ho visto qualcuno che si riscaldava una ciambella nel forno, ne ha poi mangiata una parte e ha messo il resto nel frigorifero. Dopo l'ha ritirata fuori e l'ha riscaldata di nuovo. Ho pensato: "Come riesce a farlo? Io mi rompere i denti a morderla." Ma forse, per qualcuno con denti aguzzi e forti mandibole potrebbe essere piuttosto piacevole. Ognuno ha desideri e rifiuti diversi, punti di forza o debolezze e diverse affinità. Quando parliamo di pratica Chan, ad ognuno dovrebbe essere dato un metodo appropriato. Inoltre i praticanti dovrebbero capire che fino a che questi metodi sono appropriati, sono i migliori per loro.

È inutile ponderare se il metodo che usate è buono o cattivo, inferiore o superiore, minore o maggiore. Non dovremmo avere tali pensieri. Alcune persone hanno praticato per anni il contare i respiri e continueranno per il resto della loro vita. Ho conosciuto anche praticanti che hanno lavorato sullo stesso *huatou* per tutta la vita e continuano a fare progressi. Alcuni hanno perfino avuto esperienze di illuminazione, ma continuano a lavorare sullo stesso *huatou*.

È persino più facile lavorare su un *gong'an* per tutta la vita senza mai annoiarsi. I *gong'an* contengono molti livelli di significato, alcuni superficiali, alcuni profondi. Inoltre ci sono *gong'an* per principianti, per intermedi e per esperti. Alcuni insegnanti danno ai loro discepoli una serie di *gong'an* su cui lavorare mano a mano che la pratica si fa più profonda. Questa infatti è una pratica comune di molti insegnanti Chan, ma non è necessaria. Da una parte potete lavorare sullo stesso *gong'an* e trovare più profondi e sottili significati in esso durante l'ap-

profondimento della pratica. Invece se realizzerete una profonda illuminazione, allora tutte le risposte a tutti i *gong'an* diventeranno istantaneamente chiare per voi, per cui non ci sarà bisogno di lavorare su altri *gong'an*. Naturalmente questo accade di rado.

Tutto il Dharma è uguale per gli esseri illuminati. Essi non distinguono fra buono e cattivo, minore e maggiore. Gli studiosi amano schematizzare, separano il Dharma mondano dal Buddhadharmā, poi distinguono il Dharma Hinayana da quello Mahayana e infine suddividono quest'ultimo in Dharma dell'illuminazione graduale e Dharma dell'illuminazione improvvisa. Per gli esseri illuminati queste distinzioni non sono necessarie. Tutto il Dharma è uguale.

### *Funzionare nel mezzo dell'attività*

Arriviamo ora ai quattro versi finali del *Poema "Insegnamenti sulla mente"*.

*Sapendo che il sorgere è il non sorgere,  
ecco l'eternità.  
Solo il saggio comprende,  
non ci sono parole per spiegare l'illuminazione.*

“Non sorgere” si riferisce agli arhat liberati le cui menti sono non influenzate e non fanno sorgere nessuna funzione; dimorando nel nirvana e non aiutando gli esseri senzienti, essi non seguono il sentiero del bodhisattva. Nei peggiori dei casi, sono come pietre senza vita. La mente degli esseri profondamente illuminati sorge ancora per aiutare gli altri, ma non è afflitta da nulla. Così, il verso *Sapendo che il sorgere è il non sorgere*, descrive la mente della saggezza che funziona nel mezzo dell'attività, ma che malgrado ciò, rimane imperturbata.

Ho visto praticanti che erano in grado di dissociare il corpo dalla mente o il passato dal presente. Potrebbero persino non rendersi conto dei propri corpi o del mondo fenomenico esterno. La loro mente funziona ancora, ma essi sono completamente focalizzati sul metodo nel momento presente. Appaiono indolenti e tonti agli occhi degli altri. Questa non è una situazione pericolosa, in realtà è un buon segno, ed è uno stadio che la maggior parte delle persone deve attraversare nella pratica. Tuttavia, è uno stadio che non dovrebbe durare troppo. Se così fosse, i ritiri trasformerebbero le persone comuni e normali in zombi. Questo non è quello che il *Poema* vuole dire quando parla di mente della saggezza.

La maggior parte dei praticanti Chan ha familiarità con il seguente detto: “Al primo livello le montagne sono montagne e i fiumi sono fiumi. Al secondo livello le montagne non sono più montagne e i fiumi non sono più fiumi. Al terzo livello le montagne sono di nuovo montagne e i fiumi sono di nuovo fiumi.” La maggior parte delle persone trascorre tutta la sua vita al primo livello caratterizzato da una mente egocentrica, che discrimina fra questo e quello e che è afflitta dai fenomeni. Il secondo livello descrive coloro che si applicano profondamente nella pratica essendo consci solo del momento presente e di conseguenza sono dissociati dal corpo e dal mondo fenomenico esterno. Le persone a questo livello potrebbero avere difficoltà ad agire normalmente. Il terzo livello descrive la condizione illuminata. Ancora una volta, le persone sono completamente consapevoli di ogni cosa che li circonda e possono chiaramente distinguere fra questo e quello. La differenza è che essi non sono più attaccati a un ego, per cui non sono disturbati o afflitti da alcun fenomeno. È la mente della saggezza che in questo caso risponde ai fenomeni ed è la stessa mente di cui parla il *Poema*.

Il verso *Ecco l'eternità*, si riferisce agli esseri completamente illuminati. Come ho detto prima, la mente illuminata sembra sorgere perché risponde ai fenomeni; ma in realtà non sorge, perché non c'è attaccamento all'ego. La mente illuminata non ha pensieri separati dalla saggezza. I pensieri degli esseri senzienti ordinari sono come onde sulla superficie di uno stagno, passeggiere e discontinue. I pensieri della mente illuminata, invece, sono come la superficie di uno stagno senza onde, perfettamente calmo, che riflette qualunque cosa appaia davanti ad esso, rimanendo non influenzato. Veramente, ogni pensiero che sorge nella mente illuminata è eterno, perché non è separato dalla saggezza.

Questo è qualcosa che solo gli illuminati possono comprendere, perché non ci sono parole che possono spiegare l'illuminazione. Comunque per loro le spiegazioni non sono necessarie. In altre parole, ogni cosa che ho detto è realmente non vera. Sono solo parole, non saggezza. La vera comprensione avviene solo con l'esperienza diretta. Questi insegnamenti, i sutra buddhisti, i shastra, le poesie, i poemi e i commentari sono utili solo se riescono a far sì che praticiate con più vigore e riusciate ad incorporare il Dharma nella vostra vita quotidiana. Se il vostro interesse è puramente intellettuale, allora le parole sono inutili e vuote. Spero che esse vi ispirino a praticare, perché la sola conoscenza che è meritevole è quella che voi direttamente realizzate da voi stessi. La vera saggezza è rivelata solo con l'illuminazione.

## GLOSSARIO

Abbreviazioni: C.=cinese, G.=giapponese, S.=sanscrito

**Arhat:** (S. letteralmente ‘Colui che è nobile’), egli ha realizzato la liberazione personale e perciò ha ottenuto il nirvana. L’arhat ha portato a compimento il sentiero e in questo senso non ha più “niente da imparare”. Ha estinto tutte le passioni e non rientrerà nel ciclo di nascita e morte (samsara). *Vedi bodhisattva.*

**Bhumi:** (S. lett. ‘Terra’ o ‘Terreno’), uno dei dieci livelli del sentiero del bodhisattva che portano alla completa illuminazione del buddha. Il primo livello è il far sorgere l’aspirazione all’illuminazione praticando il sentiero del bodhisattva. Ogni livello successivo porta il bodhisattva a una sempre più completa illuminazione, fino al nono, nel quale la saggezza è completamente sviluppata. Il decimo livello è l’ottenimento della completa buddhità. Shakyamuni, il buddha della nostra era, è riconosciuto per aver ottenuto il decimo *bhumi*.

**Bodhi:** (S. lett. ‘Risveglio’), il risveglio o stato di illuminazione.

**Bodhidharma:** monaco indiano (470-543 d.C.), considerato il 28° patriarca del buddhismo indiano e il primo del buddhismo cinese Chan. Bodhidharma era noto per la sua enfasi nella pratica del dhyana (meditazione) come mezzo per realizzare direttamente l’illuminazione.

**Bodhisattva:** (S. lett. ‘Essere risvegliato’), il bodhisattva, l’ideale della scuola buddhista Mahayana, pratica per liberare tutti gli esseri senzienti, invece che solo per la propria liberazione. In questo senso, il sentiero del bodhisattva è spesso in contrasto con quello dell’arhat. *Vedi Arhat*

**Buddhadharma:** (S. lett. ‘verità o legge del Buddha’), gli insegnamenti del buddhismo spiegati dal Buddha storico, che nacque in India sotto il nome di Siddharta Gotama della famiglia dei Shakya, circa nel 563 a.C. In seguito, gli fu dato il nome onorifico di Shakyamuni (saggio della

famiglia dei Shakya) e fu denominato il Buddha ('Il Risvegliato') dopo aver ottenuto l'illuminazione. Questo nome serve anche per distinguerlo dagli altri Buddha. Il Buddhadharma nell'insieme consiste degli insegnamenti del Buddha nella forma del canone buddhista: i sutra attribuiti al Buddha, i Nikaya (canone Pali) e gli Agama (Canone Sanscrito)

**Caodong:** (G. Soto), una delle maggiori scuole del buddhismo Chan ancora esistente. L'altra è quella Linji (G. Rinzai). Come la scuola Linji, la Caodong enfatizza l'illuminazione improvvisa con grande risalto alla pratica dell'illuminazione silente, al contrario della scuola Linji dove viene enfatizzata la pratica dei *gong'an* e *huatou*. *Vedi Linji*

**Cinque azioni infernali:** sono (1) matricidio, (2).patricidio, (3). uccisione di un arhat, (4). ferimento di un buddha, (5). cercare di creare scissioni nella comunità monastica buddhista.

**Cinque impedimenti:** sono, (1) desiderio, (2) mancanza di volontà, (3) pigrizia e torpore, (4) inquietudine e ansia, (5) dubbio. Questi impedimenti sono ostruzioni che ostacolano il praticante dall'ottenere concentrazione e assorbimento meditativo.

**Cinque metodi per calmare la mente:** metodi di meditazione come, (1). consapevolezza del respiro, (2) contemplare l'impurità del corpo, (3) recitazione o visualizzazione dei buddha e bodhisattva, (4). meditazione sulle quattro mentalità illimitate (benevolenza, compassione, gioia ed equanimità), (5) contemplazione di cause e condizioni.

**Cinque precetti:** sono, (1) non uccidere, (2) non rubare, (3) non mentire, (4) non commettere miscondotte sessuali, (5) non assumere intossicanti.

**Dharma:** nel buddhismo "Dharma" ha due contesti. In uno viene spesso scritto con la 'D' maiuscola e si riferisce all'insegnamento del Buddha, anche conosciuto come 'Buddhadharma'. Nel secondo viene scritto con la 'D' minuscola e si riferisce ai fenomeni sia mentali che esterni.

**Dharmadhatu:** ('regno del dharma'), il regno dove tutti i fenomeni (dharma) sorgono, dimorano e si dissolvono. Come tale rappresenta la vera natura di tutte le cose.



**Dharmakaya:** (S.lett. ‘corpo del dharma’) *Vedi Trikaya*

**Dhyana:** (S. ‘assorbimento meditativo’) “il dhyana” è la parola sanscrita da cui derivano la parola cinese Chan e giapponese Zen. Tradizionalmente spiega l’assorbimento meditativo per liberarsi dalle contaminazioni mentali. Nel Chan/Zen, comunque, “dhyana” ha una connotazione diversa e si riferisce al metodo di coltivare la mente per andare direttamente a realizzare l’illuminazione.

**Dieci azioni malvagie:** sono l’opposto delle dieci azioni virtuose e sono: (1) Uccidere, (2) Rubare, (3) Commettere adulterio, (4) Mentire, (5) Usare un linguaggio ingannevole, (6) Usare un linguaggio volgare, (7) Usare un linguaggio duro, (8) Desiderare ardentemente, (9) Adirarsi, (10) Mantenere visioni perverse.

**Dieci azioni virtuose:** sono (1) Non uccidere, (2) Non rubare, (3) Non commettere adulterio, (4) Non mentire, (5) Non usare un linguaggio ingannevole, (6) Non usare un linguaggio volgare, (7) Non usare un linguaggio duro, (8) Non desiderare ardentemente (9) Non adirarsi, (10) Non mantenere vedute perverse.

**Dodici anelli di origine condizionata:** (S. nidana) sono il processo attraversato dagli esseri senzienti nel ciclo di nascita e morte (samsara). Insieme, questi anelli costituiscono una catena ininterrotta di cause e condizioni che portano a ulteriori stadi (anelli) nel ciclo di “origine condizionata”. Essi sono: (1) Ignoranza, (2) Azione, (3) Coscienza, (4) Nome e Forma, (5) Le sei facoltà di senso, (6) Il contatto, (7) La sensazione, (8) Il Desiderio, (9) L’attaccamento, (10) Il venire all’esistenza, (11) La nascita, (12) Vecchiaia e Morte.

**Gong’an** (C. lett. ‘caso pubblico’), metodo di pratica usato nelle scuole Chan e Zen dove il praticante “investiga” intensamente un detto storico, un dialogo, o un evento accaduto fra un maestro e il suo discepolo. Lo scopo è quello di concentrarsi sul gong’an escludendo tutti gli altri pensieri, rendendo possibile il sorgere del “grande dubbio”. *Vedi Huatou, Koan.*

**Huatou:** (G. Wato, lett. ‘Testa del discorso’), metodo Chan e Zen di meditazione che usa una domanda o un frammento di un *gong’an* per “investigare” il suo significato. Nel Chan e nello Zen, il *huatou* è spesso usato alternativamente al *gong’an*. *Vedi anche Gong’an e Koan.*

**Huineng** (638-713 d.C.): Da Jian Huineng (G. Daikan Eno): fu il sesto patriarca del lignaggio Chan ed è considerato il fondatore della tradizione Chan dell' 'illuminazione improvvisa'. Da giovane divenne illuminato udendo recitare alcuni versi del *Sutra del Diamante*.

**Mente-buddha:** la mente illuminata del Buddha che si riferisce anche alla "mente-bodhi" o "natura intrinseca".

**Quattro Grandi Voti** del bodhisattva sono: (1).gli esseri senzienti sono innumerevoli, faccio voto di liberarli tutti (2). Le affezioni sono interminabili, faccio voto di sradicarle tutte (3). Le porte del Dharma sono illimitate, faccio voto di apprenderle tutte (4). La buddhità è suprema, faccio voto di realizzarla.

**Quattro Nobili Verità:** sono l'insegnamento fondamentale di tutto il buddhismo, esposte da Shakyamuni Buddha durante il suo primo sermone dopo la sua illuminazione. Esse sono: (1) C'è sofferenza, (2) Causa della sofferenza, (3). Cessazione della sofferenza, (4) Sentiero per uscire dalla sofferenza, cioè l'ottuplice sentiero: retta visione, rette motivazioni, retta parola, retto comportamento, retta condotta di vita, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione.

**Sutra del Cuore:** ovverosia Mahaprajnaparamitasutra, il più conosciuto tra i sutra Mahayana, che sancisce il 'vuoto' come caratteristica fondamentale dei fenomeni incluso quello del 'sé'.

**Incense Board:** bastone piatto (kyosaku nello Zen) usato dai maestri Chan e Zen per colpire le spalle del meditante per ridestarlo in caso di assopimento, affinché possa riapplicarsi con maggior vigore o, in alcuni casi, provocare una vera e propria esperienza di illuminazione.

**Klesha:** (S. "contaminazioni, passioni"), sono le impurità della mente illusa, soprattutto avidità, avversione e ignoranza che insieme sono conosciuti come i 'tre veleni'. Un quadro più completo consiste inoltre di dieci klesha, i tre già citati più orgoglio, false visioni, dubbio, rigidità, eccitabilità, mancanza di senso di vergogna o colpa, mancanza di coscienza.

**Koan:** (G. traslitt. dal cinese *gong'an*), *Vedi Gong'an*

**Linji:** (d. 866 d.C.): Il maestro Linji (G. Rinzai) fu il fondatore della scuola Chan che prese il suo nome. La scuola Linji era caratterizzata

dall'enfasi sulla meditazione e l'uso di *gong'an* e *huatou* per creare la 'grande massa di dubbio' nella mente del praticante. La risoluzione della grande massa di dubbio è un passo essenziale verso la realizzazione della "natura intrinseca" o illuminazione. La scuola Linji è una delle due maggiori scuole Chan ancora esistenti. L'altra è la Caodong. *Vedi anche Caodong.*

**Nirmanakaya:** (dal S. lett. 'corpo della trasformazione') *Vedi Trikaya.*

**Nirvana:**(S. lett. 'estinzione'), stato di liberazione dal samsara (il ciclo di nascita e morte); è la cessazione della sofferenza e il suo sorgere e si raggiunge quando si ha posto fine agli attaccamenti ed si è liberi da tutto il karma. *Vedi anche Samsara.*

**Paramita:** (S. lett. 'aver raggiunto l'altra riva'), spesso tradotto come "perfezione", una paramita è una virtù o una pratica perfezionata dai praticanti del sentiero buddhista Mahayana. Le sei paramita sono: (1)generosità, (2)moralità o disciplina, (3) pazienza, (4) Vigore, (5) Meditazione, (6) Saggezza. Le Dieci Paramita sono le pratiche dei bodhisattva e consistono delle sei paramita più: (7) Mezzi abili, (8) Voti, (9) Manifestazione dei dieci poteri, (10) Vera conoscenza di tutti i dharma.

**Patriarchi:** nel buddismo Chan, "patriarca" si riferisce a uno dei sei insegnanti in successione che sono considerati essere "I padri fondatori della scuola Chan". Il primo patriarca fu Bodhidharma, il monaco indiano che andò in Cina nel sesto secolo dopo Cristo. Dopo Bodhidharma, in linea di successione, vennero Dazu Huike, Jianzhi Sengcan, Dayi Daoxin, Daman Hongren e Dajian Huineng.

**Pratiekabuddha:** (S. lett. 'Illuminato dalle condizioni'), un essere illuminato da sé che ottiene questo stato attraverso una visione dentro il processo di origine dipendente (12 anelli).

**Sambhogakaya:** (S. lett 'corpo della retribuzione') *Vedi Trikaya*

**Samsara:** (S. lett. 'essere in viaggio') Il ciclo di nascita e morte in cui sono imprigionati gli esseri senzienti fino a che non viene più creato ulteriore karma e fino all'estinzione del karma stesso, è a quel punto che si entra in nirvana. *Vedi anche Nirvana.*

**Shastra:** (S. lett. ‘istruzioni’) un commentario o trattato buddhista, spesso basato sui sutra. *Vedi Sutra*

**Shifu** (C.) titolo onorifico per ‘maestro’.

**Shikantaza:** metodo di meditazione Zen giapponese che è simile a quello della illuminazione silente della scuola Chan Caodong usato nella scuola Soto, si basa soprattutto sul sedere in meditazione mantenendo la consapevolezza del corpo che siede (solo sedere).

**Skandha:** (S. lett. ‘aggregati’) sono i cinque fattori costituenti che creano la vita cosciente degli esseri senzienti, portando allo sviluppo dell’illusione di un’esistenza indipendente e di un ‘sé’. Essi sono: Forma, Sensazione, Percezione, Volizione e Coscienza. Il primo skandha è di natura fisica mentre gli altri quattro sono mentali.

**Sutra** (S. lett. “filo”) una serie di discorsi enunciati dal Buddha.

**Terra Pura:** la Terra Pura della Beatitudine Suprema o Paradiso Occidentale di Amitabha Buddha, è un regno puro che viene all’esistenza grazie ai voti di Amitabha Buddha; chi sinceramente recita il nome di Amitabha Buddha e esprime il desiderio di rinascere là, rinascerà nella terra Pura.

**Trikaya** (S. lett. ‘Tre corpi’): è la visione Mahayana dei tre corpi di un buddha completamente realizzato che sono il Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya. Il Dharmakaya (‘Corpo della verità o legge’) è il corpo trascendente dei buddha, perfetto e privo di caratteristiche. Ci sono diverse interpretazioni del secondo e terzo corpo. Un’interpretazione comune è che il Sambhogakaya (‘Corpo della retribuzione’) è l’accumulo delle retribuzioni dei meriti del buddha ed è oggetto di devozione, mentre il Nirmanakaya (‘Corpo della trasformazione’) è l’incarnazione di un buddha che ha scelto di ritornare per aiutare gli esseri senzienti.

# DEDICA DEI MERITI

Che i meriti e le virtù  
derivati da questa opera  
possano adornare la Terra Pura  
Di Amitabha Buddha,  
ripagare le quattro grandi benevolenze superiori,  
sollevare la sofferenza di  
coloro che sono sui tre sentieri inferiori.

Possano coloro che leggono e odono questa opera  
Generare la mente-bodhi,  
dedicare completamente la loro vita  
al Buddhadharma,  
e infine rinascere insieme  
nella Terra della Felicità Ultima.  
Omaggio ad Amitabha Buddha!

Essendo questo un testo di Dharma,  
chiediamo che sia trattato con rispetto.

Quando hai finito di usarlo,  
ti preghiamo di passarlo ad altre persone  
o di offrirlo a un monastero,  
scuola o biblioteca pubblica.

Grazie per la tua collaborazione.

**Namo Amitabha!**



MEMORANDUM OF AGREEMENT, made this **10th February, 2010** between

**Shambhala Publications Inc., Horticultural Hall 300, Massachusetts Avenue, Boston, Mass 02115, U.S.A.**  
(hereinafter called the Proprietor) of one part and

**Associazione UniDharma, Via Cairoli 11/d, 16123 Genova, Italy**  
(hereinafter called the Publishers) of the other part

WHEREBY IT IS MUTUALLY AGREED AS FOLLOWS:

1) The Proprietor hereby grants to the Publishers the **non-exclusive** license to publish in volume form, in the **Italian language, and distribute for free** the work entitled:

**SONG OF MIND by Sheng Yen**

(hereinafter called the said work) upon the terms and conditions following:

**2) The Publishers shall pay to the Proprietor a flat fee of € 700,00 (Seven hundred Euros) payable on signature of this agreement, for a 5 (five) years license.**

3) The Publishers agree to make prompt payment of the flat fee, but in no instance shall payment be made later than (30) thirty days after full execution of this agreement and any appropriate tax exemption forms. If payment is not made within such time, the Proprietor may terminate this agreement by written notice to the Publishers without prejudice to any of the rights of the Proprietors, including, without limitation, the right to receive any monies due pursuant to this agreement.

4) If the Publishers fail to issue their edition of the said work within **18 (eighteen) months from the date of this agreement**, the rights herein licensed to them shall revert to the Proprietor at once without further notice and any advance payment made by the Publishers under the terms of this agreement shall be forfeited without prejudice to any further claim which the Proprietor may have for damages and/or otherwise.

5) The translation of the said work shall be made faithfully and accurately and abbreviations, additions or alterations in the text thereof shall be made only with the written consent of the Proprietor or his/her agents.

6) The title of the said work in **English** shall appear beneath the **Italian** title or on the back of the title page of every copy of the Publishers' edition. Every copy of the Publishers' edition shall also carry a copyright notice identical to the one appearing in the original edition of the said work.  
The copyright page shall also say " Published by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boston".

7) The Publishers shall forward without charge **two gratis copies of their edition to Susanna Zevi Agenzia Letteraria, of Via Appiani 19, 20121 Milano/Italy, and six copies directly to the Proprietor at the above mentioned address.**

~~8) - **CLAUSE CANCELLED** - If at any time after the date of first publication of the **Italian** edition, the Publishers shall allow the said work to go out of print or off the market and to remain out of print and/or off the market for three (3) months running, then and in either event all the rights licensed to the Publishers herein shall revert to the Proprietor at once and without further notice, without prejudice to any monies already paid or then due and without prejudice to any further claim that the Proprietor may have of damages and/or otherwise. For the purpose of this agreement the Publishers' edition shall be regarded as out of print or off the market should the Publishers' annual statements show a sale and a payment for less than 150 copies, in which case the rights herein granted to the Publishers shall automatically revert to the Proprietor in full and without need of further notice.~~

9) The license herein granted to the Publishers is confined to volume publication of the said work in the **Italian** language and all rights not specifically mentioned in this agreement are reserved to the Proprietor.

10) The license herein granted is assigned to the Publishers solely and shall not be transferred by them without the written consent of the Proprietor and/or his/her agents.

11) - ~~CLAUSE CANCELLED - The Publishers shall render a detailed account of sales of the said work once a year to the 31st day of December in each year and they shall deliver and settle said account within one hundred and twenty (120) days.~~

12) - ~~CLAUSE CANCELLED - In the event of the Publishers violating clause 11 of this agreement, the agreement shall become automatically null and void, without prejudice to the Proprietor's right of recovery of any sums due to him/her.~~

13) In the event of the Publishers becoming bankrupt or violating any clause of this agreement, other than clauses 3, 4, 8 or 12, which provide for the automatic termination of this agreement in case of violation, and failing to rectify such violation within one month of having received written notice from the Proprietor or from his/her agents to do so, this agreement shall become automatically null and void, and the license granted to the Publishers herein shall revert at once to the Proprietor without prejudice to the Proprietor's right of recovery of any sums due to him/her.

14) - ~~CLAUSE CANCELLED - The Proprietor hereby grants to the Publishers the exclusive handling of the Italian subsidiary rights in the said work mentioned hereunder, and the gross proceeds from the disposal of such rights shall be split as follows:~~

\_\_\_\_\_  
Proprietor

\_\_\_\_\_  
Publishers

- a) first serial rights:
- b) second serial rights:
- c) book club rights:

~~(unless the Publishers have a financial interest in the book club or/and in the paperback in which case the split will be 2/3 to the Proprietor and 1/3 to the Publishers).~~


~~The Publishers shall not sublicense any of the above mentioned subsidiary rights without the Proprietor's prior consent in writing, such consent not to be unreasonably withheld.~~

15) All statements and sums of money due under the terms of this agreement shall be rendered and paid to the Proprietor's agents: **Susanna Zevi Agenzia Letteraria, Via Appiani 19, 20121 Milano/Italy** acting on behalf of **Shambhala Publications Inc.**, who are hereby authorized to act on the Proprietor's behalf in all matters arising out of this agreement and whose receipt shall be a full and valid discharge of the Publishers' obligations.


16) No credit balance accruing in the Proprietor's favour under the terms of this agreement shall be offset by the Publishers against any debit balance accrued in their favour under the terms of other agreements with the Proprietor for the same work or for other works.

17) The license herein granted to the Publishers shall irrevocably expire on the **10th February, 2015** when all the rights licensed herein shall revert to the Proprietor in full and unrestrictedly, without prejudice to any monies then still due to the Proprietor as royalties and/or otherwise.

AS WITNESS THE HANDS OF BOTH PARTIES

  
\_\_\_\_\_  
Associazione UniDharma

  
\_\_\_\_\_  
Shambhala Publications Inc.

  
SHAMBHALA  
PUBLICATIONS

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”

※ THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
*THE MAHAYANA SCHOOL* ※

# ***GREAT VOW***

***BODHISATTVA EARTH-TREASURY  
( BODHISATTVA KSITIGARBHA )***

***“ Unless Hells become empty,  
I vow not to attain Buddhahood;  
Till all have achieved the Ultimate Liberation,  
I shall then consider my Enlightenment full !”***

***Bodhisattva Earth-Treasury is  
entrusted as the Caretaker of the World until  
Buddha Maitreya reincarnates on Earth  
in 5.7 billion years.***

***Reciting the Holy Name:  
NAMO BODHISATTVA EARTH-TREASURY***

***Karma-erasing Mantra:  
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA***

With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of  
Limitless Light!

~The Vows of Samantabhadra~

I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.

~The Vows of Samantabhadra  
Avatamsaka Sutra~

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

## NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【義大利文： SONG OF MIND】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>.

**This book is strictly for free distribution, it is not for sale.**

**Questo libro è in libera distribuzione, vietata la vendita**

Printed in Taiwan

5,000 copies; February 2014

IT008-11994







