

Maestro Chan Venerabile Guo Ru

Bussando gentilmente alla porta del Chan

La pratica huatou



Bussando gentilmente alla porta del Chan
La pratica Huatou

Maestro Chan Venerabile **Guo Ru**

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

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Questo libro è in libera distribuzione, vietata la vendita.

Bussando gentilmente alla porta del Chan
del Maestro Chan *Guo Ru*

Originariamente pubblicato in lingua cinese col titolo
禅门轻叩

2014 Ven. Guo Ru
Tutti i diritti riservati

Stampato in Taiwan, Italia 2015

Traduzione e adattamento alla lingua italiana
Effettuata dall'Associazione UniDharma

Via Cairoli, 11
16124 Genova
www.unidharma.it
info@unidharma.it

**Questo libro è in libera distribuzione, vietata
la vendita**

Dedica

*Non cerchiamo pace e gioia solo per noi stessi,
desideriamo che tutti gli esseri senzienti si liberino
dalla sofferenza.*

Introduzione

Maestro Chan Guo Ru

Il Venerabile Maestro Chan Guo Ru è abate e insegnante del Chan Grove, il tempio che egli stesso fondò a Taipei nel 2011. Nato nel 1951 a Taiwan, all'età di dodici anni divenne il primo novizio discepolo del Venerabile Maestro Chan Sheng Yen (1930-2009). Il Maestro Sheng Yen, largamente riconosciuto come uno dei più eminenti Maestri del Buddhismo Chan moderno, fu il fondatore del Dharma Drum Mountain Monastery a Taiwan, come anche del Chan Meditation Center e Dharma Drum Retreat Center, entrambi situati nello Stato di New York negli USA. Mentre il Maestro Sheng Yen era in ritiro solitario sulle montagne di Taiwan e, successivamente, mentre studiava all'Università Rissho di Tokyo (Giappone), il Maestro Guo Ru viveva e studiava sotto la guida del Maestro del Venerabile Sheng Yen, il Venerabile Dong Chu.

Quando il Maestro Sheng Yen ritornò a Taiwan dopo aver ricevuto il dottorato in letteratura buddhista, il Maestro Guo Ru continuò gli studi sotto la sua guida, enfatizzando soprattutto la pratica della meditazione. Più tardi assistette il Maestro Sheng Yen alla guida dei ritiri di meditazione al Dharma Drum Mountain, divenendo il responsabile dell'aula Chan. Il Maestro Guo Ru ricevette un bachelor in Letteratura Cinese alla National Taiwan Normal University e un master all'Università della Georgia (USA). Inoltre studiò all'Istituto Orientale Buddhista al Buddha Light Mountain in Taiwan (ora conosciuto come Fo Guang ShanTsunghlin University).

Nel 2005 il Maestro Guo Ru ricevette la “*trasmissione mente a mente*” dal Maestro Sheng Yen divenendo così suo successore

nel lignaggio patriarcale e acquisendo a pieno titolo il ruolo di Maestro Chan. Da quel momento il Maestro Guo Ru continua la missione del suo Maestro di propagare il Chan dei Patriarchi cinesi. Egli ha insegnato il *Buddhadharma* e condotto ritiri a Taiwan, in Cina, in Malesia, negli Stati Uniti, in Canada e in Europa.

Oltre ad essere uno studioso di elevata caratura e un eccezionale oratore per quanto riguarda il Dharma, il Maestro Guo Ru è conosciuto per la sua grande abilità nell'usare improvvise ed irrompenti espressioni vocali ed urla, per far progredire i suoi discepoli ed inoltre nell'uso del cosiddetto *incense-board*, usato per colpire i praticanti affinché possano generare grande determinazione. Entrambi questi espedienti sono in accordo con quelli dei Maestri Chan della Scuola Linji. Esortando i praticanti con urla improvvise e mettendoli di fronte a difficili situazioni o colpendo le loro spalle con l'*incense-board* mentre stanno sedendo in meditazione, li incita ad affrontare il momento presente e ad essere acutamente consapevoli del loro stato mentale sia che si trovino in una situazione senza grosse ostruzioni, sia che si trovino in un mare di afflizioni. Arrivando a quel punto, il praticante, tramite un metodo pressante, è improvvisamente portato ad avere un'aguzza attenzione e consapevolezza della sua attuale situazione senza la possibilità di evitarla e viene quindi spinto a praticare con una più grande determinazione, facendo così sorgere la *sensazione di dubbio* che è l'essenza dell' "investigare il Chan". Quando questa *sensazione di dubbio* sorge e si sviluppa rafforzandosi, viene a crearsi l'ottimale situazione per una possibile genuina realizzazione. Visti sotto questa luce, quando usati con abilità e al momento giusto, l'urlare e il colpire sono in realtà azioni di grande compassione del Maestro verso il discepolo.

Malgrado i suoi metodi, il Maestro Guo Ru ha comunque un comportamento gentile e compassionevole. Prima di ogni ritiro

egli spiega pazientemente il proposito e il significato dell'uso delle urla e del colpire con l'*incense-board* e promette di utilizzarli in modo appropriato. D'altra parte, con schiettezza e in modo diretto egli dice che userà questi metodi al momento giusto senza esitazioni e senza tirarsi indietro, a seconda di quello che il praticante necessita in quel determinato momento. In tal modo, egli insegna usando gli stessi metodi che moltissime generazioni di Maestri Chan hanno usato per il bene dei loro discepoli ottenendo grandi risultati; da tali insegnamenti tutt'oggi noi possiamo ancora prendere linfa.

Come nasce “Bussare alla porta del Chan”

Questo libro (Bussare alla porta del Chan) è la traduzione in italiano della versione inglese *Knocking on the Door of Chan* che è stato pubblicato dal Chan Grove di Taiwan nel 2011. La decisione di tradurlo in italiano ed in altre lingue rispecchia il desiderio del Maestro Guo Ru di rendere disponibili questi insegnamenti per i praticanti occidentali, così che anch'essi possano ulteriormente dividerlo con altre persone. I discorsi di Dharma contenuti in questo libro derivano per la maggior parte da quelli tenuti dal Maestro Guo Ru durante un ritiro Chan di 10 giorni al Dharma Drum Retreat Center di Pine Bush nello Stato di New York nel giugno 2009. Una più piccola porzione deriva inoltre da un ritiro di 7 giorni, sempre guidato dal Maestro Guo Ru al Dharma Drum Mountain Vancouver Center nel Luglio 2009 ed un'altra ancora deriva invece da un ritiro Chan di 7 giorni anch'esso guidato dal Maestro Guo Ru al Dharma Drum Mountain di Taiwan nel maggio 2011. L'appendice, “Illuminazione Silente e Huatou” è una collezione di discorsi di Dharma del Maestro Guo Ru durante i ritiri al

Dharma Retreat Center e al Dharma Drum Vancouver Center nel 2009.

Il tema centrale di questo libro è il metodo di meditazione chiamato *huatou* (praticato nello Zen col nome *Wato*) che è specifico ed esclusivo del Chan. E' un metodo di pratica che sebbene sia semplice e diretto, è allo stesso tempo molto impegnativo da praticare, in quanto spinge un serio praticante a lasciar cadere tutte le evanescenti preoccupazioni mondane per poter efficacemente "investigare il Chan". Quando lo *huatou* viene usato con abilità e grande intensità, si genera la *sensazione di dubbio* che il praticante si sforza di risolvere, arrivando persino al punto in cui spontaneamente si dissolve, facendo sì che questo porti una profonda genuina realizzazione.

In questo libro il Maestro Guo Ru parla di questa pratica come del processo che ci porta, tramite l'abilità e la chiarezza di mente derivanti dalla saggezza trascendente, ad abbandonare le illusioni per arrivare alla scoperta del fatto che la vita invece è di per se stessa completa e perfetta con tutte le sue imperfezioni.

E' nostra speranza che i lettori, che siano o meno praticanti del metodo *huatou*, trovino questo libro utile e ispirante. Per coloro che non hanno mai praticato il metodo *huatou*, possa questo libro far sorgere un interesse a partecipare ad un ritiro *huatou* guidato da un maestro qualificato. Per coloro invece che hanno già esperienza della misteriosa e meravigliosa pratica *huatou*, possa questo libro ispirarli a praticare con più determinazione per avere una più profonda realizzazione.

Finiamo questo capitolo con questi versi enunciati dal Maestro Guo Ru:

Cosa stai cercando? Dove stai andando?

Qual è la tua vera mente? Cos'è la tua vera vita?

Ogni cosa è già perfetta, ogni momento è completo.

Quando non inseguì più nulla, è lì proprio di fronte a te.

Ernest Heau, New York

Prefazione dell'Autore

Credo fermamente che non ci sia bisogno di dire alcunché sul Dharma, visto che il Buddha ci ha già fornito tutte le parole di saggezza necessarie. Tuttavia, visto che ho un debito di gratitudine verso il Buddha, il mio Maestro (Venerabile Sheng Yen) (Shifu) e tutti i grandi maestri del passato, sono comunque stato piuttosto eloquente nel cercare di condividere quello che ho imparato, inclusi gli insegnamenti delle scritture e della messa in atto dei metodi di pratica, cercando di spiegarli con accuratezza e profondità. Spero che questo possa aiutare le persone a non perdere tempo annaspando lungo il sentiero buddhista, altrimenti durante la pratica potrebbero sentirsi molto frustrate senza neanche capire il perché.

Anch'io mi sono sentito frustrato. Quando ho imparato il metodo *huatou* dal mio Maestro, ho spesso incontrato difficoltà, avendo la sensazione che la mia testa stesse per esplodere o di arrivare quasi al punto di vomitare sangue. Sentivo calore in tutto il corpo e non ero per niente a mio agio; questo metodo differiva dalla pratica di contare i respiri, nella quale mi sentivo ormai a mio agio e dove il dolore alle gambe si era trasformato in una sensazione piacevole.

Per contro, la pratica *huatou* può presentare effetti collaterali. All'inizio il mio Maestro non aveva dato molte spiegazioni sull'uso di questo metodo. Spesso era solo alla fine di un ritiro intensivo, quando noi praticanti avevamo raggiunto la tranquillità di corpo e mente, che ci spingeva a investigare degli *huatou* come: "Chi si sta trascinando questo cadavere?", "Qual è il mio volto originale?", "Chi è consapevole del Buddha?" o "Che cos'è Wu?".

In che modo avremmo dovuto investigare il Chan? Assolutamente non ne avevamo idea, ma provavamo con tenacia

a continuare a mantenere vivo lo *huatou*, senza separarci da questo: “Che cos’è *Wu*?”, “Che cos’è *Wu*?”, “Che cos’è *Wu*?”. Ho veramente incontrato difficoltà nell’usare questo *huatou*, mi sentivo come un po’ intontito e avvertivo un fastidioso dolore al petto. Sembravo un robot con l’espressione adirata. Quando camminavo, semplicemente camminavo senza guardarmi intorno, né ero consapevole di cosa vedevo: ero proprio come un pesce fuor d’acqua. Alla fine andai a chiedere aiuto al mio Maestro che mi rispose: “Chi ti ha detto di praticare in questo modo?”. Gli risposi che praticavo così per timore di perdere lo *huatou*. Mi chiese: “Paura di perderlo? E allora che significa non perderlo? Che cosa c’è da non perdere se tutto dipende da causa e condizioni? La mia confusione aumentò.

Dopo un lungo periodo di pratica intensa, arrivai ad un punto morto e allora decisi di rilassarmi e di continuare a investigare lo *huatou* in modo più armonioso e privo di tensioni. Con mia sorpresa non lo perdevo più. Solo allora realizzai che avrei potuto usare lo *huatou* in un modo più fluido e rilassato. Tuttavia, senza la precedente pratica intensa dove ho concentrato tutti i miei sforzi, usando solo un metodo più rilassato nell’investigare lo *huatou*, avrei finito per perderlo. Ho continuato a praticare in questo modo e progressivamente la *sensazione di dubbio* divenne sempre più pervasiva fino a che si trasformò in una grande *massa di dubbio*. Per circa venti giorni non ero completamente consapevole di dove mi trovassi. Come ogni mattina mi alzavo per dare la sveglia (colpendo l’apposita tavola). Ero consapevole di essere seduto in meditazione o di consumare il pasto, ma non mettevo particolare intenzione nel fare tutto questo, malgrado ciò svolgevo tutto con precisione. Nella mia mente non sorgevano discriminazioni e allo stesso tempo non percepivo l’ambiente circostante. Durante i pasti non ero consapevole del cibo che avevo in bocca, di sera colpivo l’apposita tavola che segnalava l’inizio del riposo notturno e

quindi andavo a dormire. Avevo la percezione che il mio sonno durasse solo una frazione di secondo e improvvisamente era già ora di dare la sveglia agli altri colpendo nuovamente l'apposita tavola. Non ero nemmeno sicuro di aver veramente dormito. Giorno dopo giorno la mia mente era chiara, senza pensieri illusori o distrazioni ed ero per tutto il tempo completamente immerso nella *sensazione di dubbio*.

Secondo antichi scritti, alcuni praticanti si esercitavano così intensamente che in alcune occasioni dimenticavano addirittura di alzarsi i pantaloni dopo essere andati in bagno, ritornando in quello stato a sedere in meditazione nella sala Chan. Accadde davvero! A quel tempo si usava appendere i pantaloni fuori dalle latrine prima di entrarvi. Tutto ciò non era troppo imbarazzante dato che c'erano solo maschi nella sala di meditazione e quindi potevano semplicemente rimettersi i pantaloni dopo essersi ritrovati in mutande.

C'erano casi in cui i praticanti si perdevano dopo essere andati in bagno. Essi semplicemente vivevano la situazione di quel momento senza pensare a cosa avrebbero dovuto fare successivamente, perché la loro mente era completamente immersa in questa *massa di dubbio*. A quel punto il Maestro, tramite un colpo con l'*incense-board* o un urlo, poteva efficacemente aiutarli a passare dallo stato di mente unificata alla non-mente, passaggio necessario affinché la vera mente sia manifesta. Questi praticanti quindi improvvisamente riuscivano ad uscire da quello "stato" e ad arrivare alla scoperta del loro *volto originale*. Risulta quindi palese l'efficacia di metodi pressanti usati dal Maestro, durante l'investigazione del Chan.

Anche se vecchio e malato, essendo comunque un buddhista e avendo inoltre ereditato la trasmissione mente a mente del lignaggio Chan, ho e sento la responsabilità di aiutarvi a realizzare il vostro *volto originale*. Perciò vorrei essere usato

come una pietra da utilizzare per “bussare alla porta del Chan”;
ma sta comunque a voi aprire questa porta.

Ringraziamenti.

L'unirsi ed il maturare di tantissime cause e condizioni hanno reso possibile la realizzazione di questo libro. Sono molto grato ad ognuna di queste. Per nominarne alcune, è mio desiderio esprimere profonda gratitudine a I Jung Fang che ha tradotto questo libro in inglese. Se non fosse per la sua profonda conoscenza del Buddhadharma, sarebbe stato difficile realizzare in modo appropriato questo libro. Molti ringraziamenti anche a Lisa Shen che ha inserito in questo libro i miei discorsi di Dharma raccolti da varie fonti. Ringrazio inoltre Ernest Heau che ha pubblicato il testo in inglese e preparato il Glossario. Grazie a Echo Bonner e Harry Miller, che hanno fornito assistenza editoriale. Echo ha partecipato a diversi miei ritiri ed è stata anche interprete di alcuni dei miei discorsi di Dharma. Lei riesce ad interpretare bene i miei insegnamenti. Grazie, infine, alle altre persone che hanno registrato e trascritto questi ed altri miei discorsi di Dharma. Tutte le persone menzionate che hanno reso possibile questo libro hanno contribuito mettendo tempo ed energia per trasmettere il Buddhadharma a lettori come voi. E' mio desiderio che possiate beneficiare dalla lettura di questo libro.

Per ultimo, desidero esprimere la mia più profonda gratitudine al mio Maestro, il Venerabile Sheng Yen, eminente patriarca del lignaggio Chan, che con compassione e saggezza ha dedicato la sua vita alla diffusione del Buddhadharma a beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Guo Ru, *abate del Tempio Chan Grove di Taipei.* 2014

Traduzione in Italiano

La traduzione in italiano di questo libro deriva dalla versione inglese del libro “Knocking gently at the door of Chan”. Circa alcuni passaggi del libro, il responsabile della traduzione (il monaco Da Xing) si è avvalso della diretta collaborazione del suo Maestro, il Venerabile Maestro Chan Guo Ru, autore peraltro dello stesso libro.

Si spera, con questa traduzione, di aver dato una corretta interpretazione del pensiero di questo grande Maestro, pensiero che trova riscontro nei sutra e nei trattati dei più grandi Maestri Chan. Inoltre si spera che questo testo possa ispirare le persone a mettere in atto questi insegnamenti di questo approccio diretto del Chan Patriarcale, così da potersi risvegliare alla loro inerente natura e guidare tutti gli esseri senzienti lungo il sentiero buddhista che porta alla suprema realizzazione.

Primo fra tutti si vuole ringraziare il Venerabile Maestro Guo Ru e con lui tutti i Patriarchi del passato via via sino ad arrivare al Buddha Shakyamuni.

Oltre ai traduttori, si vuole ringraziare tutte le persone e le cause e condizioni che hanno contribuito a far sì che il libro venisse pubblicato e distribuito.

Che tutti gli esseri senzienti possano beneficiare di questi insegnamenti e all’istante risvegliarsi alla loro inerente natura .

Bhikhsu Da Xing

Supervisore: Bhikshu Da Xing

*Traduttori: Bhikshu Da Xing
Upasika Fa Shen (Simona Baldizzone)*

*Revisori: Bhikshu Da Xing
Upasaka Fa Dao (Francesco Taliercio)
Upasika Fa Shen (Simona Baldizzone)
Upasika Fa Ran (Marina Aicardi)
Upasika Fa Xin (Domenica Guglielmo)*

Giusta Visione

Essere un Buddha proprio qui ed ora

C'è un interessante *gong'an* nella Scuola Chan: Un maestro chiese al suo discepolo: “Immagina di esserti arrampicato in cima ad un albero e di essere appeso a un ramo con tutte e due le mani. Successivamente ti chiedo di staccare la mano sinistra e poi la destra e tu, per non precipitare, rimani attaccato al ramo con i denti. A questo punto, da sotto qualcuno ti chiede: “Qual è il significato della venuta dall'Ovest di Bodhidharma?” Se tu a quel punto pronunci una singola parola sicuramente precipiti e subisci un serio infortunio o addirittura potresti perdere la vita. In quel dilemma, cosa faresti?.

Per risolvere il dilemma, dobbiamo conoscere la distinta peculiarità del Chan Patriarcale. Quello che fa la differenza dagli altri approcci è l'enfasi nello stabilire la giusta visione, cioè realizzare chiaramente di essere un Buddha proprio qua ed ora. Se c'è solo un pensiero privo di discriminazione, attaccamento o incomprendimento, allora in quel momento la mente è pura ed è quindi la stessa mente del Buddha. Ma perché noi non possiamo realizzare questo? Perché questo flusso di pensieri illusori continua? Questo è dovuto al fatto che siamo ingabbiati nella nozione di un ego, noi sempre discriminiamo e facciamo paragoni su qualsiasi cosa vediamo, udiamo e percepiamo. Questo ci porta a voler sempre inseguire o evitare qualcosa, e da ciò ne conseguono innumerevoli contaminazioni. Il ciclo di nascita e morte viene in questo modo perpetuato.

Le scritture buddhiste affermano che le contaminazioni sono fondamentalmente vuote. Allora, perché abbiamo bisogno di qualche metodo per eliminarle o per ottenere la buddhità?

Scopriremo che la nostra inerente natura è pura se, nel momento presente, il nostro pensiero è privo della nozione di un sé (*ego*) o quella di una persona o è libero dalle discriminazioni e distinzioni quali giusto e sbagliato, buono e cattivo o, come dice il Sutra del Diamante, “siamo liberi dalla nozione di un sé (*ego*), persona, esseri senzienti e percezione della vita.

La sensazione costante dell’esistenza del sé è la nozione di *ego*; la visione di tutto ciò che ci circonda è la nozione di *persona*, il successivo sorgere e dissolversi di tutti i pensieri, quali giovane e vecchio, bello o brutto, buono o cattivo, è la nozione di *essere senziente*. A causa dell’aggrapparsi tenacemente a questi pensieri e il sorgere della discriminazione, dell’attaccamento alla forma vi è la *percezione della vita*. Più forti sono l’attaccamento e le discriminazioni, maggiormente i pensieri nascono e si dissolvono nella mente.

Imprigionati dagli attaccamenti e dalle discriminazioni, ci troviamo con la mente perturbata e non concentrata, piena di pensieri illusori. Ma se in un singolo pensiero noi riusciamo a lasciar cadere tutte le discriminazioni e gli attaccamenti, queste nozioni “*scompaiono all’istante*”. Allora quel pensiero è in accordo con la mente pura del Buddha, nonché con la realtà di tutti i fenomeni. Questa “*istantanea scomparsa*” è simile all’esperienza che si ha sedendo in meditazione con la mente unificata, cioè con la capacità di vedere ogni cosa chiaramente ed essere coscienti di ciò che si è visto, mentre allo stesso tempo la discriminazione della sesta coscienza e l’attaccamento al sé della settima coscienza non sono attive.

Non consideratevi persone ordinarie illuse che pensano che ci sono ancora contaminazioni da eliminare con la pratica diligente per raggiungere la buddhità. Questa è la visione illusoria degli esseri senzienti ordinari. La visione che ci siano contaminazioni da eliminare con la pratica diligente fa anch’essa parte degli insegnamenti del Buddismo Chan Mahayana, che cominciano

con la definizione di concetti filosofici riguardo alle contaminazioni per poi indicarne e spiegarne la loro inerente natura vuota. La pratica del Chan Patriarcale, tuttavia, è la diretta realizzazione della “vera mente”. Se un praticante fosse in grado di lasciar cadere tutto, un pensiero illuminante farebbe di lui un Buddha che non ha niente da praticare”.

Torniamo al *gong’an*. Il discepolo rispose: “La soluzione sarebbe quella di non salirci proprio sull’albero”. Tutti questi problemi possono essere evitati se voi non salite su quell’albero. Allora perché insistete a salire sull’albero? Perché ci imprigioniamo e poi proviamo grande dolore a liberarci? Perché dobbiamo attaccarci alle contaminazioni per poi combattere contro di esse, se in realtà non esistono?

Spontanea realizzazione dell’insegnamento

Il Chan punta direttamente alla mente. Ci aiuta a vedere chiaramente proprio qui ed ora che la nostra mente non è differente da quella del Buddha e che se lasciamo cadere tutti i nostri attaccamenti, allora la nostra mente è proprio la mente del Buddha. E’ per questo che spesso nei testi Chan troviamo l’espressione “spontanea realizzazione dell’insegnamento” (*yen-xia jian-de*) che significa arrivare ad un’improvvisa realizzazione nell’udire l’insegnamento del Maestro “senza concettualizzare o pensare”.

Il Maestro Linji Yixuan (866 d.C) disse: “Coloro che hanno una realizzazione nell’udire la prima frase sono insegnanti qualificati dei buddha e dei patriarchi e coloro che hanno una realizzazione nell’udire la seconda frase sono insegnanti degli esseri celesti ed umani, mentre coloro che hanno bisogno di una terza frase non possono neanche aiutare se stessi. “Realizzare” (*jian-de*) significa “comprendere”. “Realizzare con la prima frase”

significa essere spontaneamente in accordo con la frase nel momento in cui è udita. L'espressione "realizzazione prima della parola (*yen-qian jian-de*), trovata anche nelle scritture buddhiste, si riferisce ad essere in accordo prima che qualsiasi parola venga pronunciata. In ambedue i casi si può essere i maestri dei buddha e dei patriarchi del passato.

Se si viene in accordo attraverso l'espressione verbale allora questa è la realizzazione tramite la seconda frase. Prendete ad esempio il dialogo tra il Sesto Patriarca Huineng (638-713 dC) e il suo discepolo, un ex generale chiamato Huiming (n.d). Il Patriarca chiese a Huiming: "Quando non c'è discriminazione tra il bene e il male, qual è il tuo volto originale?" Comprendendo che l'assenza di discriminazione tra il bene e il male è esattamente il volto originale, Huiming si trovò in accordo con l'insegnamento, e questo è il caso della "realizzazione tramite la seconda frase". Coloro che possono fare ciò, sono idonei ad essere gli insegnanti di tutti gli esseri senzienti nel regno umano e nei regni celesti.

Quando la realizzazione avviene alla terza frase, che significa essere confusi sull'insegnamento o acquisire alcune comprensioni solo dopo avervi speculato, non si è pronti per una "genuina realizzazione". Secondo il Maestro Linji, essi sono ancora confinati nel ciclo di nascita e morte. Il punto principale dell'insegnamento del Buddhismo Chan consiste non in ciò che si è appreso dopo aver udito l'insegnamento, ma nella nostra realizzazione e risveglio tramite l'insegnamento o la diretta realizzazione della nostra pura natura proprio qui ed ora senza spiegazioni verbali. La vera mente è senza forma e al di là del linguaggio. Se c'è una realizzazione che dimora ancora in certe forme e funzioni, allora non siamo realmente in accordo con la profonda verità, non siamo ancora pronti perché non abbiamo ancora una vera comprensione. Quelli che hanno la realizzazione tramite la prima frase, dovrebbero comunque

essere colpiti e rimproverati, per non parlare di coloro che sono ancora confusi dall'insegnamento.

Puntare direttamente alla mente

E' a causa dell'erronea comprensione e dell'attaccamento che siamo ancora confusi persino dall'insegnamento. Il Sesto Patriarca Huineng disse: "Con un singolo pensiero illuminato si è il Buddha". Con la nostra discriminazione, l'attaccamento e i pensieri illusori non siamo risvegliati e quindi ci ritroviamo come esseri ordinari illusi.

Molto tempo fa c'era un ufficiale governativo che non aveva una chiara comprensione del risveglio e chiese ad un maestro Chan: "Come può la pura mente trasformarsi nella mente illusa?" Il maestro non diede risposta, ma rimase seduto in meditazione.

Pensando che il maestro non avesse afferrato la domanda, l'ufficiale chiese nuovamente: "Shifu, perché un pensiero diventa illusorio e causa il ciclo di nascita e morte?" Ma il maestro ancora rimase in silenzio. Un po' disorientato, con grande rispetto l'ufficiale insistette ancora per la terza volta: "Se in realtà siamo uguali al Buddha, perché le contaminazioni sorgono nella nostra mente pura? Come possono sorgere pensieri illusori ed attaccamenti?" Ancora non ci fu risposta.

Essendo un devoto sostenitore buddhista, l'ufficiale non potette che avere questo pensiero: "Il maestro è sempre disponibile a rispondere alle mie domande, perché oggi rimane in silenzio non mostrando alcuna compassione?"

Appena questo pensiero sorse nella mente dell'ufficiale, il maestro aprì gli occhi e sorrise dicendo: "Proprio questo è il

sorgere del pensiero illusorio e lo sprofondare nel ciclo di nascita e morte”.

Fino a che non c'è discriminazione e speculazione la mente illusoria è la vera mente. Dov'è la contaminazione se in realtà tutto è perfetto e non esistono pensieri illusori ed attaccamenti? Senza contaminazione, di che cosa dobbiamo sbarazzarci? Il problema è che noi spesso non usiamo correttamente la nostra mente e quindi i maestri Chan non hanno altra alternativa che usare vari metodi per aiutarci a lasciar dissolvere discriminazione e attaccamento. Questo è allenare la mente, non è semplicemente studiare. Ciò riguarda direttamente la mente e punta ad essa. Nel momento in cui siamo in grado di lasciar dissolvere i pensieri illusori e gli attaccamenti, la nostra mente è la vera mente, proprio qui ed ora.

E' davvero un duro lavoro, Signor Don Chisciotte!

“Lasciar andare” significa lasciar da parte tutte le discriminazioni e le speculazioni. Con la pratica diligente i pensieri illusori scompariranno. Non considerate mai questi pensieri come reali nemici a cui opporsi e contro cui combattere, altrimenti sarete come Don Chisciotte il quale immaginava se stesso come un grande cavaliere armato che marciava in avanti coraggiosamente mentre il nemico non era altro che un mulino a vento. Pensate che fosse un pazzo? In realtà noi siamo persino più pazzi di lui. Le contaminazioni o i pensieri illusori non esistono in realtà, ma li percepiamo tali perché siamo attaccati ad essi e non vogliamo lasciarli andare.

Ecco una storia che senz'altro conoscete: Molto tempo fa un vecchio monaco e il suo giovane discepolo lasciarono il tempio sulle montagne per svolgere alcune faccende importanti. A causa delle piogge appena avvenute, come raggiunsero i piedi

della montagna scoprirono che il livello dell'acqua del torrente era salito. C'era una giovane sposa lungo la riva del torrente che piangeva disperata e col viso preoccupato. Il vecchio monaco si avvicinò e le domandò quale fosse il problema. La donna disse che doveva tornare alla casa dei genitori per un'emergenza ma non riusciva ad attraversare il torrente.

“Lascia che ti trasporti sulle mie spalle”, disse il vecchio monaco. Dato che era abbastanza vecchio da poter essere suo nonno e gli abitanti dei villaggi di solito trattavano i monaci e le monache con grande rispetto, la giovane accettò la sua offerta senza peraltro considerarlo una persona comune. Raggiunta l'altra sponda, i due monaci si rimisero di nuovo in cammino e il giovane monaco rimase per tutto il tempo in silenzio. Il vecchio monaco si accorse di questo suo inusuale comportamento e gli domandò: “Cosa c'è che non va?”

Il suo discepolo, sempre in silenzio, scosse la testa. Dopo un po', innervosendosi domandò: “Shifu, non ci ha sempre consigliato di stare alla larga dalle donne? Come avete potuto trasportarne una sulle spalle attraverso il torrente?”

Sentendo questo, il vecchio monaco non poté che sorridere. Replicò: “Sciocco ragazzo, quanto miserabile sei a trasportare questa ragazza nella tua mente per tutto questo tempo, mentre io l'ho trasportata sulle mie spalle solo per tre minuti!”

Nella maggior parte dei casi noi non siamo diversi da questo giovane monaco, ci attacchiamo a quello che abbiamo veduto o udito e lo manteniamo fisso nella mente. Benché le passate esperienze svaniscono, un ricordo molto doloroso può improvvisamente ravvivarcele e quindi farci rimanere invischiati nella situazione per molto tempo, persino per tutta la durata della nostra vita. Questo è il tipo di attaccamento che gli esseri senzienti non vogliono lasciar cadere.

Se cercate di eliminarli tutti, rimarrete estenuati. Quanto tempo ci vorrà per sbarazzarvi di una tale moltitudine di

contaminazioni? E' come stare di fronte a un'anguria e non mangiarla perché si è intenti a scacciare i moscerini. Come riuscirete a mandarli via tutti? Allo stesso modo, è impossibile sbarazzarsi di tutti i pensieri illusori e delle vecchie abitudini che si sono formati da tempo senza inizio. La cosa migliore è ignorarli. Praticando diligentemente il nostro metodo, quando avremo una chiara visione, queste contaminazioni non esisteranno più. Dopotutto non sono altro che pensieri illusori ed attaccamenti. Se ci concentriamo a mangiare l'anguria, una volta finita i moscerini se ne andranno da soli.

Il metodo facile

Se riusciamo a seguire il principio di “mangiare l'anguria con concentrazione”, la pratica della meditazione diventa piuttosto facile. Il Maestro Chan Dahui Zonggao (1089-1163), il maestro cinese che divulgò il metodo *huatou*, per tutta la vita insegnò alle persone nient'altro che il “metodo facile”, così che potessero praticare il metodo più semplice e diretto per illuminarsi. Quanto semplice? Un giorno il Buddha era in procinto di tenere un discorso di Dharma. Proprio dopo che il Buddha si sedette, il Bodhisattva Manjushri disse: “Solo avendo una realizzazione diretta e genuina del Buddhadharma si può comprendere il vero Dharma”. Al che il Buddha si alzò e se ne andò senza dire niente. C'è una storia che riguarda il Maestro Chan Mazu Daoyi (709-788): Un giorno mentre Mazu si apprestava a salire sull'alta piattaforma per tenere un discorso di Dharma, il suo discepolo Baizhang Huaihai (720-814), raccolse il proprio tappetino e se ne andò prima che Mazu potesse sedersi. A quel punto Mazu se ne andò in silenzio.

Adesso voi state praticando meditazione sotto la mia guida. Vi dico: “Perché non vi curate del vostro inerente tesoro ed invece

inseguite qualcosa? Io non posso darvi niente quindi vi prego, ritornate dove eravate e cercate il vostro tesoro inerente”. Se seguite il mio consiglio, già ora possiamo dirci arrivederci. Questo è l’approccio più semplice. Ma le vecchie abitudini sono dure a morire. Possiamo creare i più grandi problemi pur usando il metodo più semplice. Quindi per prima cosa bisogna avere la giusta visione e mentre pratichiamo duramente non dobbiamo torturarci.

In primo luogo dobbiamo sapere che con un singolo pensiero privo di discriminazione noi siamo uguali al Buddha. Quindi dobbiamo praticare come un Buddha usando la mente pura come fattore essenziale per ottenere la buddhità. Quando affrontiamo qualsiasi cosa dobbiamo essere consapevoli che tutti i fenomeni dipendono da varie cause e condizioni e che quindi non c’è niente di permanente. E allora, perché noi ci attacchiamo al senso del sé? Se siamo chiari e consapevoli del mondo esterno senza attaccamento e limitazioni ad esso, questa è liberazione.

Inoltre cercate di non invischiarvi mai con le contaminazioni. Alcune persone pensano che devono sedere in meditazione in perfetta quiete per calmare la mente o che devono fare un grande sforzo per sbarazzarsi della moltitudine delle contaminazioni. Non possiamo dire che questi approcci sono sbagliati, ma questi praticanti sono intrappolati nei concetti delle persone ordinarie illuse. Nell’affrontare le contaminazioni, se siamo intrappolati nella nozione di corpo, mente e contaminazioni, andremo incontro a molta fatica e sofferenza nel rimuoverli. Il Buddha spiegò che nessun fenomeno realmente esiste, quindi che cosa è che causa la contaminazione? Dove sono le contaminazioni? Perché vi state sforzando così tanto inutilmente, creandovi così tanti problemi? Siete come quell’uomo di quella storia che con una spada infligge tantissimi colpi allo spazio vuoto e alla fine cade ansimante ed esausto al suolo dicendo: “Ho colpito così tanti nemici, sono esausto!” Ma nessun altro ha visto i suoi

nemici. Le vostre contaminazioni sono proprio come lo spazio vuoto. Pensate che combattendo così strenuamente state praticando diligentemente?

La pratica

Il Chan Patriarcale: estrarre un cuneo usandone un altro

L'aspetto che caratterizza di più il Chan Patriarcale può essere in breve spiegato come "puntare direttamente alla mente, vedere la propria natura e divenire un buddha". In altre parole, lo spirito del Chan Patriarcale si basa nell'enfatizzare il "vedere la propria natura piuttosto che sulla concentrazione meditativa o liberazione". Esso ci spiega come realizzare chiaramente la nostra vera natura. Se riusciamo a comprendere profondamente tutto ciò che è la nostra natura, allora in quel momento di liberazione noi siamo contemporaneamente provvisti anche della concentrazione meditativa.

Tutti gli insegnamenti del Buddha hanno lo scopo di curare le nostre affezioni mentali. Tuttavia, una volta che questi insegnamenti raggiungono lo scopo, noi generalmente ci attacchiamo a questi. Per usare un'analogia supponiamo che un tronco sia incastrato in una crepa di un muro di pietra. Ovviamente può essere estratto con l'aiuto di un altro tronco. Il secondo tronco è molto solido e fa da leva e rimane a sua volta incastrato nel muro dopo che il primo tronco viene liberato. Ecco la ragione per cui la scuola Chan usa metodi di pratica come recitare i mantra o il nome del Buddha. Alcuni praticanti usano questi metodi per ottenere benedizioni, per prevenire sciagure o eliminare ostruzioni karmiche. Persino se ciò può aiutare a liberare il primo tronco, le contaminazioni rimangono inconsapevolmente aggrappate al secondo tronco (il metodo). Come gli antichi saggi dicono: "Dobbiamo estrarre un cuneo usandone un altro" e dobbiamo quindi rimuovere il secondo

cuneo così da realizzare il vuoto e la vera saggezza. Il metodo *huatou* è quello che noi usiamo come secondo cuneo.

Non dimorare

Nella comune pratica graduale, *samatha-vipassana* o i quattro livelli di contemplazione meditativa nel regno della forma e i quattro nel regno senza forma, i praticanti focalizzati su un singolo oggetto con contemplazione e attenzione trasformano una mente indulgente e distratta in una mente unificata e rilassata. Nello stesso tempo sono chiaramente consapevoli di ciò che avviene durante questo processo, inclusi tutti i cambiamenti fisici e mentali e la relazione fra la mente e l'oggetto. Allora, tramite l'analisi dell'oggetto come vuoto e la percezione della natura dell'oggetto come vuota o la visione del sorgere condizionato, essi percepiscono con saggezza e penetrano l'unificazione del corpo e della mente senza dimorarvi, e così realizzano l'essenza, la realtà di tutti i fenomeni.

Questi metodi ci aiutano a praticare passo dopo passo, facendoci sperimentare un graduale progresso, un miglioramento a livello di corpo e mente e un senso di solidità. Il Chan Patriarcale è diverso da questo processo graduale; esso ci aiuta a far sorgere una *sensazione di dubbio* e a mantenerla nella mente già dall'inizio della pratica e quindi a penetrare costantemente più in profondità rimanendo comunque immersi in questa *sensazione di dubbio*. Anche con questo metodo raggiungeremo una mente unificata e rilassata e saremo chiaramente consapevoli di ogni cambiamento che avviene nel corpo e nella mente, proprio come con i metodi graduali di meditazione; ma intenzionalmente non riconosciamo né poniamo una particolare attenzione a questi cambiamenti. Siamo consapevoli del loro sorgere e della loro

dissoluzione mentre siamo comunque immersi con tutto il nostro essere in questa *sensazione di dubbio*, finché in modo naturale siamo in accordo con la meditazione focalizzata e con la saggezza. Questa è la stessa esperienza raggiunta con i metodi samatha-vipassana. Usando lo *huatou*, comunque, noi continuiamo a praticare immersi nella profonda domanda (dubbio) fino a che tutte le sensazioni fisiche e mentali si dissolvono.

La pratica *huatou* del Chan Patriarcale fa dissolvere qualsiasi dipendenza dal corpo e dalla mente e persino la dipendenza dal Buddhadharma. I Patriarchi dicono: “Non domandate aiuto al Buddha, al Dharma e al Sangha”. Ogni cosa deve essere fatta cadere ripetutamente, sia essa la comprensione di un risvegliato o quella di una persona ordinaria. Persino il pensiero del lasciar cadere deve essere abbandonato. Senza nessuna dipendenza, tutte le forme e le cognizioni mentali improvvisamente cessano, allora noi realmente diveniamo un tutt’uno con il *senso di dubbio* e infine con questa *massa di dubbio*. Perciò, in questa pratica meditativa, alla base noi dobbiamo avere la giusta visione, cioè che non possiamo dimorare su nessuna cosa. Non possiamo dipendere da niente o dimorare in qualsiasi stato fisico o mentale. Noi usiamo lo *huatou* solo per unificare il corpo e la mente e soprattutto per far sorgere la *sensazione di dubbio*. Quindi non cercate di ottenere nessuna risposta o qualsiasi altra cosa dallo *huatou*. Dimorare su qualsiasi cosa non è la giusta pratica meditativa. Se possiamo far sorgere la *sensazione di dubbio*, naturalmente possiamo realizzare che “la mente funziona senza dimorare”.

Investigare lo *huatou*

La pratica *huatou* può essere fatta risalire al dialogo tra il Sesto Patriarca Huineng e il generale Huiming, che inseguiva il Sesto Patriarca per impossessarsi della sua veste e della sua ciotola, simboli della trasmissione del Dharma della Scuola Chan. Ma quando Huiming raggiunse il Sesto Patriarca, invece di rubargli la ciotola e la veste, pregò il Maestro Huineng di insegnargli il Dharma. Al che il Maestro Huineng gli domandò: “Quando non fai distinzione tra bene e male, qual è il tuo volto originale?” Molte persone pensano che “non far distinzione tra bene e male” significa che dobbiamo rendere la nostra mente completamente opaca o nulla. Questo è un grande errore, in realtà significa non avere attaccamenti a forme quali bene e male, giusto e sbagliato, guadagno e perdita. Se consideriamo queste forme come reali, sorge l’attaccamento seguito poi dalla discriminazione, la quale porta all’azione e quindi al ciclo di nascita e morte. Ciò che dobbiamo fare è evitare gli estremi mentre siamo consapevoli di tutti i fenomeni così come veramente sono. Questo è quello che significa “volto originale”.

Il Sesto Patriarca ci ha detto: “Dato che niente realmente esiste, dove possiamo trovare le contaminazioni?” La mente umana è perfetta e pura. Fino a che siamo in accordo con la nostra pura natura, siamo Buddha proprio qua e ora. Noi non accettiamo un fatto così palese, ma ci attacchiamo alle forme e abbiamo tutti i tipi di discriminazioni e rimaniamo quindi intrappolati nelle situazioni. Ciò oscura la nostra pura mente, quindi pensiamo che ci sia qualcosa di sporcato dalle contaminazioni e che necessita di essere raschiato via e pulito prima di essere nuovamente lucente. In quel caso, i Patriarchi Chan non ebbero altra alternativa che quella di offrire qualcosa come uno *huatou*, così che i praticanti potessero avere qualcosa da masticare per avere la sensazione di stare praticando.

Il termine *huatou* (letteralmente “la testa-fonte del discorso-pensiero”) si riferisce a quello che esiste prima che il pensiero sorga e venga verbalizzato. Quello che non è ancora stato detto è di fatto una non parola (“hua”, in cinese). Ma persino il non detto può essere considerato come una parola se suoni o immagini riferiti a questo sorgono nella mente. Cos’è quindi quello che esiste prima che il pensiero sorga? E’ la “vera mente”? O è il “volto originale senza distinzioni tra il bene e il male?”

Se non capiamo cos’è, dobbiamo continuare a porci la domanda, ad investigare. Questo è “investigare lo *huatou*”.

Un buon *huatou* è elusivo. E’ una “*parola viva*” che ci chiude in un angolo senza via d’uscita facendo dissolvere tutti i pensieri e le immaginazioni nella nostra mente. Di contrasto, se nello *huatou* sorgono varie speculazioni e pensieri discriminanti, allora è una “*parola morta*”. Per fare un esempio, come reagireste alla domanda: “A che cosa si riferisce la parola Buddha?” Voi potreste avere un’idea chiara di chi fosse il Buddha e credere che fosse un essere che non solo si illuminò, ma che aiutò gli altri a farlo; che fosse perfetto in meriti e saggezza e che fosse provvisto delle tre genuine realizzazioni e dei sei poteri sovranaturali. Potreste persino pensare ad Amithaba Buddha o a qualsiasi altro Buddha. Persino il pensiero: “Anche io posso diventare un Buddha” potrebbe sorgere nella vostra mente. Ma poiché questa domanda sfocia in speculazioni e pensieri vaganti essa è una “parola morta”.

Durante i ritiri di meditazione il Maestro Sheng Yen non ci spingeva ad usare solo uno *huatou*. A volte ci veniva detto di porci la domanda: “Chi è consapevole del Buddha?”, o “Chi ero prima della nascita?”, durante la meditazione camminata tuonava: “Chi si sta trascinando questo cadavere?” e durante la meditazione seduta ci chiedeva: “Chi sta seduto con questo corpo?” Strettamente relazionate alle nostre vite, ognuna di

queste domande faceva sorgere un *sensu di dubbio*. Secondo la mia personale esperienza, “Chi si sta trascinando questo cadavere?” era lo *huatou* più utile. Chi sarei stato quando il mio respiro si sarebbe fermato? Ero più connesso a questo *huatou* perché avevo sofferto di una grave malattia e quindi avevo paura della morte. Per me era più facile far sorgere il senso di dubbio usando questo *huatou*. Spesso avevo la sensazione che qualcosa sparisse davanti ai miei occhi; era come se un raggio di luce apparisse nella mia mente, come se ci fosse qualcosa o qualche stato che io potessi afferrare o ottenere. Tale stato è inaccessibile se cerchiamo di entrarci, solo quando non c'è intenzionalità possiamo entrarci.

Una volta entrati in questo stato lo troviamo meraviglioso o persino crediamo che sia l'illuminazione. Rimarremo incastrati in tale comprensione erronea, dato che questo è solo un cambiamento fisico e mentale nello stato della concentrazione meditativa. Molte persone si incastrano in questo stato credendo di essere illuminate e se vi rimangono intrappolate non potranno arrivare alla genuina e completa realizzazione. Perciò uno *huatou* come “Chi si sta trascinando questo cadavere?” o “Chi sta seduto con questo corpo?”, può qualche volta erroneamente portare i praticanti Chan a credere che ci sia qualcosa da inseguire, da ottenere, che ci sia un oggetto realmente esistente, “un reale praticante”, o persino di nuovo “uno stato ottenibile.” In tal caso, è impossibile essere in accordo con la vera mente della purezza, quindi in fase successiva il mio Maestro ci insegnò ad usare lo *huatou* “*Wu?*” (letteralmente: “non esistente”) enfatizzato dal Maestro Chan Dahui Zonggao.

Lo *huatou* “Che cos'è *Wu?*” deriva dal *gong'an* Chan del Maestro Zhaozhou (778-897) al quale fu chiesto: “Il cane ha la natura di Buddha?” Altre volte aveva risposto in maniera affermativa, ma quella volta rispose: “*Wu*” che significa “No, o non esistente o non c'è”. La maggior parte delle persone

comprende la risposta positiva, in quanto è in accordo con le scritture buddhiste: “Tutti gli esseri senzienti sono provvisti della stessa saggezza e virtù del Buddha” e quindi queste credono che tutti gli esseri senzienti in futuro possano diventare buddha. Ma può lasciare perplessi quando il Maestro dà la risposta negativa. Quindi le persone cominciano ad investigare perché i cani non dovrebbero avere la natura di Buddha.

Lo scopo di questa pratica è quello di far sorgere questo dubbio con un *gong'an*. Voi potreste domandarvi: “Il cane e io siamo entrambi esseri senzienti. Se il cane non ha la natura di Buddha, allora anch’io non ce l’ho?”. Quindi il *gong'an* vi dà qualcosa su cui lavorare così che all’inizio siete intrappolati in una situazione o percezione di inerente esistenza dove c’è qualcosa di reale da investigare, qualcosa di reale di cui sbarazzarvi. In questo modo potete al massimo raggiungere l’originale lucente essenza della mente pura. In altre parole, la vostra coscienza è chiara e cristallina senza nessuna fluttuazione, è in grado di mettere in atto diverse meravigliose funzioni e virtù. Il problema è che difficilmente riuscirete ad essere in accordo con la vera saggezza del vuoto perché siete ancora imbrigliati con la concentrazione meditativa e con una certa forma meravigliosa della mente. Quello che è peggio è che potreste persino essere intrappolati in uno dei cinquanta falsi stati demoniaci causati dagli aggregati (*skandha*), spiegati dettagliatamente nel *Shurangama Sutra*. Per risolvere questo problema, il Maestro Dahui Zonggao consigliava ed insegnava a ridurre lo *huatou* solo alla parola “*Wu?*”. Con uno *huatou* quale: “Il cane ha la natura del Buddha?” voi potreste pensare ai cani, sì o no e così via. Allora sareste ancora intrappolati nella dualità. Con nient’altro che la parola “*Wu?*” lo *huatou* rimarrà molto semplice senza che nella mente sorgano pensieri di bene e male o giusto e sbagliato. La parola “*Wu?*” è tagliente come una spada indistruttibile come il diamante che può tagliare via tutte

le contaminazioni. Mantenendo lo *huatou* nella mente con una *sensazione di dubbio*, possiamo eliminare una serie di problemi pratici quali le distrazioni e il torpore. Tuttavia, se cerchiamo di afferrare questa preziosa spada rimaniamo sicuramente feriti, in quanto non è qualcosa che esiste inerentemente ma è soltanto un mezzo utile e la nostra intenzione di afferrarla porta a nuocerci.

All'inizio questo *huatou* ci rende capaci di affrontare una varietà di problemi e man mano che si avanza nella pratica esso ci aiuta a comprendere l'illusorietà dei fenomeni in quanto "Wu?" ci ricorda che queste situazioni non sono reali e che quindi non dobbiamo dimorarci sopra. E' vero che lo *huatou* "Che cos'è Wu?" è speciale, ma se per voi non funziona, certamente potrete provare "Chi si sta trascinando questo cadavere?" o "Chi è il maestro di questo corpo?" o altri *huatou*. Qualsiasi *huatou* usiate, la chiave è di mantenere saldamente lo *huatou* nella mente. Nella Scuola Chan c'è questo detto: "Sia la coscienza che le espressioni verbali vengono a cessare". Quindi ogni accesso al pensiero, discriminazioni o speculazione viene bloccato e non ci sono espressioni verbali. Nel momento in cui non trovate niente su cui investigare e nessuna forma di corpo e mente, improvvisamente siete in accordo con la pura natura e "la causa del né sorgere, né dissolversi", diventa un tutt'uno con "la conseguenza del né sorgere, né dissolversi".

L'investigazione dello *huatou* può essere suddivisa in cinque fasi: far sorgere, mantenere, domandare, investigare ed osservare lo *huatou*.

Far sorgere lo *huatou*

All'inizio della pratica *huatou* è importante avere la corretta attitudine. I praticanti dovrebbero essere determinati a dissolvere le loro perplessità adottando questo metodo consistentemente,

cosicché possano avere veramente idea di che cos'è “Wu?”. Tale determinazione è un'espressione di entusiasmo, una sincera aspirazione che ci spinge a raggiungere l'ultima comprensione. Strettamente parlando, questa attitudine è anch'essa un'illusione, ma ci dà la spinta a voler comprendere e voler raggiungere qualcosa. Senza di essa non saremo in grado di sostenere il metodo e di far sorgere il dubbio. E' la fase iniziale, vi prego non lasciate andare il metodo solo perché vi insegno che non dovete avere nessun tipo di attaccamento e di discriminazione.

Molto spesso siamo distratti da pensieri illusori e da fenomeni esterni. Così perdiamo controllo della nostra mente non appena incominciamo a far sorgere “Wu?”. Ogni qual volta che veniamo coinvolti in pensieri illusori e contaminazioni, noi perdiamo lo *huatou*. In quel momento dobbiamo riportare la nostra mente sullo *huatou* e questo è “far sorgere lo *huatou*”. Perciò, “far sorgere” implica un'attenzione con la quale osserviamo noi stessi se siamo nel metodo al momento presente e nel caso contrario facciamo sorgere lo *huatou* non appena la mente si distacca da esso.

Mentre ripetutamente facciamo sorgere lo *huatou*, lo perdiamo e vi ritorniamo, noi semplicemente capiamo cosa sta succedendo tramite la mente ordinaria. Non dobbiamo rimproverarci o dubitare di noi stessi pensando: “Perché ho così tanti ostacoli? Perché stagno nel torpore o vengo distratto dai pensieri illusori?” Persino il pensiero di introspezione o pentimento non è necessario durante la pratica diligente. Tutto quello che c'è da fare è far sorgere sempre lo *huatou*. Questa è veramente la pratica diligente di concentrazione. Altrimenti, non appena la discriminazione o la speculazione sorgono, ne seguirà una mente distratta con altri pensieri illusori. Persino se ci sono pensieri positivi, anch'essi fanno comunque parte della mente del sorgere e dissolversi ed allora questa è veramente la pratica della mente

distratta. Quando facciamo sorgere lo *huatou* “ Che cos’è *Wu?*” non dobbiamo né assumere l’esistenza di “*Wu?*”, né aggrapparci a qualsiasi suono o immagine riguardanti questa parola. Noi continuiamo, invece, a mantenere nella mente questo *huatou* chiedendoci che cos’è veramente.

Mantenere lo *huatou*

La seconda fase è quella di mantenere lo *huatou*; invece di solo ripeterlo, lo manteniamo nella mente essendone consapevoli. In altre parole, manteniamo fisso nella mente lo *huatou* facendo sorgere allo stesso tempo *una sensazione di dubbio* in modo da non dimenticarlo troppo spesso. Dato che abbiamo così tanti pensieri illusori, è necessario mantenere costantemente lo *huatou* nella mente, sino al punto dove difficilmente rimaniamo influenzati dai pensieri illusori o dalle circostanze esterne e dove sembra non esserci più nulla che ci separi dallo *huatou*. Siamo consapevoli di stare praticando questo metodo e non lo lasciamo andare. Quando ci accorgiamo di averlo perso, subito lo facciamo sorgere nuovamente; quando ci rendiamo conto di essere attaccati a qualunque situazione, lasciamo cadere questo attaccamento e riportiamo in vita *la sensazione di dubbio* usando il metodo diligentemente.

Mentre manteniamo lo *huatou* nella mente, dobbiamo simultaneamente far sorgere una *sensazione di dubbio*. In altre parole, all’inizio della pratica dobbiamo percepire l’urgenza nell’investigare ed avere un forte senso di curiosità di conoscere cosa è veramente (*Wu?*). Se sediamo semplicemente facendo sorgere lo *huatou* senza esserne acutamente e chiaramente consapevoli, andremo a sprofondare in uno stato di torpore o a finire intrappolati nella pigrizia. “Che cosa è *Wu?*”, non è la descrizione di un fatto o un’affermazione, ma una domanda. Il

centro su cui ruota il tutto è la parola “*Wu?*”. Dato che questo “*Wu?*” è piuttosto astratto, non c’è niente a cui possiamo attaccarci e allo stesso tempo non possiamo formulare risposte concrete. Procedendo per un po’, potremmo percepire che la pratica è senza un vero significato e quindi potremmo sentirci indolenti. Quindi dobbiamo collegare la pratica alla nostra vita. Solo allora questa domanda acquisirà forza e avremo, quindi, una profonda *sensazione di dubbio*.

Domandare lo *huatou*

Che significa connettere questa domanda alla nostra vita? Cosa dobbiamo fare per mettere tutta la nostra vita nello *huatou*? Nel 2009 ho guidato un ritiro al Dharma Drum Retreat Center nello Stato di New York. Nel tempo dedicato a condividere le esperienze fatte, uno dei praticanti ha detto che durante la meditazione camminata ha udito un improvviso urlo da parte di un monaco addetto alla supervisione dell’aula Chan: “Chi è che sta camminando?” Egli rimase di stucco con il pensiero: “Sono arrivato a 55 anni e non so nemmeno chi è che sta camminando qui, in questo luogo!” Quando un tale shock si manifesta, lo usiamo per dare forza alla domanda. Per esempio, noi potremmo domandarci perché investighiamo “*Wu?*”, quando quello di cui facciamo esperienza sembra proprio essere la nostra esistenza. Ma in ultima analisi, chi è “questo essere vivente che esiste?” -- “*Wu?*” non significa l’assenza del nostro corpo fisico o del mondo fenomenico. In accordo con l’insegnamento buddhista, “*Wu?*” è la chiave per arrivare alla realizzazione della verità ultima circa i fenomeni di tutti gli universi, includendo la nostra vita. Perché allora “*Wu?*” è questa chiave che porta all’ultima verità? Un altro partecipante disse di essersi talmente concentrato sulla pratica, da arrivare al punto di avere la

sensazione che il respiro stesse per fermarsi e ciò gli fece temere di morire. Fatti del genere possono rendere le persone tese e se la situazione dovesse peggiorare esse potrebbero decidere di smettere di sedere in meditazione. Questo è dovuto principalmente all’attaccamento alla forma del corpo e della mente. In realtà, se loro non ponessero attenzione al respiro, continuerebbero a respirare normalmente.

Le nostre paure derivano dall’ignoranza circa la realtà di nascita e morte; se possiamo usare quella paura nella nostra pratica, allora possiamo connettere lo *huatou* alla nostra vita. Per esempio, potremmo rammentarci: “Prima o poi questa vita arriva ad una conclusione, allora perché il Buddha ci ha detto che niente sorge e niente si dissolve?” Se in modo continuo domandiamo lo *huatou* in questo modo, allora possiamo connetterlo con la nostra vita reale e fare poi sorgere una *sensazione di dubbio* basata sui nostri corpo e mente. In modo naturale svilupperemo una solida e chiara *sensazione di dubbio*, che ci metterà in grado di praticare bene e di passare alla fase successiva, “l’investigazione dello *huatou*”.

Investigare lo *huatou*

Investigare lo *huatou* significa esaminarlo, scrutarlo. Dobbiamo esaminarlo profondamente, così che arriviamo veramente a realizzare dove esso ci dirige. Per trovare la vera risposta allo *huatou* non bisogna usare la mente concettuale e discriminante, tutto quello che dobbiamo fare è porci la domanda in modo così profondo che questa rimanga il solo oggetto di attenzione, quasi da essere inghiottiti da questa *sensazione di dubbio*; come essere spinti in un vicolo cieco senza nessuna via di uscita.

Continuiamo ad investigare lo *huatou* in questo modo sino a che questo dubbio comprende l'intero universo; mentre vediamo, udiamo, pensiamo, proseguiamo ad investigarlo fino a che tutte le funzioni della coscienza cessano. E quindi, improvvisamente, al suono o alla vista di qualcosa, come il cadere di un fiore, arriva il momento della realizzazione. Perciò lo scopo di questa pratica è di far cessare la nostra coscienza, che è il fulcro del flusso dei nostri pensieri.

L'investigazione dello *huatou* può essere anche suddivisa in tre livelli: *l'unione, la fusione e l'esaminazione*. Un *huatou* è qualcosa di "vuoto" ma apparentemente "esistente". Esso è semplicemente una *sensazione di dubbio*. Vogliamo afferrarlo, ma ogni tentativo è vano. Qualche volta a noi sembra di afferrarlo ma improvvisamente svanisce e non ci possiamo fare niente. Quindi dobbiamo mantenerlo per tutto il tempo e in ogni luogo senza la minima interruzione. Arriviamo persino al punto in cui lo *huatou* diventa un tutt'uno col corpo e con la mente. Questo è ciò che significa *unirsi allo huatou*.

Solo quando lo *huatou* è integrato con il nostro corpo e la nostra mente, quando la *sensazione di dubbio* diventa parte della nostra esistenza, raggiungiamo il primo livello dell'investigazione. Ecco perché durante i ritiri intensivi non possiamo lasciare andare lo *huatou* e la *sensazione di dubbio* sia che camminiamo, stiamo in piedi, sediamo o siamo sdraiati, svolgendo faccende quotidiane, mangiando, andando in bagno o facendo qualsiasi altra attività. Una volta che lo *huatou* non è più presente, qualcos'altro si è insediato nella nostra mente. Allora la nostra pratica si è interrotta e non siamo in grado di progredire.

Nel momento in cui riusciamo a rimanere un tutt'uno con lo *huatou*, noi siamo al secondo livello; quando la *sensazione di dubbio* è fusa con il corpo e con la mente, non c'è distinzione tra i due. E' come mischiare acqua con latte condensato, con la conseguenza che non possiamo più separare la polvere del latte

dall'acqua. Al primo livello, nell'*unione*, benché usiamo lo *huatou* e la *sensazione di dubbio* tutto il tempo, abbiamo ancora la nozione di un corpo e di una mente che stanno praticando, assieme al metodo che è praticato. Semplicemente li uniamo con la forza generata dalla nostra pratica, ma in ogni caso percepiamo ancora una loro separata esistenza. Non appena raggiungiamo il livello della *fusione*, il corpo e la mente che possono praticare e il metodo che è praticato diventano un'unica entità e la fusione dei due è in grado di sviluppare molte funzioni.

Mentre il corpo e la mente si fondono con il metodo, la mente che rimane comunque attenta e consapevole e che continua a far sorgere una *sensazione di dubbio*, allo stesso tempo è consapevole delle forme che, tramite la contemplazione, apparentemente sembriamo essere in grado di afferrare. Tale mente si dissolverà e diventerà sempre più intangibile. Questo non avviene perché la mente cade in una più grande confusione; al contrario, diventa più tranquilla e indisturbata. Dentro questa tranquillità noi potremmo avere la sensazione che lo *huatou* sembri vago; potremmo persino dubitare della sua presenza, in quanto potrebbe essere difficile percepire che stia continuando a funzionare. In realtà, questa è la migliore situazione per praticare.

Il processo della *fusione* equivale ai cambiamenti fisici e mentali sperimentati dai praticanti immersi nei quattro livelli di meditazione nel regno della forma e nei quattro nel regno senza forma. Oppure, come il mio Maestro usava spiegare, ci sono diversi livelli di unificazione mentale e fisica, interna ed esterna, soggettiva e oggettiva, temporale e spaziale e così via. Mano a mano che lo *huatou* e la *sensazione di dubbio* diventano più profondi, queste forme di unificazione fanno sorgere varie sensazioni e percezioni.

Per esempio, non appena la mente distratta nel regno del desiderio raggiunge il primo livello di concentrazione meditativa (*dhyana*) nel regno della forma, chiamato anche primo dhyana o il sorgere dell'unificazione, lì appaiono gioia, felicità, la capacità di percepire il sorgere del pensiero, (*vitarka*), il pensiero discorsivo (*vicara*) e il merito della mente unica. Il concepimento del pensiero e il pensiero discorsivo sono la capacità della consapevolezza illuminante che ci mette in grado per tutto il tempo di vedere tutti i fenomeni chiaramente, dal cambiamento all'interno dei fenomeni fino alla più piccola trasformazione dei nostri corpo e mente. I praticanti Chan non hanno per niente la mente opaca o annebbiata, ma sono molto chiari e percettivi.

Dopo l'unificazione nel primo livello di concentrazione meditativa, le sensazioni del corpo più grossolane diventano più sottili e la maggior parte si trasformano in percezioni. Lasciatemi illustrare questo punto con un esempio: alcuni praticanti, durante la meditazione seduta, hanno la sensazione che il corpo svanisca. Questo accade perché loro fanno cadere i più grossi attaccamenti al corpo e ai pensieri che lo riguardano, e ciò avviene nel regno del desiderio. Allo stesso tempo, con la mente unificata e con il sorgere di gioia e felicità, tali forti desideri quali emozioni, golosità, desiderio sessuale, avidità e rabbia si dissolvono. Quello che emerge, invece, è una speciale esperienza mistica o religiosa che il praticante non ha mai avuto prima di praticare la meditazione. Da questa particolare esperienza si sviluppano le *quattro dimore celesti* che sono: l'amore universale, la compassione, la gioia simpatetica e l'equanimità. Dimorando completamente nell'unificazione del corpo e della mente, gradualmente perdiamo la forte inclinazione a discriminare a favore o contro i vari oggetti esterni. Quindi percepiamo quello che esiste nel mondo esterno come essere un'unica entità, ma non possiamo spiegare perché

sia così. Allora, pieni di gratitudine e gioia, abbiamo il desiderio di condividere ogni cosa con gli altri e stare in pace e in armonia.

Questo è come il nostro corpo e la mente funzionano nella concentrazione meditativa dopo che la pratica dello *huatou* acquieta la nostra mente. Ciò può essere ottenuto anche con altri metodi di meditazione come la contemplazione o la pratica graduale. Tuttavia, con questi approcci tendiamo a dimorare in questa unificazione e, una volta raggiunta, diventa difficile distaccarsene. D'altro lato, con la pratica *huatou* passiamo attraverso i vari stati fisici e mentali, ma progrediamo verso una pratica più profonda senza dimorare in nessuno di questi stati, in quanto continuiamo a mantenere per tutto il tempo una *sensazione di dubbio*.

Quando siamo veramente sul giusto sentiero della pratica Chan, la concentrazione meditativa e la saggezza sorgono sicuramente. Per mancanza di una comprensione completa, alcune persone non capiscono lo scopo del metodo *huatou* che sembra essere loro nient'altro che la ripetizione di una stupida domanda mentre siedono in meditazione. In realtà, semplicemente con uno *huatou* noi possiamo ottenere le dimore celesti nei quattro livelli meditativi nel regno della forma e nei quattro nel regno senza forma; oppure possiamo avere un'esperienza genuina "penetrando il vuoto dei cinque aggregati", come anche la pratica samatha-vipassana porta ad avere. Nel primo livello dell'investigazione dello *huatou*, la nostra mente fluttua ancora con il cambiamento delle situazioni. Non è completamente stabile. Una volta raggiunto il secondo livello, quello della *fusione*, sappiamo di dover mettere in atto l'insegnamento del Buddha e in modo naturale pratichiamo diligentemente senza che nessun altro ci spinga a farlo.

Quando si procede al terzo livello, quello dell'investigazione o *esaminazione* dello *huatou*, la mente unificata si trasforma nel

non pensiero (il non sorgere di alcuna cosa) che va oltre ogni descrizione. Ciò equivale alla “purificazione della consapevolezza tramite equanimità” nel quarto livello di meditazione concentrativa nel regno della forma. In questo “stato” non c’è alcun tipo di concettualizzazione, ma la mente unificata è ancora comunque funzionante. Alcuni praticanti che raggiungono questo livello non solo fanno cadere i pensieri illusori e le contaminazioni, ma anche la *sensazione di dubbio*. A questo punto, se non vengono fuori da questo stato, rimangono intrappolati in questo quarto livello di concentrazione meditativa nel regno senza forma. A questo livello sembra che la mente non abbia nessuna funzione e che non ci sia nessun oggetto da investigare o nessuna domanda da porsi. In tale stato, se continuiamo a mantenere il nostro metodo, col maturare delle giuste condizioni e al momento giusto possiamo disintegrare “la sfera dell’ignoranza” e realizzare la nostra perfetta inerente natura.

E’ impossibile saltare nel terzo livello senza la reale esperienza dei primi due, eccetto che per praticanti dal più alto potenziale nella pratica spirituale, che sono in realtà pochi. Quanto tempo ci voglia per passare da un livello all’altro dipende da persona a persona, dal proprio potenziale spirituale, dalle benedizioni acquisite e da varie cause e condizioni. In realtà non dobbiamo preoccuparci di queste cose. Quello che conta è apprezzare e usare ogni momento presente e praticare diligentemente. Come seguaci buddhisti, se possiamo penetrare la verità della nostra vita e realizzare la profondità di tutti i fenomeni, allora non usiamo questa vita invano. Se pratichiamo senza raggiungere tale realizzazione, allora incrementiamo solo benedizioni. Non importa quanto profonda sia la nostra pratica di meditazione concentrativa, noi al massimo possiamo gioire delle benedizioni celesti nel regno della forma. Anche dopo aver disintegrato la sfera dell’ignoranza, continuiamo comunque a praticare, ma ora

ci sforziamo di mantenere lo stato di illuminazione che è l'ultima fase, ossia *osservare lo huatou*.

Le funzioni dello *huatou*

La pratica del metodo *huatou* è semplice. Tutto quello che dobbiamo fare è mantenere la domanda profonda e la *sensazione di dubbio* (cioè lo *huatou*) con tutto il nostro essere e con la più profonda sincerità. Non pensiamo a nessun'altra cosa che non sia lo *huatou* e lasciamo dissolvere tutto il resto. Non siate troppo furbi e intelligenti, domandandovi: “Come può ogni cosa essere “*Wu?*” E’ impossibile!”. In questo modo sarà veramente difficile connettersi con lo *huatou*. Speculazioni del genere possono sorgere da una non comprensione del metodo o dalla mancanza di confidenza con esso. In realtà, io stesso mi sono trovato in simili situazioni quando ho incominciato a praticare Chan, durante i ritiri intensivi sotto la guida del mio Maestro. Persino con un metodo semplice come il “contare i respiri” non ero in grado di contare ripetutamente i numeri da uno a dieci senza distrarmi. Ero costantemente distratto dai pensieri vaganti, o dimenticavo di fermarmi a dieci, oppure di iniziare nuovamente da uno o peggio perdevo il conto durante il processo. Diventai mano a mano più agitato, chiedendomi quale fosse lo scopo di contare quegli stupidi numeri. Ma il respiro continuava a prescindere dal contare, non è forse così? Alla fine ero troppo annoiato dal continuare ad usare quel metodo, quindi ho incominciato a fantasticare creando storie nella mente. Ero lo sceneggiatore, il direttore, il principale attore e lo spettatore del mio “film” e quando ero stanco di quel film ne creavo un altro ed un altro ancora. Dopodiché pensai di incominciare nuovamente a contare i respiri e con mia sorpresa questa volta riuscii ad usare il metodo molto bene.

Quindi se avete fatto del vostro meglio per praticare un metodo ma non riuscite comunque a calmare la mente, lasciate che sia quel che sia. La pazza mente si stancherà dopo aver raggiunto il suo limite. A quel punto provando in modo più rilassato e fluido si può arrivare a dei buoni risultati, proprio com'è successo a me in quel primo ritiro. Dopo aver nuovamente ricominciato ad usare il metodo di contare i respiri, i pensieri vaganti scomparvero ed allo stesso tempo ero consapevole e chiaro del metodo e di ogni numero contato. All'ultimo anche i numeri scomparvero ma la mente rimase chiara come il cristallo. Veramente interessante! Avevo provato invano a far cessare la mente di vagare, ma non appena ho iniziato ad usare bene il metodo non è più apparso nessun pensiero illusorio, nemmeno se l'avessi cercato.

Alla nostra mente illusoria piace attaccarsi alle cose e vagare. E' solo dopo che abbiamo iniziato a praticare che capiamo cosa significa "mente-scimmia o mente-cavallo pazzo". Anche se non ci sono oggetti esterni a cui aggrapparsi, c'è ancora comunque un certo numero di memorie del passato a cui ci attacchiamo e facciamo riferimento. Ecco perché la migliore soluzione è quella di costringere la mente in un angolo, così da non lasciarle la possibilità di creare nessun tipo di problema. A quel punto è più facile calmare la mente. Tuttavia, dato che usiamo il fuoco per sconfiggere il fuoco, dobbiamo stare attenti a non farci distrarre da oggetti esterni, altrimenti non saremo consapevoli dei pensieri vaganti. Questi sorgono dalla mente e ciò alla fine porta ad indebolirla. Ma è difficile porre fine a tutto questo se lasciamo gli organi di senso in completa libertà, lasciandoli attaccare ai corrispettivi oggetti esterni.

Durante l'investigazione dello *huatou*, la mente è ancora molto attiva: con tutti i tipi di attaccamenti e i pensieri illusori, al sorgere e dissolversi di situazioni interne ed esterne anche la mente illusoria va e viene. Quindi facciamo sì che la mente stia

incollata allo *huatou*, una parola noiosa e priva di significato. Se lasciamo cadere tutti i pensieri e le aspettative, la mente non saprà più dove andare e alla fine perderà la sua forza. Dato che usiamo lo *huatou* “*Wu?*”, cioè “non-esistente”, la mente non potrà più ingannarci e a quel punto non ci sarà più un film da guardare, ma solo lo schermo pulito privo di alcuna immagine.

Di solito noi ci attacchiamo alle cose proprio come ci identifichiamo con i protagonisti di un film e a prescindere dal protagonista continuiamo a pensare ad esso anche dopo che il film è terminato. La mente che insegue gli oggetti sorge e si dissolve. Dato che lo *huatou* è un oggetto che non è invitante, la mente non lo inseguirà ma rimarrà solo consapevole di esso. La mente che ha l’abitudine ad attaccarsi, piano piano si calmerà. Questo è il primo scopo della pratica *huatou*.

La seconda funzione è quella di mantenere questa domanda profonda ed avere la *sensazione di dubbio*, così che la mente non rimanga intrappolata nel nichilismo o in una sterile indifferenza. Alcune persone sono molto tranquille quando siedono in meditazione, ma non sono consapevoli delle situazioni esterne; in quel caso è impossibile che sorga la saggezza. Coloro che usano il metodo di contare i respiri si trovano nella stessa situazione: non appena raggiungono il punto in cui i numeri scompaiono essi dimorano nella tranquillità, ma non c’è vera consapevolezza. La mente perde la sua funzionalità e diventa apatica. Possono apparire calmi e liberi da afflizioni, ma questo stato dura solo per breve tempo. Questo stato scompare dopo qualche tempo ed essi si trovano nuovamente a discriminare gli “oggetti” e ad inseguirli e ciò porta ad azioni contaminate e al ciclo di nascita e morte.

La vera pratica Chan ci rende in grado di vedere le cose così come realmente sono e di affrontarle e vederle come tali. Questa è vera saggezza. Quindi, quando facciamo sorgere lo *huatou*, la mente ancora funziona, ma non è la coscienza che si attacca agli

“oggetti”, né la mente rimane intrappolata in una sterile indifferenza o in uno stato di “tranquilla meditazione”. In altre parole, la mente ancora funziona ma non ha illusioni, è una non-mente che realizza e onora le sue funzioni, è la non-mente che è perfettamente in accordo con il Buddhadharmā. E questo è l’insegnamento del Maestro Dahui Zonggao: mantenere la *sensazione di dubbio* nella mente ma non aspettarsi niente, non pensare a insegnamenti filosofici, non preoccuparsi dei cambiamenti che avvengono nel corpo e nella mente né, dopo aver usato lo *huatou*, domandarsi come ci si sente. In poche parole, bisogna usare lo *huatou* sino a che tutti gli attaccamenti si dissolvono.

Che sia una sensazione o un’esperienza, sino a che ne abbiamo la sensazione o percezione, in tutto ciò c’è comunque un attaccamento alla forma. Di fatto le sensazioni o percezioni sono forme e tutte le forme sono “false”, non bisogna attaccarvisi, bensì lasciarle andare. Allora la mente dell’attaccamento cessa di esistere; solo la mente nuda che vede le cose così come realmente sono “esiste”. E questa è la vera funzione dell’investigazione dello *huatou*.

Se pratichiamo con fiducia, giusta attitudine e costante determinazione, alla fine il corpo e la mente si trasformeranno. Se riusciamo a praticare mantenendo il corpo e la mente in uno stato unificato con lo *huatou* e quindi generare vera forza nella pratica, allora qualsiasi cosa noi facciamo è la manifestazione di saggezza e compassione. Con una improvvisa realizzazione la nostra visione del mondo sarà molto più ampia. Fondamentalmente non ci sono problemi, ma le persone ordinarie confuse ne creano continuamente.

La mente pura come causa essenziale della buddhità

Affrontando quello che vediamo, sentiamo, percepiamo ecc.. con una mente illusa, facciamo sorgere discriminazioni (amore, odio ecc.). Troviamo amabile una persona e repellente un'altra, questo cibo buono e quell'altro pessimo e così la mente dimora su quell'oggetto. Il ricordo della percezione di quell'oggetto rimane nella nostra mente anche dopo che l'oggetto non è più presente. Ci portiamo dietro questi fardelli per tutto il tempo. Questa è "la mente che sorge e si dissolve" o "la mente di nascita e morte", la causa principale del nostro ciclo di esistenza. Il *Shurangama Sutra* afferma che il fulcro della pratica Chan è quello di usare la mente che né sorge né si dissolve come vera ed originale causa della buddhità. Se pratichiamo con la mente illusa, cioè la mente del sorgere e dissolversi, ovvero con intenzione, attaccamento e discriminazione, non importa quanto duramente pratichiamo, sarà comunque impossibile sciogliere le nostre illusioni. Proprio come citato in alcune analogie dei *Sutra*, se noi cuociamo sabbia sarà impossibile ottenere del riso, quindi usare una mente illusa per ottenere la "mente che né sorge né si dissolve" non può portare che al fallimento; è una missione impossibile.

Dove si trova allora la "mente che né sorge né si dissolve"? E' proprio nel nostro corpo, negli occhi, nelle orecchie, nel naso, nella lingua, nel corpo e nella mente, in qualsiasi cosa vediamo al momento presente. Da nessun'altra parte esiste la "mente che né sorge né si dissolve". La "mente pura che né sorge né si dissolve" è la mente priva di discriminazioni, conflitti e speculazioni. Quando usiamo lo *huatou*, semplicemente manteniamo una *sensazione di dubbio*, domandando: "Che cos'è Wu?" o "Chi si sta trascinando questo cadavere?" o "Chi è consapevole del Buddha?". Mantenete solo questo stato mentale

e lasciate che la mente funzioni in questo modo. Questa è la vera mente della non discriminazione e del non fare.

Se speculiamo sullo *huatou*, non importa che tipo di risposta sorge, sarà comunque una discriminazione creata dalla mente illusa. In quel modo non realizzeremo mai la nostra vera mente. Ma se capiamo come usare il metodo, non dobbiamo fare altro che continuare ad investigare lo *huatou*. Inoltre, non dobbiamo interpretarlo basandoci sulle scritture buddhiste e le filosofie e non dobbiamo cercare di capirlo attraverso le nostre sensazioni e percezioni di corpo e mente. Persino l'aspettarsi certi risultati è comunque la mente dell'attaccamento, della discriminazione e dell'intenzione. Durante il processo della pratica il nostro corpo e la mente subiranno dei cambiamenti dovuti alla concentrazione sul metodo stesso. Per esempio potremmo sentirci indolenziti, intorpiditi, doloranti o avere sensazione di prurito, oppure, dopo che il corpo e la mente si calmano, possiamo entrare in stati di beatitudine, tranquillità e in uno stato dove ci si sente liberi da qualsiasi impedimento. Durante l'investigazione potremmo anche pensare di avere realizzato qualche "quasi perfetta saggezza" e di essere genuinamente riusciti a risolvere questa domanda. Tuttavia, sia che queste siano sensazioni o percezioni del corpo e della mente o qualsiasi altra esperienza, dobbiamo lasciarle cadere fino a che tutto è completamente dissolto. Solo a quel punto si manifesterà la vera mente. In realtà, il vero *huatou* è presente persino prima che lo pensiamo e lo esprimiamo con parole. Se riusciamo a rimanere con la nostra pura mente, cioè a non usare la mente illusa mentre interagiamo nel mondo, alla fine realizzeremo la nostra pura inerente natura. La chiave è semplicemente quella di capire chiaramente che cos'è "la pura mente". E' così, sia che dalla buddhità andiamo a risalire alla sua causa essenziale o che andiamo ad esaminare come questa causa guidi all'ultimo frutto della buddhità. Una volta che ci separiamo dalla nostra mente

pura, tutta la pratica è falsa; persino il Buddha chiamò queste false pratiche: “pratiche demoniache”. Non dovremmo mai confondere la pratica di tutti i giorni delle prostrazioni, del recitare i *Sutra* o del sedere in meditazione con l’essere diligenti, se tale pratica è basata su una mente di attaccamento, discriminazione o sul sorgere e dissolversi, in quanto noi saremmo ancora attaccati alle forme. In quel caso non importa quanto duramente pratichiamo, la nostra mente sarà occupata da pensieri demoniaci.

Introspezione dentro la nostra inerente natura

Nell’investigare lo *huatou*, in realtà, usiamo la mente dell’attaccamento per rimpiazzare tutti gli altri attaccamenti fino a che non rimarrà più niente a cui aggrapparsi. Con questo metodo noi cerchiamo di essere consapevoli di tutto ciò che succede nei nostri organi di senso che interagiscono nella vita quotidiana. In altre parole, guardiamo dentro noi stessi e capiamo la nostra inerente natura. Sia che mangiamo, dormiamo e lavoriamo noi usiamo questo metodo. Quindi non pensate che la pratica diligente sia solo il sedere in meditazione nell’aula Chan investigando lo *huatou*. Al suono dell’apposito segnale, alla fine di una seduta di meditazione, quando siamo disturbati da dolori del corpo, la mente del ciclo di esistenza emerge e silenziosamente ci fa dire: “Ahi, fa male!” Non importa in che punto il corpo faccia male, noi usiamo solo un gentile massaggio e riportiamo la mente a focalizzarsi sullo *huatou* domandando: “Che cos’è *Wu?*”. E dato che usiamo “*Wu?*”, cioè “non esistenza”, non ci sono occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e

mente. Quindi chi è che sta percependo il dolore? Così facendo, non ci separiamo dal metodo.

Ogni volta che con gli occhi vediamo, con le orecchie udiamo, con il corpo percepiamo sensazioni, con la lingua gustiamo, con il naso odoriamo o facciamo sorgere pensieri, appare la mente del sorgere e dissolversi, la discriminazione, l'inseguire, i giudizi (giusto e sbagliato, buono e cattivo) e il venire e l'andare in accordo con la presenza e l'assenza degli oggetti. Quando tale mente sorge, dobbiamo investigare e domandarci: "Che cos'è questa mente della discriminazione? Se non discrimina, allora che cos'è?". In accordo con l'insegnamento del Buddha, il "né sorgere né dissolversi" è all'interno dei fenomeni che sorgono e si dissolvono. Quando attraverso gli occhi vediamo le cose, sia l'oggetto della vista che la mente sorgono e si dissolvono. Quindi che cos'è che "né sorge né si dissolve"? Il nostro corpo cambia sempre, invecchia e muore, ma il Buddha ci ha spiegato che un vero essere esiste proprio in questo corpo impermanente, creato dai quattro elementi (terra, acqua, fuoco e aria) e dai cinque aggregati (forma, sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza). Questo vero essere trascende spazio e tempo e né sorge né si dissolve, ma va e viene attraverso i nostri sei organi di senso in completa libertà e splendore. Che cos'è questo vero essere? Se continuate a domandarvelo in questo modo, allora state investigando lo *huatou*.

Non è necessario torturarci mentre investighiamo lo *huatou*. Il *Shurangama Sutra* ci insegna a "usare i nostri organi di senso senza coinvolgere la coscienza", in altre parole, mentre nella vita di tutti i giorni percepiamo gli oggetti attraverso i sei organi di senso, questi organi funzionano ma senza attaccamento e discriminazione. Non abbiamo chiaro quello che sta succedendo ma allo stesso tempo investighiamo l'essenza di ciò che stiamo vedendo. Noi dobbiamo continuare a porci questa domanda profonda usando lo *huatou*. La mente svolge la funzione di

vedere ma non ha discriminazione, fino al punto in cui anche il vedere scompare. In quel momento la vera mente si manifesta.

Mantenete la stessa pratica sia in movimento che in quiete

L'investigazione dello *huatou* è semplice ed efficace, dobbiamo solo far sorgere lo *huatou* e continuare ad investigarlo sino a che il nascere di qualsiasi possibile risposta viene meno e la percezione del corpo e della mente svanisce. Allora possiamo veramente entrare nella *sensazione di dubbio*. La mente della speculazione è presente se abbiamo ancora la percezione che: “Sto praticando il metodo, sono nella *sensazione di dubbio*, sto mantenendo la *sensazione di dubbio* e così via”. Dobbiamo andare oltre la sensazione della “massa di dubbio della mente unica” e raggiungere lo stato della non-mente. Non-mente non è necessariamente illuminazione. A quel punto non abbiamo ancora realizzato la vera mente. Ma se continuiamo a praticare possiamo illuminarci quando il tempo e le condizioni sono mature, magari mentre osserviamo un fiore o udiamo un cane abbaiare o udiamo dei rumori provenienti dalla strada. Per esempio, in passato un praticante Chan si illuminò realizzando improvvisamente la vera mente mentre passava davanti a un bordello, udendo i discorsi tra una prostituta e il suo cliente. La vera mente può essere trovata ovunque. Se usiamo il giusto metodo e pratichiamo senza discriminazione, cioè senza usare la mente illusa, è facile connettersi con la nostra vera mente.

La pratica Chan non è confinata al solo sedere su un cuscino investigando “*Wu?*”; invece noi dovremmo rimanere con la *sensazione di dubbio* momento per momento, in qualsiasi situazione. Qualche volta ci sentiamo rilassati e tranquilli

sedendo a nostro agio sul cuscino, usando il metodo con facilità; significa che siamo entrati o dimoriamo in uno stato di concentrazione meditativa. Ogni concentrazione meditativa con la caratteristica dell'entrare, dimorare o uscire da essa è comunque preliminare. Non appena noi lasciamo questo stato, la stabilità della mente svanisce. Questa non è di certo la "Grande Concentrazione Shurangama" spiegata nel *Shurangama Sutra* dove non ci sono illusioni o discriminazioni mentre si è immersi in esperienze mondane e sensoriali e dove si è chiaramente consapevoli di ciò che sta succedendo essendo in grado di funzionare meravigliosamente e in piena libertà. Questa è la vera grande concentrazione. I Patriarchi del passato ci hanno già mostrato questo eccellente metodo di pratica immersa nella vita di tutti i giorni, sia che si stia raccogliendo acqua o legna da ardere, mangiando, bevendo o andando al bagno.

Dovremmo sempre mantenere la *sensazione di dubbio* sia durante la meditazione seduta che durante la vita quotidiana. Se riusciamo a fare ciò sia in movimento che in quiete, allora questa è vera pratica. Quando la *sensazione di dubbio* rimane presente senza alcuna interruzione e la mente è chiara, priva di sterile indifferenza, discriminazione o attaccamento, allora questa è la pura mente che sta funzionando. Alla fine ci lasciamo dietro tutte le reazioni e le percezioni fisiche e mentali insieme alla sensazione di saggezza che si automanifesta. A quel punto non c'è più "né sorgere né dissolversi" e ha anche luogo la cessazione di tutte le esperienze non soddisfacenti.

Questa è la meravigliosa saggezza dei Patriarchi Chan in accordo con gli insegnamenti del Buddha. Essi non davano troppe lunghe spiegazioni, ma insegnavano alle persone a praticare con il metodo più semplice ed efficace. Se applichiamo lo *hvatou* nell'aula Chan ma non lo usiamo quando ritorniamo nella vita di tutti i giorni, interrompiamo i nostri sforzi e facendo così difficilmente otterremo qualche buon risultato nella

pratica. Dovremmo rimanere uniti allo *hvatou* mantenendo la *sensazione di dubbio* durante qualsiasi attività, in ogni luogo e per tutto il tempo. “Che significa questo esattamente?”. Significa che non appena appare la mente del sorgere e del dissolversi, realizziamo l’illusorietà di tale mente e continuiamo ad investigare. Proprio in quel momento ci lasciamo dietro l’illusione. Quando non c’è più nulla da lasciare andare, la vera mente si manifesta.

Non c’è “né sorgere né dissolversi” nella mente che realmente vede con chiarezza ogni cosa o situazione. Il re Prasenajit una volta domandò al Buddha: “Come possiamo sapere che c’è una mente che “né sorge né si dissolve?”

Il Buddha rispose con una domanda: “Quanti anni avevi quando per la prima volta hai visto il fiume Gange?”

“Avevo tre anni” rispose il re.

“E quanti anni hai ora?”, domandò il Buddha

“Sessantadue”.

“Trovi nessuna differenza nel fiume?”

“No, per niente, l’acqua è ancora acqua.”

“Qual è la differenza allora tra quando eri ragazzino e adesso?”

“Quando ero giovane ero energico e con la pelle morbida, mentre col passare del tempo la mia forza sta pian piano svanendo e l’età diventa oppressiva”, rispose il re.

Questa conversazione ci dimostra che il nostro viso e il corpo cambiano, ma la mente che è in grado di percepire e essere consapevole del fiume non cambia. Questa mente che non cambia è la vera mente. Essere in grado di realizzare la vera mente equivale a realizzare la vera natura, la natura di Buddha. In realtà, la vera natura della mente né sorge né si dissolve ed è pura e senza fluttuazioni. Ecco perché è possibile far dissolvere la mente illusa. Quando non si hanno discriminazioni, conflitti o attaccamenti, allora proprio qua e ora ci lasciamo dietro le illusioni.

Consapevolezza

Per far sì che *la sensazione di dubbio* diventi pervasiva, dobbiamo dedicare tutto noi stessi ad essere consapevoli dello *huatou* e focalizzarci completamente su questa *sensazione di dubbio*. Essere consapevoli significa connetterci fermamente allo *huatou* con tutto il nostro essere, rendendo le due cose inseparabili. E' come una donna che è completamente impegnata nel ricordo del suo amante che vive lontano, come descritto dalla famosa poetessa cinese Li Qing Zhao (1084-1155 dC). Dobbiamo quindi mantenere per tutto il tempo la *sensazione di dubbio*. Secondo il capitolo del *Shurangama Sutra* "La perfezione della consapevolezza del Buddha del Bodhisattva Mahasthamaprata", mantenere questa consapevolezza significa "usare la pura consapevolezza nell'interagire con i sei organi di senso e purificare i pensieri della mente". In altre parole, non sopprimiamo i nostri organi di senso, ma li dirigiamo verso gli oggetti di senso essendo chiaramente consapevoli, senza discriminazione, attaccamento o desiderio causato da pensieri illusori. Noi semplicemente continuiamo ad investigare lo *huatou* lasciando dissolvere tutte le sensazioni e percezioni di corpo e mente. Se possiamo in questo modo "purificare" i pensieri della mente, la *sensazione di dubbio* in modo naturale diverrà pervasiva.

Nello stesso capitolo la consapevolezza è paragonata a quando una madre e suo figlio, a causa del profondo affetto, continuano a pensarsi anche quando vivono separatamente. Dobbiamo avere sempre questo tipo di consapevolezza mentre usiamo lo *huatou*, dedicarci completamente ad investigarlo e rimanere immersi nella *sensazione di dubbio* fino a che non ci sono più forme o percezioni del corpo e della mente. A quel punto non abbiamo più idea di dove siamo, non siamo più coinvolti con ciò che ci circonda. Non abbiamo altri pensieri se non una chiara

sensazione di dubbio. Solo con questa consapevolezza possiamo far sì che lo *huatou* sia pervasivo e così esteso da includere il tutto.

Se pratichiamo bene il metodo, una volta fatti dissolvere tutti i pensieri illusori, gli attaccamenti, i conflitti e le discriminazioni, possiamo allora realizzare quello che le scritture buddhiste descrivono come: *la certezza di vedere il Buddha, nel presente o nel futuro, semplicemente essendo consapevoli del Buddha*. Qua, “il Buddha” si riferisce alla “pura realtà”, chiamata anche “vera mente della purezza”. Essere consapevoli del Buddha non significa solo recitare il suo nome; se noi rimaniamo connessi con la mente pura ogni metodo va bene. Per esempio, quando abbiamo difficoltà nel sedere in meditazione possiamo fare prostrazioni fino a sentirci più calmi e più liberi da impedimenti nel corpo e nella mente; possiamo fare questo finché non abbiamo più pensieri illusori o distrazioni. Anche questo è essere consapevoli del Buddha. Se manteniamo sempre il Buddha nella mente, non avremo più pensieri illusori e in modo naturale la pura mente si manifesterà. Allora saremo sicuri di vedere il Buddha, cioè la vera natura della purezza, ora o nel futuro. Persino se rimaniamo nella casa in fiamme dei tre regni di esistenza ciclica, possiamo rimanere freschi, belli e puri come fiori di loto in mezzo a uno stagno fangoso.

Non rimanete intrappolati dalle parole

Mentre investighiamo lo *huatou* è importante rimanere focalizzati sulla pratica ed evitare di essere intrappolati dalle parole. Se manteniamo la parola “*Wu?*” solo ripetendola ma senza reale investigazione, rimaniamo “intrappolati dalla parola”. Cosa dobbiamo fare per evitare la trappola del sorgere dei pensieri? Semplicemente rimaniamo consapevoli di “*Wu?*”,

lasciando da parte ogni pensiero ed ogni attività mentale. Dato che stiamo usando “Wu?”, tutte le forme sono false. Ogni cosa è perfetta dato che alla fine tutti i fenomeni sono vuoti di inerente natura. Perciò la forma è vuoto e il vuoto è forma. Quello che esiste al presente è solo “Wu?”. Se rimaniamo intrappolati dalla parola “Wu?” solo ripetendola continuamente, allora noi dimoriamo nella sua forma. Non importa quanto duramente investigheremo, noi continueremo a dimorare in una forma illusoria con pensieri illusori. L’inseguire “Wu?” come qualcosa di tangibile si identifica con qualcosa da raggiungere e la mente che ha un obiettivo non è la vera mente.

Dov’è allora il vero “Wu?” Quando dimoriamo nel mondo esterno attraverso gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, il corpo e la mente, dobbiamo percepire ciò che è presente con la *prajna* o profonda saggezza, lasciandoci dietro tutte le discriminazioni e le dualità; noi realizziamo che alla fine il mondo esterno né sorge né si dissolve, né viene né va. Questo è il vero “Wu?”. Nel momento in cui riusciamo a connetterci con la vera natura, realizziamo che cos’è veramente. Ciò nonostante non è vitale realizzare o non realizzare la vera natura; con la corretta pratica del metodo e quando le cause e le condizioni sono mature e al momento giusto, saremo sicuri che alla fine comunque ci illumineremo. Non dobbiamo inseguire questa illuminazione o fantasticare su di essa, dato che ognuno di noi ha questo inerente tesoro e questo né ci giunge da alcun luogo né qualcun altro può darcelo. Il problema è che non lo abbiamo ancora trovato.

Il mondo esterno non è altro che “Wu?”. E’ impossibile avere una pratica pura con una mente pura che esiste separata dai nostri organi di senso e dai loro corrispondenti oggetti; abbiamo bisogno di rimanere strettamente connessi con essi così da realizzare perché il mondo è “Wu?”. Durante il ritiro, facendo la meditazione camminata ad andatura sostenuta ci domandiamo:

“Chi si sta trascinando questo cadavere?” Ovviamente “Io” sto camminando veloce, quindi com’è possibile che ciò è “Wu?” Questa è la *sensazione di dubbio*. La reale investigazione di ogni *huatou*, per esempio “Wu?”, è praticata restando immersi e connessi con i nostri organi di senso e con il mondo esterno. E’ totalmente inutile se rimaniamo solo aggrappati alle parole.

In un ritiro un partecipante mi chiese: “Io investigo uno *huatou* nell’aula Chan, ma durante la pausa un altro *huatou* sorge nella mia mente. Quindi posso continuare con il secondo?” Al che risposi che se lo *huatou* non è pensato intenzionalmente ma la *sensazione di dubbio* sorge in modo naturale dal tuo corpo e dalla mente o da una situazione esistente come per esempio “Chi sta mangiando?” o “Che significa mangiare tutto il giorno senza in realtà masticare niente?”, allora puoi certamente continuare con lo *huatou* successivo. D’altro lato, se intenzionalmente cambi *huatou* perché ti senti annoiato nell’investigazione di “Wu?”, allora sei intrappolato in pensieri illusori e discriminazioni. In realtà, se sei in grado di continuare a focalizzarti nell’investigazione alla fine realizzerai questa vera natura.

Non attaccamento alla forma

Di per se stesso lo *huatou* non ha nessun senso; è piuttosto un mezzo utile per ridurre i pensieri illusori. Quando tutte le contaminazioni, le visioni erronee, i pensieri illusori, gli attaccamenti e persino il pensiero dello *huatou* svaniscono, la nostra pura mente si manifesta. Quindi non cercate di analizzare il significato dello *huatou* né cercate di trovare una risposta; altrimenti sarete “intrappolati dalla forma”. Tuttavia, per i principianti che necessitano di un punto di partenza nella pratica

è necessario introdurre il concetto di una “pura essenza” oppure di un “vero sé” da inseguire. Quando essi praticheranno abbastanza bene sarà detto loro che questo tipo di pratica è ancora impantanata nella forma e che la vera pratica necessita dell’abbandono di tutte le forme. In accordo con il Chan Patriarcale, il dimorare nel sorgere e nel dissolversi delle forme fisiche e mentali fa sì che al massimo si possa raggiungere stati di concentrazione meditativa mondana, quali i quattro livelli di concentrazione del regno della forma e i quattro del regno senza forma. Il mio Maestro disse che gli occidentali preferivano lo *huatou* “Chi sono io?” ma che questo *huatou* nascondeva dei pericoli e avrebbe potuto causare problemi. Ciò avverrebbe perché il corpo è composto dai quattro elementi e dai cinque aggregati che vengono erroneamente identificati come “il vero corpo” e perché la mente con discriminazioni, conflitti e attaccamenti viene confusa con “la vera mente”. Quindi è la mente illusoria che sta investigando lo *huatou* “Chi sono io?”. Alla fine la meditazione raggiunge uno stato di unificazione, il “piccolo sé” diventa un “grande sé”, la mente non concentrata diventa la mente unificata e l’immagine del “sé” diventa più forte e sembra reale. Si può persino percepire che il mondo esterno sorge dal proprio interno e persino credere di essere il “creatore dell’universo”. Questo è il caso del demone celeste nel regno del desiderio che ha rivelato l’esperienza di inconcepibili e meravigliose capacità e poteri nella pratica spirituale, credendo lui stesso di aver creato il mondo e di avere il controllo su ogni cosa.

Nel *Shurangama Sutra*, il Buddha chiese ad Ananda: “Perché hai rinunciato al mondo e sei diventato monaco?” Ananda rispose che decise di seguire l’esempio del Buddha di condurre una vita monastica perché ammirava le trentadue meravigliose caratteristiche fisiche del Buddha. La maggior parte delle volte noi agiamo allo stesso modo. Alla vista di un certo oggetto noi

discriminiamo, giudichiamo e facciamo paragoni e quindi desideriamo o respingiamo tale oggetto. Questa è la mente del sorgere e del dissolversi, che viene e va con l'oggetto. Persino quando ammiriamo le meravigliose caratteristiche del Buddha lo facciamo con la mente illusoria. La vera mente né sorge né si dissolve. Per far sì che Ananda realizzasse cosa fosse la vera mente, il Buddha gli chiese: “Dov'è la mente che decise di condurre una vita monastica ispirata dalle meravigliose caratteristiche del Buddha?”

Ananda diede diverse risposte quali: “Dentro, fuori, nel mezzo, negli organi di senso e negli oggetti di senso”. Tutti questi sono in realtà pensieri illusori. Nel domandare: “Chi sono io?”, se siamo intrappolati nella forma del corpo e della mente identificando l' “Io” con i quattro elementi, i cinque aggregati, i sei oggetti di senso, allora la nostra pratica si basa ancora su una mente illusoria che sorge e si dissolve. Alla fine non facciamo altro che trasformare il nostro piccolo illusorio sé in uno sempre più grande, la mente del sorgere e del dissolversi rimane e purtroppo la vera mente non viene trovata da nessuna parte.

Il mio Maestro istruiva i praticanti a lasciarsi dietro ogni cosa semplicemente investigando lo *hwaou*. “Lasciarsi dietro ogni cosa” significa lasciar cadere tutte le discriminazioni e i conflitti interni. Durante la pratica e in qualsiasi situazione non dobbiamo far altro che focalizzarci sullo *hwaou* investigando caparbiamente senza pensieri, discriminazioni e senza dimorare nella forma del corpo e della mente. Facciamo questo finché arriviamo al punto dove non ci sono più forme che riguardano il movimento e la quiete, né forme del corpo e della mente, non c'è la più mente né i suoi oggetti, non c'è più dualità, né il sorgere né il dissolversi. A questo punto questa è la vera cessazione, la mente pura.

La stessa cosa vale per quanto riguarda la vita quotidiana. Praticare veramente significa “rimanere nelle forme senza

attaccamento”. Non bisogna evitare o negare l’esistenza delle forme, ma ridurre gli attaccamenti tramite la comprensione degli insegnamenti del Buddha che spiegano come ogni cosa viene e va in accordo con certe cause e condizioni. In altre parole, con la “realizzazione del *vuoto* dei cinque aggregati nella profonda pratica della perfetta saggezza”, lasciamo cadere gli attaccamenti e realizziamo che la nostra esistenza è *vuota*, che gli oggetti e gli organi di senso sono *vuoti* e che qualsiasi cosa succede è altresì *vuota*. Questo è “rimanere nelle forme senza attaccamento” e questo è veramente vivere in modo libero e felice!

Attitudini

Estratto della lettera del Maestro Dahui Zonggao diretta al laico Miao Ming

Per coltivare la mente devi conoscere quello che è fondamentale fare. Prima di tutto devi avere una forte determinazione. Non cambiare la tua mente (la direzione della tua pratica) a prescindere da qualsiasi situazione, sia essa favorevole o avversa. Non farti influenzare da nessun insegnamento erroneo. Mantieni sempre nella mente il problema di nascita e morte che affronterai molto presto. Per usare un'analogia, supponi di essere pesantemente in debito con qualcuno e di non poterlo pagare. I creditori sono come guardie appostate ad ogni entrata di casa tua, quindi hai paura e sei ansioso di pagare i debiti al più presto. Con tale visione e attitudine cammina sul sentiero buddhista che porta alla liberazione. Se la tua pratica è a singhiozzo e manchi di completa fiducia allora sei persino peggiore dei comuni analfabeti dei villaggi remoti. Perché? Benché essi non abbiano abbastanza conoscenza al riguardo, non sono comunque impediti da visioni o conoscenze non benefiche; essi semplicemente rimangono ignoranti.....Con l'aspirazione coltivata nelle vite precedenti si può incontrare un vero maestro che ci guida e ci insegna usando i mezzi utili appropriati. Che tipo di difficoltà si potrebbero incontrare nella pratica buddhista? Un antico saggio una volta disse: "Non ci sono ostruzioni intenzionali nel mondo; né queste si trovano nell'insegnamento del Buddha. Nonostante ciò oggi quando le persone non riescono a risvegliarsi dicono di essere ostruite dal mondo.

Raccolta di insegnamenti del Maestro chan Dahui Zonggao

Forte determinazione

Alcune persone quando usano lo *huatou*, dopo aver incontrato difficoltà, pensano che non sia il metodo giusto per loro. Altri praticano lo *huatou* diligentemente e progrediscono bene, ma hanno paura che questo possa solo calmare il corpo e la mente senza veramente aiutarli a venir fuori dal ciclo di nascita e morte e che non possa inoltre metterli in grado di controllare loro stessi di fronte ad una grave malattia. Quindi quando si trovano di fronte alla morte cambiano metodo e cominciano a recitare il nome del Buddha credendo di poter completamente dipendere dal Buddha Amitabha fintanto che sinceramente mantengono il suo nome nella mente. Altri ancora, non avendo realizzato un genuino risveglio nella pratica meditativa né avendo avuto particolari esperienze durante la concentrazione meditativa, nel momento che odono di metodi miracolosi o di qualcuno che può curare serie malattie o predire il futuro tramite poteri psichici, abbandonano la pratica Chan e incominciano a seguire questa nuova scoperta meravigliosa. La mente delle persone cambia perché è influenzata da svariate condizioni fisiche e mentali che interagiscono in risposta a certe situazioni.

Nella *Raccolta di insegnamenti del Maestro Chan Dahui Zonggao* c'è una lettera di risposta a un praticante laico chiamato Miao Ming. Il Maestro elenca “sette attitudini Chan” che un praticante Chan dovrebbe avere e cita quanto segue: “*Per coltivare la mente devi conoscere quello che è fondamentale fare. Prima di tutto devi avere una forte determinazione. Non cambiare la tua mente a prescindere da qualsiasi situazione, sia essa favorevole o avversa. Non farti influenzare da nessun insegnamento erraneo*”. Con il “cosa è fondamentale fare” ci si riferisce all’“occhio della liberazione”. Questo è paragonabile a quando prima di affrontare una battaglia bisogna aver chiara la strategia e come posizionare lo schieramento delle truppe. Dahui

sta dicendo che dato che siete determinati a coltivare la mente dovete sapere qual è la miglior posizione di partenza sin dall'inizio.

Nel Chan quello che è fondamentale è far sì che la vostra mente pratici il metodo con una determinazione inamovibile. Come la seconda frase cita: *“Non cambiate la vostra mente a prescindere da qualsiasi situazione, sia essa favorevole o avversa e non siate influenzati da nessun insegnamento erroneo”*, nel processo della meditazione Chan, non importa quale situazione incontriate, dovete essere determinati e non permettere a nessuno di distrarvi e di farvi vacillare. Tenetevi lontani da azioni o metodi di pratica che non sono in accordo con il Chan. Impegnatevi a continuare la vostra pratica a prescindere da cosa succede. Alcuni praticanti Chan mantengono il corpo e la mente in buone condizioni e confondono questo con l'illuminazione e comunque non saranno in grado di cavarsela quando saranno di fronte ad una grave malattia, alla morte o ad una catastrofe. Ciò è dovuto al fatto che hanno solo raggiunto l'unificazione del corpo e della mente ma non hanno ancora realizzato la vera natura. Incapaci di penetrare la realtà della vita, nel momento in cui devono affrontare la morte o le più svariate catastrofi, essi rimangono intrappolati nella forma del corpo e della mente.

In accordo con le scritture buddhiste anche il Buddha ha avuto qualche problema fisico nell'ultimo periodo della sua vita, come il mal di testa ed i reumatismi. Quindi il suo assistente-discepolo Ananda si offrì di massaggiare il Buddha. Nel *Sutra della Pratica Chan* vengono spiegati alcuni tipi di massaggi. E' quindi chiaro che il Buddha ha sperimentato malesseri e dolori. Quello che ha fatto sì che lui fosse diverso è che era senza paure e completamente a suo agio, avendo chiaro che tali malattie e dolori erano semplicemente fenomeni fisici. Al contrario, le persone comuni rimangono incastrate nella sofferenza della vecchiaia e della malattia e fanno sorgere visioni illusorie. Non

solo sono torturate da problemi fisici ma quando si avvicinano al punto di morte diventano anche ansiose.

Come narrato nel *Mahaparinirvana Sutra*, prima di entrare in parinirvana il Buddha ricevette il suo ultimo pasto offerto da un suo discepolo, chiamato Cunda. Il cibo conteneva *sukaramaddava*, un raro e prezioso fungo selvatico. Quando il Buddha lo mangiò si rese conto della sua tossicità e lo trovò difficile da digerire. Così chiese a Cunda di servire a lui tutti i funghi e di dare il resto del cibo, come la zuppa di riso, alla comunità. Inoltre domandò a Cunda di seppellire in un buco tutto ciò che era avanzato dei funghi per evitare che anche gli animali mangiassero quel cibo velenoso. Cunda, sconcertato, seguì il consiglio del Buddha. Dopo il pasto il Buddha si mise in viaggio. Egli soffrì di grave diarrea lungo tutto il percorso. Negli ultimi giorni della sua vita camminò molto lentamente insegnando il Dharma e spiegando la pratica del sentiero buddhista ai suoi discepoli, nonostante i suoi dolori fisici. Alla fine, in un giardino, lasciò questo mondo.

Quando ero un giovane monaco e non capivo veramente l'insegnamento del Buddha, mi domandavo: "Cosa significa né nascita né morte se anche un tale grande essere quale il Buddha non aveva potuto evitare la morte?" Più avanti ho realizzato che il risvegliato era ancora soggetto alla nascita e alla morte. Tutti i fenomeni mondani vengono e vanno. E' proprio nel momento del loro sorgere e dissolversi che comprendiamo il significato di "l'esistenza del né sorgere né dissolversi all'interno del flusso di sorgere e dissolversi". Questo è veramente "né nascita né morte". Non può essere afferrato tramite le parole, questo principio deve essere investigato e penetrato.

Quando realizziamo la realtà della vita e della morte, non rimaniamo coinvolti nelle loro apparenze e non abbiamo né paure né visioni erranee. Persino all'ultimo istante di vita possiamo rimanere chiari e consapevoli. In realtà la Scuola Chan

parla più della non-mente che della consapevolezza. Non-mente non si riferisce all'assenza di pensieri e speculazioni, ma alla chiara conoscenza dell'oggetto senza contaminazione o attaccamento; inoltre significa essere distaccati dalla forma esistente del momento, dall'ottenimento della non forma, dal non pensiero, e dal non dimorare. Dato che il pensiero originale non si può trovare in nessun luogo, come può esserci un successivo pensiero riguardante la propria nascita e morte?

Nascita è morte, e viceversa. Non c'è né il sorgere né il dissolversi. Secondo il *Sutra del Cuore* "La forma non è altro che il vuoto e il vuoto non è altro che la forma, la forma è precisamente il vuoto e il vuoto è precisamente la forma" e poi cita "non c'è né vecchiaia né morte, né c'è la cessazione della vecchiaia o della morte". I veri risvegliati hanno tale saggezza, la quale li rende liberi e senza paura di fronte alla vita e alla morte; rimangono calmi e a proprio agio persino se minacciati di morte dai più feroci banditi. Qualsiasi cosa facciamo siamo certi di ricevere le conseguenze. La pratica buddhista non ci aiuta ad evitare il risultato delle nostre azioni e questo vale persino per il Buddha. "Estinguere il proprio karma" non significa l'eliminazione dell'azione, ma l'eliminazione dell'attaccamento ai conseguenti risultati fisici e mentali provenienti dalle nostre precedenti azioni. Accettiamo ciò senza avversità e così non creiamo ulteriori azioni che sfocerebbero in sofferenza.

"Liberazione" in senso buddhista non è una fantasia. Significa chiaramente realizzare e conoscere la realtà della nascita e della morte senza la minima visione erronea e tranquillamente accettare le conseguenze delle passate azioni, vivendo ogni giorno e ogni situazione in modo completamente libero. Coloro che si sono liberati non fanno niente di speciale, eccetto mantenere questo modo di vivere per tutto il tempo momento per momento. La differenza è che nel passato erano confusi, ma al presente sanno chiaramente cosa fare, senza essere attaccati a

quella chiarezza. In essenza, dobbiamo avere fiducia nella pratica della meditazione, essere fermamente convinti che assolutamente ci aiuterà a far dissolvere le nostre vedute erranee e a porre fine al ciclo di nascita e morte.

Costante consapevolezza del grande problema della nascita e della morte

Dopo aver stabilito una forte determinazione, come suggerito dal Maestro Dahui Zonggao, dovremmo *“sempre avere nella mente il grande problema della nascita e della morte, che molto presto saremo costretti ad affrontare.”* Dovremmo essere sempre costantemente consci della fragilità della vita umana e quindi stabilire la priorità del grande problema della nascita e della morte. Come tutti sappiamo, il tempo vola. Che cosa succederà al momento della morte se durante la vita non abbiamo praticato abbastanza bene per risolvere il più grande problema della vita stessa? Come possiamo prendere ciò alla leggera? Perciò il secondo punto essenziale nella pratica è essere consci di quanto sia orribile il ciclo senza fine della nascita e della morte, della preziosità di ogni momento e dell’urgente bisogno di una pratica diligente. I Patriarchi del passato scrivevano la parola “morte” nel luogo più visibile, così che i praticanti potessero superare la pigrizia ed evitare di perdersi nei pensieri illusori. Nell’antica Cina un consigliere imperiale, per disperdere il torpore durante la meditazione, arrivò al punto di sedere sull’orlo di un precipizio, in quel modo egli doveva stare all’erta per non cadere nel vuoto.

I grandi praticanti si sforzano di crescere spiritualmente e non pensano di salvaguardare la propria incolumità a spese della

pratica. Arrivando alla fine in nessun luogo, lungo il sentiero della Via, si può allora giungere a porre fine al ciclo della nascita e della morte. Senza paura della morte si può venir fuori dal ciclo e porre finalmente fine a questo grande problema dell'esistenza ciclica, non solo in questa vita ma in tutte quelle future.

La mente semplice

A riguardo, il Maestro Dahui Zonggao usava un'analogia: *“Supponete di essere pesantemente in debito con qualcuno e di non poterlo pagare. I creditori sono come guardie appostate ad ogni entrata di casa vostra, quindi avete paura e siete ansiosi di pagare i debiti al più presto. Usate tale visione ed attitudine per camminare sul sentiero buddhista che porta alla liberazione”*. Avendo un grande debito ed essendo a corto di denaro contante, rimaniamo vigili e in ansia aspettandoci ad ogni momento che i creditori bussino alla porta reclamando immediatamente i loro soldi. Durante la pratica dovremmo mantenere un tale stato mentale. Chi sono i nostri creditori? Sino a che ci aggrappiamo alla vita e rigettiamo la morte noi siamo in debito verso Yama, il “dio della morte”. Ma se risolviamo il grande problema dell'esistenza ciclica, non gli siamo più debitori e lui non ha più controllo su di noi al momento della morte.

Prima di risvegliarci alla verità della nascita e della morte, sino a che non saldiamo questo debito rimaniamo in una costante paura senza fine. In tale situazione è meglio non fantasticare pensando che il Buddha o qualcun altro ci aiuti. Noi stessi dobbiamo saldare questo debito. Ma cosa dovremmo fare? Non c'è altro modo che quello di praticare diligentemente mantenendo costantemente nella mente il pensiero del debito legato alla nascita e alla morte e far sì che questa esortazione alla pratica

rimanga incollata ai nostri occhi. Fino a che siamo in debito non c'è modo di sfuggire. Costantemente vigili e ansiosi di saldare il debito, noi *“camminiamo lungo il sentiero buddhista verso l'illuminazione”* e ci avviciniamo a quest'ultima senza per altro allontanarci dal sentiero della coltivazione della mente.

Il Maestro Dahui Zonggao inoltre istruiva: *“Se la tua pratica è a singhiozzo e manchi di completa fiducia allora sei persino peggiore dei comuni analfabeti dei villaggi remoti. Perché? Benché essi non abbiano abbastanza conoscenza al riguardo, non sono comunque impediti da visioni o conoscenze non benefiche; essi semplicemente rimangono ignoranti”*. Molti praticanti mancano di perseveranza; si applicano duramente nell'aula Chan, ma dopo aver udito il segnale di fine seduta, si dimenticano dello *huatou*. Questa è la pratica *“a singhiozzo e mancante di completa fiducia”*. Durante la meditazione essi qualche volta sono fiduciosi ma altre volte vengono influenzati da vari fattori. Quando non sono in grado di usare bene il metodo, si domandano se esso sia appropriato per loro e se possa realmente aiutarli a venir fuori dal ciclo della nascita e della morte. Questa è la *“mancanza di completa fiducia”*.

Durante la pratica spirituale dobbiamo fermamente credere che il metodo che stiamo praticando sia il migliore; essendo indebitati di un milione di dollari, se continuiamo a praticare diligentemente avremo il modo di saldare tale debito. Altrimenti, come il Maestro Dahui Zonggao diceva, siamo persino peggiori degli analfabeti dei villaggi remoti; ignoranti del mondo civilizzato, non sono comunque ostruiti da molte visioni erronee o troppa conoscenza. In generale sono innocenti e non sofisticati, a differenza di noi persone del mondo civilizzato, i cui pensieri tendono a proliferare e a complicare le cose più semplici.

Coloro che hanno troppa esperienza e conoscenza potrebbero sedere in meditazione paragonando il loro metodo e situazione

momentanei con le passate esperienze. Questo è quello che il Maestro Dahui Zonggao definiva “visioni o conoscenza non benefiche”. Dovremmo solamente lasciar da parte ogni cosa del passato e focalizzarci sul metodo presente senza fare paragoni o analisi. Solo con una mente semplice possiamo praticare bene. La miglior cosa è quella di mantenere la nostra mente più semplice possibile mentre, pienamente fiduciosi dei nostri insegnanti, dobbiamo seguire le loro istruzioni. Non significa che dobbiamo venerarli come degli “dei” oppure solo ascoltare quello che dicono e poi non mettere nessuna determinazione nel coltivare la mente e nel praticare nella vita di tutti i giorni. Questo modo di agire ci farebbe “rimanere ignoranti”.

Forte aspirazione

Nella sua lettera il Maestro Dahui Zonggao enfatizza un altro punto importante, ovvero la forza dell’aspirazione: *“Con l’aspirazione coltivata nelle vite precedenti, si può incontrare un vero maestro, che ci guida e ci insegna usando i mezzi utili appropriati. Che tipo di difficoltà si potrebbero incontrare nella pratica buddhista? Un antico saggio una volta disse: “Non ci sono ostruzioni intenzionali nel mondo, né queste si trovano nell’insegnamento del Buddha. Nonostante ciò, oggi giorno quando le persone non riescono a risvegliarsi dicono di essere ostruite dal mondo”*. Se nelle vite precedenti o in questa vita abbiamo fatto voto di praticare diligentemente la Via buddhista allo scopo di crescere spiritualmente e realizzare personalmente la vera mente, allora incontreremo un vero maestro che ci instruirà usando i mezzi appropriati. Allora potremo essere in

grado di realizzare la vera mente e di risolvere il problema dell'esistenza ciclica.

Il Maestro Dahui Zonggao diceva ai suoi discepoli che quando vi è la meravigliosa guida di un maestro qualificato dovremmo apprezzare tale opportunità e praticare diligentemente. A quel punto la realizzazione della verità e la cessazione del ciclo di nascita e morte sicuramente avranno luogo. Inoltre dobbiamo essere fiduciosi in noi stessi, dato che nelle vite precedenti ci siamo impegnati con dei voti e abbiamo fatto sorgere la forte aspirazione alla realizzazione dell'ultima verità, e così ora abbiamo l'opportunità di praticare. Dovremmo sempre impegnarci con vigore e non sprecare questa preziosa opportunità.

Il Maestro Linji Yixuan, fondatore del lignaggio Chan *Linji*, esortava i suoi discepoli ad avere una forte determinazione ed una forte aspirazione per il Dharma, persino se fare ciò dovesse portare a danneggiare le proprie vite. Il dialogo tra i primi due Patriarchi in Cina, Bodhidharma e Shenguang Huike (487-593 dC) ci mostra quanto forte può essere tale aspirazione. Accadde che Shenguang dovette implorare Bodhidharma affinché lo istruisse. La sua determinazione era così forte che attese tutta una notte all'addiaccio con la neve che gli arrivava alle ginocchia. Alla fine, dopo un lungo silenzio, Bodhidharma chiese a Huike: "Che cosa vuoi?"; al che Shenguang Huike rispose: "Voglio apprendere il Buddhadharma della completa liberazione dal ciclo di nascita e morte". Quindi Bodhidharma rispose: "Con la tua poca virtù e poca saggezza, sommate alla tua grande arroganza e sventatezza, pensi proprio di meritare questo supremo insegnamento?"

Persino Shenguang, che divenne poi il secondo Patriarca, dovette imparare il Dharma affrontando grandi difficoltà. Nella pratica sono essenziali forte determinazione e forte aspirazione. Quindi non dovremmo credere che la pratica sia una cosa da

ridere, facile come bere un bicchiere d'acqua. Dovremmo essere come le piante che sopravvivono ai temporali e si rafforzano; in modo analogo dovremmo affrontare e sopportare le difficoltà e forgiare uno spirito indomabile.

E ancora, dalla lettera del Maestro Dahui Zonggao: *“Un antico saggio una volta disse che non ci sono ostruzioni intenzionali nel mondo, né esistono nel Buddhadharma.”* I praticanti buddhisti guardano in lungo e in largo alla ricerca di maestri. A volte sono ostacolati da alte montagne, larghi fiumi o oceani e devono affrontare pericoli, ma tutto ciò non riesce a fermarli. Durante la pratica, non dovremmo pensare che gli ostacoli che incontriamo siano insormontabili. Se realizziamo che questi “ostacoli” non hanno una reale esistenza, allora niente può farci desistere dal proseguire verso la realizzazione della buddhità, non importa quanto travagliato sia il percorso.

Il Buddha non aveva certamente l'intenzione di ingannarci; egli fece uso di mezzi utili per insegnarci, in quanto senza l'aiuto di questi noi non potremmo realizzare la verità ultima. Ecco perché durante i suoi 49 anni di insegnamenti, pur spiegando l'intero canone buddhista, disse che in realtà non aveva pronunciato una singola parola; disse inoltre che non c'era un nirvana e che non c'era nessuno che sarebbe entrato in parinirvana. E benché disse che la mente del momento presente era la mente del Buddha, disse anche che non c'era in realtà nessun Buddha. Il Buddha non mentiva, è solo che fino a che non siamo realmente venuti fuori dalle afflizioni e dalla discriminazione, non possiamo comprendere perché non c'è nessuna buddhità da ottenere e non ci sono esseri senzienti da liberare. Ma dopo che realizziamo la realtà della nascita e della morte, non saremo più confusi riguardo alla realizzazione della buddhità.

Quindi Dahui Zonggao diceva: *“Ma oggigiorno quando le persone non riescono ad avere un risveglio, dicono che sono bloccate dal mondo.”* I veri ostacoli non sono nell'ambiente

esterno, o nelle condizioni fisiche e mentali o in altre difficoltà, quello che realmente conta è avere una determinazione ed un'aspirazione incrollabili. Quando affrontiamo gli ostacoli ci lamentiamo dando la colpa alla maturazione dei semi piantati nelle azioni passate o solo diciamo che siamo sfortunati. Rimaniamo impediti quando non siamo in grado di cambiare una situazione. Durante i ritiri Chan alcuni praticanti si sentono fisicamente non a proprio agio e ostacolati da reazioni fisiche e mentali. Senza forte determinazione, perseveranza, grande aspirazione, pratica diligente e sincero pentimento, i praticanti che vengono ai ritiri perdono solo tempo e finiscono col lamentarsi e rimpiangere di aver fallito.

I ritiri Chan di sette giorni guidati dal mio Maestro erano di gran lunga più impegnativi e duri di quanto lo siano questi attuali. A peggiorare le cose, soffrivo di reali problemi fisici a quel tempo; il dolore quasi mi uccideva, così da pensare di non partecipare più ad altri ritiri. Ma non appena si presentava l'occasione di un nuovo ritiro, cambiavo idea pensando che valesse la pena partecipare. La vita umana è fragile ed evanescente. Non c'è bisogno di aver paura della sofferenza. La pratica estremamente dura di quei ritiri in realtà mi ha aiutato molto nel seguito della mia vita, ho capito che se mi applicavo con grande vigore nella pratica, con grande aspirazione, tutto il dolore scompariva. Quindi ogni qualvolta ho dei problemi fisici importanti e devo ricevere cure mediche, accetto il tutto con senso di "pentimento" e non mi preoccupo affatto del risultato di tali cure. Credo che se accetto gli ostacoli provenienti dalle passate azioni non accadrà niente di peggio.

Il dolore fisico e le malattie sono stati parte della mia vita sin da quando avevo vent'anni. Ho vissuto all'ombra della morte. Oltre alle malattie renali ho problemi con la mia cavità nasale che mi causa apnee durante il sonno; Inoltre, soprattutto, mi è stato trovato un tumore al cervello ed ho sofferto di emiplegia. Non

avevo un'assicurazione sanitaria e ogni trattamento medico occidentale sarebbe costato almeno una cifra corrispondente a 50 euro che a quel tempo era circa la metà di uno stipendio pubblico mensile. Secondo l'opinione del mio Gran Maestro, avrei dovuto risolvere il problema da me stesso, in quanto ero un monaco completamente ordinato e una persona adulta. In realtà non potevo permettermi medicine occidentali, quindi la maggior parte delle volte provavo la medicina cinese, ma la medicina cinese a base di erbe era anch'essa abbastanza costosa e nel mio caso non ha funzionato. Avevo problemi intestinali ogni volta che la assumevo. Questo faceva sì che il dolore fisico peggiorasse. In queste circostanze tutto quello che potevo fare era di cercare qualche altro trattamento medico gratuito.

Ho provato l'agopuntura sul capo, intorno agli occhi e su tutto il corpo. Gli aghi potevano essere lunghi fino a 50 cm. Durante gli anni decine di migliaia di aghi sono stati posizionati nel mio corpo, più l'ago andava in profondità, più grande era il dolore a cui ero sottoposto. A volte sull'ago si usava bruciare della moxa. Durante ogni trattamento di agopuntura avevo la sensazione di essere all'inferno sotto tortura e questo mi faceva capire quanto terribili dovessero essere state le mie azioni passate.

L'agopuntura si era rivelata inefficace, quindi avevo provato con la terapia dell'elettroshock, come qualcuno mi aveva suggerito. Ogni trattamento costava circa una cifra corrispondente a 12 euro ed era molto doloroso e comunque si era rivelato una perdita di tempo e di soldi. Nel primo trattamento il terapeuta aveva programmato un certo voltaggio e quindi aveva cominciato l'applicazione, ma ciò non causava molta reazione nella parte destra del corpo paralizzata a causa del tumore al cervello, eccetto che provocare contrazioni muscolari. Quindi aveva aumentato il voltaggio, ma ancora non c'era stato nessun effetto. Egli non aveva altra scelta se non quella di alzare ancora il voltaggio. Ogni trattamento in cui la corrente elettrica

scorreva nel mio corpo durava al massimo 5-6 minuti. Questo mi causava estremo disagio e ondate di nausea. Il tormento era durato trenta minuti.

Una settimana dopo ero andato per lo stesso trattamento e questa volta il terapeuta aveva programmato il più alto voltaggio a cui il corpo umano potesse resistere. Quando la forte corrente passava attraverso il mio corpo potevo quasi sentire l'odore di bruciato provenire da esso. Questa applicazione era durata meno di un minuto ma io l'ho percepita come se durasse anni. Ho stretto i denti così forte che quasi si stavano rompendo in pezzi. Sfortunatamente, ancora non avevo avuto nessun risultato, così il terapeuta mi aveva detto che non era necessario nessun ulteriore trattamento, dato che in 15 anni della sua attività io ero il secondo paziente che aveva subito una terapia a così alto voltaggio. A quel punto ero curioso di saper qualcosa di più del paziente che aveva subito lo stesso trattamento, e lui mi aveva detto che era morto.

In ogni caso questi trattamenti medici, paragonati alla pratica durante i ritiri di meditazione sotto la guida del mio Maestro, non erano così difficili da affrontare. Il mio Maestro era molto rigido a quel tempo. A nessuno era permesso di cambiare postura prima della fine di ogni seduta. Le gambe mi facevano così male che potevo a mala pena camminare o toccarle. Con mia sorpresa riscontro che le mie condizioni fisiche a poco a poco miglioravano. Mentre elettroshock e agopuntura non avevano funzionato, la pratica della meditazione stava dando i suoi effetti. Forse ciò accadde perché nella meditazione seduta il dolore fisico andava verso i nervi più interni e promuoveva la circolazione dell'energia stimolando così la parte paralizzata del mio corpo.

Prima di essere abbastanza abili nella pratica, quasi certamente siamo più o meno disturbati da ostacoli quali malattie e disgrazie che possiamo incontrare. Al tempo in cui soffrivo di

questi gravi dolori fisici, per mancanza di soldi non potevo permettermi trattamenti medici ed avere un'educazione scolastica, quindi dovevo svolgere riti funebri recitando testi buddhisti per pagare i trattamenti e le rette scolastiche. Mi sentivo miserabile. Non ero abbastanza qualificato per svolgere cerimonie religiose. Questo faceva di me una persona poco credibile. Nel monastero tutti i membri del Sangha avrebbero dovuto a turno condurre le liturgie e quindi quando era il mio turno dovevo chiedere il permesso di uscire dalla scuola per poter svolgere tali liturgie. A quel tempo ero in convitto in un monastero il cui abate era d'accordo con il pagare le mie spese mediche, ma quando feci la richiesta per avere i soldi il monaco tesoriere si oppose duramente dicendo: "Perché non vai nel tuo monastero a chiedere i soldi, invece di rivolgerti a noi che abbiamo sudato sangue per averli?"

Mi sentii triste e risentito per questo ambiente buddhista snob che era pieno di calcoli, dispute e arido di compassione. Tutto quello che potevo fare era accettare tutto ciò pensandolo come causato dalle azioni compiute nelle mie vite precedenti. Se avessi ricevuto aiuto l'avrei accettato come una benedizione, nel caso contrario era comunque per me comprensibile. Perché avrei dovuto incolpare altri? Dopo aver praticato meditazione sotto la guida del mio Maestro, ho realizzato che le situazioni difficili che incontravo erano causate dalla mia incapacità, nelle vite precedenti, di avere amichevoli interazioni con gli altri. La pratica inoltre mi ha messo in grado di vedere come grandi *bodhisattva* che mi spronavano a progredire, coloro che usando metodi molto duri mi avevano aiutato.

Questo è il mio commentario sull'insegnamento del Maestro Dahui Zonggao, esso prende spunto dalla mia personale sofferenza del corpo e della mente. Nella vita non possiamo evitare gli ostacoli, ma con la pratica spirituale possiamo affrontarli e renderli parte del processo che porta alla

realizzazione della Via buddhista. L'addestramento che ho ricevuto durante la meditazione intensiva mi ha messo in grado non solo di accettare le retribuzioni delle mie passate azioni, ma anche di esplorare la mia vita interiore, superare la sofferenza personale e nutrire compassione per coloro che sono ancora immersi nella sofferenza. E' un buon detto quello che dice che le difficoltà promuovono un senso di soddisfazione che rende la vita degna di essere vissuta.

Torpore, dolore e altri problemi

“Praticare” significa affrontare momento per momento ogni condizione fisica e mentale che sorge durante la meditazione. Spiegherò ora alcuni dei problemi che sorgono durante la pratica.

Torpore e negligenza

Il torpore sorge principalmente quando non si è in grado di investigare lo *huatou* con perseveranza e continuità. Se possiamo mettere tutta la nostra energia e attenzione nella pratica domandandoci consapevolmente: “Che cosa è in realtà questa cosa?”, allora la nostra mente diverrà più chiara. D’altro canto, se diveniamo più calmi durante la meditazione seduta, potremmo in modo naturale cadere nel torpore. In tal caso dovremmo accorgercene e solo far sorgere lo *huatou*. Non lasciate mai che il corpo e la mente perdano la giusta dose di energia e consapevolezza. Dato che ci siamo prefissi di praticare la Via buddhista, dobbiamo dedicarci a questo completamente, invece di sprecare inutilmente questa vita preziosa. Ricordate, il tempo vola.

Molto difficilmente la pratica darà buoni risultati se non capite che la mancanza di determinazione nella pratica è diventata un’abitudine; in questo caso potete difficilmente aspirare a praticare diligentemente. Voi seguite le vostre abitudini pensando: “Questo è il mio modo di praticare e non c’è niente di sbagliato”. Allora siete intrappolati dalle vostre abitudini e vi sentite assonnati quando sedete in meditazione. Oggigiorno viviamo una vita intensa, quindi se vediamo la pratica della meditazione come un’opportunità per ricaricare le nostre batterie

o rilassarci per un po' ed allora sediamo sul cuscino per riposare, non arriveremo da nessuna parte. Quel che è peggio è che avremo un'attitudine casuale e non curante verso gli insegnamenti e le ammonizioni del Buddha.

Per far fronte all'inconveniente sopra citato, dobbiamo mantenere il grande problema della nascita e della morte costantemente nella mente, dato che risolvere questo grande dilemma è un'urgente necessità. Dobbiamo spronarci, fare grandi voti e far sorgere una forte aspirazione. Se riusciamo a focalizzarci ardentemente sulla pratica, allora il torpore e la negligenza non saranno un nostro problema. Il punto chiave è di avere una reale determinazione a praticare diligentemente e di avere una genuina *sensazione di dubbio*. Senza questi non potremo acquisire troppa forza dalla pratica dello *huatou* e facilmente cadremo nel torpore e nella negligenza. Tutto quello che dobbiamo fare è focalizzarci sullo *huatou* domandandoci: "Che cos'è in realtà questa vera mente o pura essenza – la stessa del Buddha?" "Dove è?" "Che cos'è in realtà questa cosa?". Dobbiamo praticare il metodo momento dopo momento mantenendo viva una domanda del genere, finché la mente sarà completamente chiara senza che sorga nessun altro pensiero o distrazione.

Tuttavia non si deve andare all'altro estremo: alcune persone ripetono "Cos'è *Wu*?" tenendo gli occhi aperti per evitare il torpore. Si sforzano sempre di più e diventano sempre più insistenti. E' solo una perdita di tempo ed energia applicarsi ripetendo semplicemente la domanda perché si ha paura di essere colpiti dall'*incense-board*. Lo scopo della pratica dello *huatou* è quella di far dissolvere i pensieri illusori e dispersivi e di far sorgere una *sensazione di dubbio*. Questo è un metodo che non permette di dimorare su nulla, in accordo con la realtà. Se mettiamo grande sforzo nell'usare lo *huatou* solo per evitare il torpore o essere colpiti dall'*incense-board*, allora stiamo

dimorando nella forma e ciò ci porta fuori strada. Tale metodo che non permette di dimorare su nulla, in accordo con la realtà, perderà forza vitale se ci attacchiamo ad esso.

Dolore fisico e noia

Durante il ritiro, dopo aver seduto tutto il giorno, parti del nostro corpo potrebbero essere intorpidite, indolenzite e doloranti. Col passare del tempo potrebbe persino essere difficile usare il metodo. Un'altra situazione comune è quella dove, passato il momento in cui l'investigazione dello *huatou* era una novità, si perde questo interesse e ci si sente annoiati. Ripetere la stessa domanda è come masticare qualcosa che non ha gusto. La noia cresce a poco a poco, specialmente se niente di interessante o importante viene fuori da questa investigazione. Questa pratica non coinvolge la nostra coscienza che è sempre attratta da nuove cose e insegue forme esterne. Ecco perché ci sentiamo annoiati e possiamo arrivare al punto di passare costantemente da uno *huatou* a un altro.

Durante i primi ritiri sotto la guida del mio Maestro ci veniva data la possibilità di scegliere tra diversi *huatou*. Quando mi stancavo di uno *huatou*, semplicemente ne usavo un altro. Sembrava divertente. Ma in realtà ciò succedeva perché non facevo veri progressi nella coltivazione della mente. Mi sentivo annoiato e stanco. Non appena incominciavo ad usare un nuovo *huatou*, nasceva una serie di pensieri illusori. Per usare un'analogia, supponete che uno steccato stia di fronte al nostro cammino e non possiamo saltarlo a prescindere dalla nostra volontà; allora troviamo un'apertura dalla parte sinistra dello steccato, così, cercando di farci piccoli, sgattaioliamo attraverso di essa e procediamo nel nostro cammino. Dopo un po', tuttavia, il sentiero è di nuovo bloccato; questa volta cerchiamo di passare dalla parte opposta, ma più avanti troviamo la stessa

ostruzione. Chiusi in un vicolo cieco non possiamo far altro che “uccidere” la mente fluttuante per porre fine alla miriade di pensieri illusori.

Perciò è proprio al momento della difficoltà più dura, quando la mente discriminante è più attiva e potente, che possiamo praticare al meglio. Senza tale forza, la mente non potrebbe dimorare in nessuna forma, quindi sarebbe difficile per noi essere in grado di affrontare questa mente discriminante. Perciò, come il Maestro Dahui Zonggao ci disse: “E’ proprio a questo punto che dobbiamo rallegrarci e continuare a usare il metodo con determinazione, invece che abbandonare la pratica”. E’ vero che le nostre condizioni fisiche e mentali possono farci percepire un giorno come lungo diversi anni, ma il quinto Patriarca disse: “Non serve a niente imparare il Buddhadharma senza sapere qual’è la nostra vera mente. Quale è la nostra vera mente? Dove si trova?” Dobbiamo domandarcelo seriamente così da arrivare a comprendere completamente noi stessi e quindi poterci aiutare realmente. Per imparare gli insegnamenti buddhisti non si deve semplicemente dipendere dal riverire le statue dei Buddha o trarre giovamento e delizia dalle esperienze spirituali, ma piuttosto e soprattutto, realizzare la nostra mente pura e risolvere il problema fondamentale delle affezioni e del ciclo di esistenza.

Attaccamento alla quiete interiore

Durante i ritiri di meditazione un’altra situazione comune che possiamo incontrare è quella chiamata “attaccamento alla quiete interiore”. Quando sediamo in meditazione, se nell’usare lo *huaou* non abbiamo la *sensazione di dubbio*, mantenendo semplicemente la consapevolezza della domanda o del nostro corpo oppure del nostro respiro, dopo un po’ ci ritroveremo ad attaccarci a questa quiete interiore. Questo potrebbe accadere

persino quando non ci sono né pensieri illusori, né forti attaccamenti, né forme dispersive del corpo e della mente, né discriminazioni tra il pensatore e il pensiero.

Quando tramite i cinque sensi e la mente interagiamo con gli oggetti esterni, la nostra coscienza si attacca a tali oggetti e crea discriminazioni e paragoni. Questa è la mente illusa, ovvero il ciclo di nascita e morte. Persino senza le necessarie informazioni su specifici oggetti esterni la nostra mente è piena di pensieri illusori e altri oggetti con cui interagisce. L'attaccamento alla quiete interiore è la coscienza che dimora indipendentemente dai cinque sensi e i loro oggetti. In quel momento la sesta coscienza smette di discriminare e rimane latente per quel certo tempo, rimane indipendente, mentre la settima coscienza resta attaccata ai semi depositati nell'ottava coscienza (il magazzino karmico), identificando questi semi come l'inerente esistenza o la fonte della vita o il "sé" reale. Questo tipo di tranquillità al massimo corrisponde ai quattro livelli di meditazione nel regno della forma o ai quattro nel regno della non forma. Tale stato non è la liberazione e non può di fatto sradicare la coscienza illusoria dell'esistenza ciclica.

Possiamo evitare questa situazione se ci focalizziamo sullo *huatou* e lasciamo da parte tutto il resto, mantenendo la mente chiara senza discriminazione, investigando lo *huatou* con la *sensazione di dubbio*. Al contrario, se sediamo sul cuscino solo traendo godimento dalla tranquillità fisica e mentale, non siamo altro che fantasmi che vagano intorno ai loro corpi morti. Agire in questo modo non è produttivo per la pratica spirituale, tale situazione può essere paragonata a un ciottolo immerso nell'acqua fredda, non importa quanto a lungo rimarrà in acqua, esso non subirà nessun cambiamento. Quindi dobbiamo investigare lo *huatou* con entusiasmo per calmare e unificare corpo e mente e mentre i sei organi di senso sono in contatto con i loro oggetti e fanno sorgere le loro corrispondenti coscienze,

dobbiamo continuare a praticare mettendo da parte il pensatore e il pensiero. Andiamo persino oltre, lasciando dissolvere il vuoto e quello di cui è intrinseco, finché alla fine non c'è "né sorgere né dissolversi". Questa è la cessazione; a quel punto la vera pura essenza si manifesta.

Perché le persone si attaccano alla quiete interiore? Perché non c'è saggezza nella loro consapevolezza, sono ancora attaccati agli stati piacevoli della meditazione e quindi rimangono intrappolati negli stati di tranquillità e benessere. Nella pratica dello *huatou* dobbiamo astenerci dall'attaccarci agli stati di tranquillità o al pensiero di essere privi di saggezza. Quello che conta nella pratica Chan è la sincerità. Senza una determinazione continua ed una pratica solida e senza la vera comprensione di cosa sia il ciclo di esistenza, semplicemente inganniamo noi stessi e gli altri. Che triste, questa situazione!

Un'esplosione di emozioni ed energia

Prima di iniziare a praticare, la mente è distratta e ottusa e poco percettiva dell'ambiente esterno. Ma dopo aver praticato per un certo periodo, avendo calmato e unificato il corpo e la mente, siamo in grado di prenderci cura degli altri con più benevolenza. Durante il ritiro alcune volte le persone cadono in stati emozionali dove scoppiano in risate o in lacrime. Se ciò succede una volta ogni tanto non è un problema, ma se la cosa è frequente e questi diventano schiavi delle loro emozioni, allora c'è qualcosa di sbagliato nella loro pratica. Dovremmo essere i maestri di noi stessi. Durante i ritiri diverse persone affrontano situazioni differenti. Per esempio, durante uno dei miei primi ritiri a Taiwan, mi accadde di essere seduto vicino a un giovane *marine*. Nel mezzo di una seduta egli improvvisamente iniziò a singhiozzare e non poté far altro che piangere, fino a che

completamente esausto cadde al suolo. Fui scioccato e non avevo la minima idea di quanto fosse miserabile l'esperienza e il trauma in cui era immerso. Il mio Maestro gli si avvicinò e si prese cura di lui, facendogli un gentile massaggio e permettendogli di sdraiarsi e dormire per tutto il pomeriggio. Prima che accadesse ciò, l'ufficiale non era in grado di sedere incrociando le gambe nella postura del loto; egli, come me, sedeva sul cuscino senza essere in grado di rilassarsi. Ma nel tardo pomeriggio, dopo che si svegliò, sedette stabile e fermo per una o due sedute di meditazione senza alcuna interruzione, mentre il suo viso brillava come se fosse immerso nella luce del Buddha. Come lo invidiavo! Mi sono detto: "Piangi, fai uscire lacrime dagli occhi! Così il Maestro con gentilezza avrà cura di te e potrai goderti un buon sonno". Ma anche se avevo un gran dolore fisico e mi sentivo annoiato, non potei far uscire nessuna lacrima.

L'esperienza che invece ho avuto è stata un'altra. Dopo un po' di pratica, alla fine ho imparato ad usare il metodo e durante una seduta un flusso di energia vitale è sorto dal mio addome e ha raggiunto il torace accelerando il battito del mio cuore. Ero nervoso, avevo la percezione che il mio cuore stesse per esplodere. Volevo rivolgermi al mio Maestro, che era seduto proprio accanto a me, per chiedergli aiuto, ma mi sono ricordato del suo consiglio di evitare di desiderare o attaccarci a questo corpo fisico. Egli aveva detto che se durante il ritiro qualcuno fosse morto, il cadavere sarebbe stato piazzato da qualche parte sotto un tavolo fino alla fine del ritiro e quindi solo allora fatto cremare. A quel pensiero ho rinunciato a tentare di chiedere aiuto.

L'esperienza di questo flusso energetico potrebbe aver avuto qualcosa a che fare con un mio infortunio avvenuto in età infantile. Da bambino mentre imparavo a guidare la bicicletta, mi avviai per una discesa senza sapere come frenare. Vedendo

che la bicicletta prendeva velocità, non ho potuto far altro che tirare indietro il manubrio. La bicicletta ha subito uno stop improvviso e con il torace sono andato pesantemente a colpire il manubrio. Ho avuto la sensazione di voler vomitare sangue. Non sono stato in grado di muovermi per almeno venti minuti, non ero preoccupato per me stesso, ma per la somma di denaro che avrei dovuto pagare per aggiustare la bicicletta. Quindi non ho osato dirlo al mio *Shigong* (Gran Maestro) che al tempo si prendeva cura di me.

Ritornando al ritiro, quel flusso di energia ha attraversato il mio cuore e ha raggiunto il mio capo. Percepivo un lato del mio corpo freddo e l'altro caldo. Il corpo ha incominciato a gonfiarsi. Non è facile far sorgere una tale esplosione di energia, perché non sediamo in meditazione per lungo tempo o perché abbandoniamo la postura del loto appena le nostre gambe ci fanno male. Il mio Maestro ci aveva ordinato di mantenere la stessa postura fino alla fine di ogni seduta e ciò ha causato un accumulo di energia e la sua facile circolazione. Detto ciò, questo non è comunque lo scopo della pratica Chan. Non dovete porre attenzione ai cambiamenti di emozioni o sensazioni che sorgono durante la pratica dello *huatou*. Alcune persone suggeriscono che non dovremmo controllare le eventuali lacrime durante la meditazione. Se questa situazione appare una o due volte è accettabile, ma alla terza volta meritate di essere colpiti con l'*incense-board*. Il nostro corpo e la mente subiranno alcuni cambiamenti durante la pratica, non giudicate se siano buoni o cattivi. Inoltre non preoccupatevi se sorge qualche problema. In linea generale, durante la pratica *huatou*, persino quando venite messi sotto pressione, non ci saranno particolari problemi a meno che non soffriate di qualche malattia mentale. Quando venite spinti sull'orlo del precipizio non innervositevi e non piangete amaramente perché non conoscete la risposta. Al contrario continuate soltanto, con entusiasmo, ad investigare lo

huatou. Dovreste astenervi dal far sorgere emozioni durante la pratica, in quanto non appena venite controllati da esse, sarete intrappolati nelle forme del corpo e della mente e ciò non è affatto la giusta pratica.

Insegnare usando metodi pressanti

Quando un maestro Chan usa un approccio pressante per guidare i suoi discepoli, figurativamente parlando, tutto ciò può sfociare in un temporale e lo shock che ne deriva può far sì che i pensieri illusori di un praticante cessino improvvisamente, portandolo in quel momento ad essere in grado di realizzare chiaramente la purezza della sua vera natura.

L'uso di metodi pressanti favorisce i grandi praticanti

Alcuni praticanti sono diffidenti dall'essere colpiti sulle spalle con l'*incense-board* dal maestro o hanno dubbi sul perché dell'uso di questo particolare metodo di insegnamento. In realtà l'uso dell'*incense-board* può essere un grande aiuto per i praticanti Chan. I praticanti che cadono nel torpore e/o sono negligenti possono essere colpiti o udire qualcun altro che viene colpito. In entrambi i casi, ciò può indurli a concentrarsi sul metodo e quindi a praticare con più vigore. Qualche volta i praticanti stanno sedendo piuttosto bene ma vengono comunque colpiti. Questo potrebbe confonderli un po', ma l'essere stati colpiti può essere dovuto al fatto che l'insegnante si è accorto che si sono attaccati alla beatitudine e quiete della concentrazione meditativa, dimenticando la *sensazione di dubbio*. In tal caso, il colpo ricevuto serve a farli venir fuori da questo stato di concentrazione meditativa.

Quando veniamo colpiti sulle spalle o udiamo che qualcun altro viene colpito, possiamo improvvisamente distaccarci dalle condizioni fisiche e mentali e avere un'esperienza di mente

chiara senza discriminazione e attaccamento. Temporaneamente ci distacciamo dal nostro flusso continuo di pensieri discriminanti e illusori. Allo stesso tempo, realizziamo chiaramente che noi agiamo sempre in base a tale flusso di pensieri, generando attaccamento verso gli oggetti e le situazioni esterne. A quel punto, coloro che praticano bene sono perfettamente consapevoli di non stare sprofondando nel torpore né di avere pensieri illusori. In tale chiarezza di mente può sorgere una reale *sensazione di dubbio*: “Che cos’è Wu?” Che cos’è veramente? Tutti i pensieri riguardanti il corpo e la mente sono dissolti e quindi la *sensazione di dubbio* si manifesta con più profondità e più chiarezza.

Nella maggior parte dei casi, i praticanti che fanno sorgere questa “massa di dubbio” senza discriminazioni o percezioni, finiscono per dimorare in uno stato di concentrazione meditativa e come risultato non saranno capaci di poter investigare più in profondità lo *huatou*. In quel momento un colpo inaspettato dell’*incense-board* può, cogliendoli di sorpresa, far sì che siano in grado di far cadere lo *huatou* e la *sensazione di dubbio* a cui erano aggrappati. Lo *huatou* se n’è andato, la mente non può essere trovata da nessuna parte, l’intero universo va in frantumi e improvvisamente si risvegliano alla loro inerente natura. Quando usato in modo appropriato e al momento giusto, l’*incense-board* può essere un grande aiuto per la pratica, aiutandoci inoltre a non sprofondare nella negligenza e nella pigrizia.

Le funzioni meravigliose dei metodi pressanti

Come è stato possibile in una sola notte, per il Maestro Dahui Zonggao, spingere dozzine di persone verso l’illuminazione? Egli non ottenne ciò insegnando ai suoi discepoli un approccio

graduale della pratica *huatou*; al contrario egli adottò approcci pressanti, colpendoli con *l'incense-board* e sfidandoli verbalmente. I praticanti presto lasciano dissolvere tutti i pensieri riguardanti il corpo e la mente senza attaccarsi neppure a questa azione. Questo è il modo in cui la pura mente si manifesta. La scuola Chan definisce questi metodi pressanti come “pinze e martelli”, usati dal maestro Chan sotto forma di espressioni e mezzi utili, per far sì che il praticante abbandoni tutti i pensieri e gli attaccamenti e, senza l’uso di attività concettuale, possa istantaneamente risvegliarsi alla pura mente, cioè alla realtà.

Questo tradizionalmente viene descritto come “l’incontro delle punte di due frecce”; quando il maestro Chan scocca la “freccia dell’insegnamento”, il praticante deve immediatamente scoccare la “freccia della risposta adeguata” e far sì che si incontri con quella del maestro. Se le punte delle frecce si incontrano con precisione, si può dire che la trasmissione del Dharma tra insegnante e discepolo ha avuto successo. Tuttavia, se il discepolo ha la minima esitazione, ne risulterà una “scoccata persa”. Questa è una pratica vigorosa, piena di colpi (*incense-board*) e tuoni (urla) inaspettati. Tutto ciò avviene così rapidamente ed all’improvviso che non si ha il tempo di riflettere, non si ha nemmeno il tempo di pensare di scappare. Non riuscendo ad avere un diretto genuino risveglio che potrebbe seguire alla domanda posta dall’insegnante, il praticante “muore tragicamente”, come le scritture citano. Ciò avviene perché quando l’attività mentale illusoria sorge, egli è intrappolato dalla forma del corpo e della mente e questo è evidente agli occhi del maestro illuminato. Dato che quando sono colpiti possono cadere in stati vuoti eccetera, molti praticanti hanno paura di questo approccio pressante. Venendo al punto, per coloro che hanno praticato per anni senza dei risultati troppo incoraggianti, questo modo di praticare spesso fa

fare una svolta decisiva, facendo sì che essi facciano sorgere nuova linfa vitale che ravvivi e rafforzi la loro pratica. A causa di una grande pressione, il disintegrarsi di un nucleo atomico produce un'enorme quantità di energia nucleare. Allo stesso modo, il metodo pressante può, in un istante, disintegrare il nostro indistruttibile attaccamento al corpo e alla mente.

Detto ciò, non ci si dovrebbe aspettare di illuminarsi perché colpiti con l'*incense-board* o grazie ad un urlo o altri mezzi simili. Se il praticante non è pronto, l'uso di tali mezzi utili risulterà comunque vano. Ma se il discepolo pratica bene, mantenendo la mente rilassata e flessibile senza altri pensieri illusori a parte la *sensazione di dubbio*, allora, con le giuste condizioni, si potrà avere un genuino risveglio. Questo è paragonabile a quello che successe al Maestro Chan Xiangyan Zhixian (898 dC) che mentre stava tagliando l'erba, si risvegliò al suono di un ciottolo rotolante che colpì il tronco di un bambù. Oppure, come il Maestro Dongshan Liangjie (807-869 dC) che, mentre attraversava un ponte, si illuminò vedendo sull'acqua la sua immagine riflessa. L'illuminazione non arriva necessariamente dentro l'aula Chan. Se voi praticate vigorosamente forse un giorno vi illuminerete quando inaspettatamente sarete colpiti da una palla da baseball lanciata da un ragazzo.

Gioia permanente causata da un calcio del Maestro Chan

Quando all'inizio seguivo le istruzioni del mio Maestro di meditazione praticavo a singhiozzo. Non potevo usare bene lo *huatou*, avevo dolore dappertutto ed ero distratto. Non appena il mio Maestro ha iniziato ad applicare l'approccio pressante,

questi problemi rapidamente scomparvero. Certamente non ero a mio agio nell'affrontare questo suo modo combattivo, specialmente quando eravamo faccia a faccia, con lui che mi fissava con l'*incense-board* in mano come se volesse colpirmi ad ogni istante. Ero così nervoso da sentire di essere vicino allo svenimento. Una volta ho partecipato a diversi consecutivi ritiri di 7 giorni. Mi ero preparato parecchie risposte per le eventuali domande del mio Maestro. Pensavo che la prima risposta fosse buona, che la seconda arrivasse proprio all'essenza e che la terza fosse meravigliosa. Non sapevo decidere quale fosse la migliore. Ma in realtà erano tutte prodotte dalla coscienza discriminante o dalla mente concentrata. Nessuna di loro sorgeva dalla vera mente.

Nel momento in cui ho avuto i colloqui col Maestro, ho dato tutte queste risposte preparate, ma sia che fossero giuste o sbagliate venivo colpito e prima di poter replicare qualcosa ricevevo un altro colpo. Non c'era modo di scappare dall'essere colpiti con l'*incense-board*, persino se tacevo. A quel punto ho avuto l'esperienza di entrare nella così detta *massa di dubbio* e allo stesso tempo ero consapevole di dove fossi, ero conscio quando il mio Maestro si avvicinava e mi domandava qualcosa e pur sicuro della risposta, non potevo emettere una parola. A quel punto egli mi ha calciato duramente, al che sono caduto al suolo ma ho ripreso velocemente la posizione eretta seduta. Non avevo percepito il minimo dolore, né c'era risentimento nei suoi confronti. La mia mente era priva di qualsiasi pensiero. Rimanevo solo in questa *massa di dubbio* a fare niente ma allo stesso tempo ero chiaramente consapevole di cosa stava succedendo. Quella fu una strana e meravigliosa esperienza. C'è un aneddoto in un *Trattato di insegnamenti Chan*: Un giorno il monaco Shuilliao (n.d) domandò al maestro Mazu (709-788 dC): "Perché Bodhidharma venne in Cina?" Invece di dargli una risposta diretta, il Maestro Mazu chiese a Shuilliao di prostrarsi.

Mentre Shuiliao si prostrava, Mazu lo calciò nel torace sbattendolo a terra. Shuiliao si alzò in piedi pieno di gioia dicendo: “Illimitati *samadhi* e meravigliose verità risiedono all’interno della punta di un capello che è completamente penetrato”. Un singolo capello contiene innumerevoli meravigliosi meriti e approcci al Dharma. Voi potreste pensare che il Maestro Mazu si sia comportato rudemente, ma per mostrargli la sua gratitudine il Venerabile Shuiliao con grande gioia si inchinò a Mazu.

Pratica nella vita di tutti i giorni

I fiori di loto crescono nell'acqua torbida; senza il fango non potrebbe esserci il puro fior di loto. La stessa cosa vale per la pratica buddhista, cercare l'illuminazione ritraendosi da questo mondo di contaminazioni e sofferenza è come cercare conigli con le corna.

Gratitudine

Siamo abbastanza fortunati di essere in grado di imparare l'insegnamento buddhista e praticarlo, quindi dovremmo sentirci sinceramente grati per l'aiuto ricevuto dagli altri, persino se ci viene dato qualcosa di modesto come una manciata di semi di sesamo. Senza gratitudine non possiamo arrivare da nessuna parte nella pratica spirituale. Se possiamo apprezzare e amare la nostra buona salute, il tempo prezioso e le persone e le cose che ci circondano, allora possiamo percepire la profonda felicità della vita. I praticanti buddhisti durante il pranzo hanno cinque punti su cui riflettere ed il primo di questi ci dice: "Siamo consapevoli degli sforzi e dei contributi fatti dagli altri per rendere possibile questo pasto". Il cibo sul nostro tavolo non arriva facilmente, dietro ogni chicco di riso o grano c'è tanta fatica e sudore del contadino. Ogni cosa che ci circonda è il risultato degli sforzi collettivi di molte persone. Dobbiamo quindi far buon uso del cibo e non sprecarlo.

Non dovremmo prendere ogni cosa come garantita, né la famiglia, né gli amici, né i colleghi, né gli estranei, altrimenti il nostro attaccamento al sé crescerà col passare del tempo. Tenderemo a diventare critici e rancorosi verso gli altri e quindi facilmente disturbati fisicamente e mentalmente. Come

buddhisti, dovremmo costantemente sentirci grati e riflettere: “Merito veramente tutti i favori che gli altri mi hanno fatto? Cosa ho fatto io per gli altri?” Dovremmo essere sempre grati per ogni cosa. Coloro che sono grati possono diventare un tutt’uno con la natura e l’universo.

Pentirsi e cambiare visione

Spesso non riusciamo a vedere chiaramente i nostri problemi fisici e mentali. A causa di un forte attaccamento al sé, ci vediamo senza difetti, e ciò rende difficile avere un senso di rimorso o avere la determinazione di venir fuori dal ciclo della nascita e della morte. Tuttavia, dopo aver praticato diligentemente per un certo periodo di tempo, la mente gradualmente diventa più flessibile e attenta, mettendoci in grado di vedere le nostre contaminazioni ed essere sinceramente dispiaciuti per le eventuali azioni non meritorie compiute nel passato e inoltre di sentirci grati. Ciò ci permette pian piano di far cadere tutti i punti di vista, le preferenze e gli attaccamenti basati sul senso del sé e allo stesso tempo di far sorgere l’aspirazione alla buddhità. Questo è il modo di praticare in accordo con gli insegnamenti del Buddha. Senza l’aspirazione alla buddhità, è difficile che la pratica dia buoni risultati. La maggior parte delle volte i nostri pensieri illusori e le distrazioni sono così numerosi che non siamo chiaramente consapevoli del corpo e della mente. Persino se abbiamo imparato il Dharma e persino se esso tocca i nostri cuori, non è comunque facile far sorgere una vera forza spirituale.

L'aspirazione all'illuminazione

L'ultimo capitolo dell'*Avatamsaka Sutra*, il *Gandhavyuha Sutra*, cita di un giovane laico pellegrino di nome Sudhana. Egli rappresenta l'entusiasmo, il vigore e la pratica lungo il sentiero buddhista verso l'illuminazione. In questo Sutra, per imparare il Dharma, egli visita molti grandi praticanti, alcuni dei quali sono laici che vengono da diversi percorsi di vita. Questo ci dice che tutti quanti possiamo incamminarci lungo il sentiero buddhista, facendo di ciò una nostra missione, senza mai perdere la determinazione di imparare e praticare l'insegnamento del Buddha. Sudhana visitò 110 città e 53 maestri e questa non fu una cosa facile. Persino al giorno d'oggi, in India, dove il caldo è torrido e le condizioni di vita sono misere, è piuttosto difficile viaggiare in molti luoghi. Nel passato i monaci che erravano per visitare diversi maestri spesso dovevano valicare montagne e attraversare fiumi e in ogni momento potevano avere a che fare con animali feroci, banditi e malattie, ma la loro aspirazione per la ricerca di grandi maestri li rendeva senza paura.

Tale è l'attitudine dei monaci. Come dovrebbero invece agire i praticanti laici? Il giovane pellegrino Sudhana ci fornisce un buon esempio. Un praticante che percorre il sentiero del *bodhisattva* deve avere tale vigore per sostenere il Dharma, impararlo e ottenere la buddhità. Il pellegrinaggio di Sudhana ci dimostra come la pratica sul sentiero del *bodhisattva* non è limitata ai monaci e alle monache ma aperta a chiunque. Una volta realizzata l'illuminazione è come essere ritornati al punto di partenza, troveremo che non c'è fondamentalmente niente da praticare e niente da ottenere. Il *Bodhisattva Manjushri* insegnò a Sudhana nient'altro che il modo di far sorgere l'aspirazione all'illuminazione; noi praticanti dovremmo seguire il suo esempio.

Che cos'è l'aspirazione all'illuminazione? E' il grande voto di imparare l'insegnamento del Buddha per influenzare positivamente e trasformare tutti gli esseri senzienti. Non sprecare la vita e lo spirito nobile e non indulgere in piaceri sensuali e contaminazioni non significa dover scappare dal mondo o abbandonare la famiglia. Per niente! Dovete invece rimanere nella vita, famiglia e occupazione attuali mentre praticate diligentemente applicando il Dharma alla vita di tutti i giorni. Questa è l'aspirazione all'illuminazione e la pratica sul sentiero del *bodhisattva*. Per esempio, se siete esperti di informatica potete usare ciò per vivere, aiutare gli altri e, tramite la vostra capacità, persino diffondere l'insegnamento del Buddha. Allora siete nel cammino del *bodhisattva*.

In accordo con l' *Avatamsaka Sutra*, quando il Buddha si illuminò disse: "Tutti gli esseri senzienti sono provvisti della saggezza e dei meriti del Buddha, ma non riescono ad illuminarsi a causa dell'illusione e dell'attaccamento". La nostra mente non è diversa da quella del Buddha, ma noi siamo esseri senzienti ordinari perché viviamo nell'ignoranza. Perciò la vera aspirazione all'illuminazione è di realizzare la vera mente che è la stessa di quella del Buddha. L'aspirazione all'illuminazione è solo un voto per rimuovere le contaminazioni personali, porre fine al ciclo di esistenza o ottenere la buddhità, ma include la forte aspirazione di aiutare tutti gli esseri senzienti liberandoli dalla sofferenza, così che possano vivere in completa felicità. Per diventare un buddha non ci si dovrebbe rivolgere a influenze esterne o fare nessuna cosa con uno certo scopo, come deliberatamente accumulare benedizioni, meriti e perfetta saggezza. La buddhità è in realtà il risultato naturale di beneficiare gli altri esseri senzienti. Praticare per beneficio personale, eliminare ostacoli causati da azioni passate, sfuggire all'esistenza ciclica per ottenere la buddhità; tutto questo è la mente che insegue qualcosa. Questa è la mente dell'illusione, la

mente del sorgere e del dissolversi, non è la vera aspirazione all'illuminazione.

Senza difficoltà non c'è risultato

Il mio Maestro ci aveva raccontato di una sua esperienza durante il periodo in cui studiava in Giappone. Una volta, in inverno, egli era andato in un tempio situato in un luogo remoto sulle montagne del Giappone, dove aveva partecipato ad un ritiro intensivo di meditazione. Durante quell'inverno la neve era scesa copiosamente e nel tempio non c'era riscaldamento. Tutti i praticanti tremavano dal freddo, malgrado ciò praticavano con vigore. Nell'aula Chan ognuno era seduto rivolto verso l'esterno e il monaco addetto vigilava sulla loro pratica. Coloro che cadevano in torpore o cambiavano postura venivano colpiti con *l'incense-board*. Di notte tutti dormivano nell'aula Chan. Era così freddo che potevano a mala pena addormentarsi, a meno che non fossero veramente stanchi. Dopo aver dormito una o due ore, si svegliavano a causa del freddo e continuavano la loro pratica.

Durante i pasti due monaci servivano gli altri versando il cibo nelle loro ciotole. Ognuno riceveva della zuppa di riso, due fette di radice e un po' di sale per la colazione e la cena. Durante il pranzo veniva servito il riso con il "pasto dell'arhat", un tipico cibo usato nei monasteri durante la dinastia Tang: brodo vegetale con radici, steli e foglie di verdure; contiene pochissimo olio e quasi mai ci sono i funghi o il tofu. Tradizionalmente nei monasteri Chan si diceva che il miglior cibo era il pasto a base di "fiocchi di neve". Tale nome descriveva le sottili fette di tofu nel brodo vegetale. A volte i praticanti avevano fortuna e ricevevano un po' più di tofu e un po' di olio. Il brodo conteneva così poco olio che quello

avanzato poteva essere usato per farci il bucato. La zuppa di riso che veniva servita alla sera era fatta con gli avanzi del pranzo. Oltre a questo non c'era altro da mangiare. Quello era il cibo servito durante un intenso ritiro Chan anche durante l'inverno rigido e i praticanti non avevano alternativa che quella di mangiare ciò che gli veniva servito.

Nonostante il gran freddo, come parte dei loro doveri quotidiani i praticanti dovevano anche spalare la neve all'esterno del tempio. Gli abiti monastici di spesso cotone non bastavano a mantenersi caldi, l'unico modo era quello di lavorare duro sudando; ma i lavori interni nella *Buddha-hall* e nei corridoi non erano comunque più facili. I praticanti dovevano inginocchiarsi e pulire il pavimento con stracci umidi e ciò causava loro principi di congelamento alle mani. Oggigiorno nei centri di meditazione ci sono aspirapolvere e altri mezzi elettrici che aiutano molto, ma non si usano durante i ritiri intensivi.

Questa pratica severa durò tre mesi durante i quali i praticanti dovettero sopportare molte difficoltà. Quelli che avevano vero entusiasmo per la pratica rimasero tutto il tempo. Molti giovani monaci giapponesi presero questo come una vera ed importante esperienza di vita. Molte persone arrivano da tutto il mondo per ricevere questo tipo di addestramento che risale a circa mille anni fa. Paragonati a questi ritiri, quelli di oggi sono cose da bambini. Come il detto cita: "Senza difficoltà non c'è risultato". Il Maestro Chan Huangbo Xiyun (d 850) usava dire: "Solo dopo aver passato il rigido inverno il pruno potrà fiorire". La pratica intensa da grande forza. Il grande filosofo confuciano Mencius (372-289 aC) affermava: "Quando i regni celesti vogliono preparare una persona per una grande missione, essa verrà dapprima messa di fronte a grandi difficoltà e traversie così da stimolare la sua mente, rafforzare il suo carattere e sviluppare le sue capacità." Chi durante un ritiro intenso non è in grado di sopportare le difficoltà, nutrendo paura per

l'incense-board e rimanendo attaccato al corpo e alla mente, non continuerà sul sentiero della pratica spirituale.

Il pauroso difficilmente farà progressi lungo il cammino sul sentiero buddhista. E' vero che non è strettamente necessario passare attraverso difficoltà per praticare il Dharma, ma è altresì vero che le ostruzioni causate dalle nostre passate azioni sono molto potenti, quindi come possiamo essere in grado di affrontarle senza aver alle spalle una pratica diligente e la vera saggezza? Li Qing Zhao (1084-1155 dC) in un poema diceva: "Ho paura che la mia barca non possa avanzare perché è stracarica di disturbi ed afflizioni". Abbiamo miriadi di questi disturbi. Senza una pratica diligente non potremo fare niente al riguardo. Ma se riusciamo a considerare questi disturbi ed afflizioni come prove da superare, allora potremo usarli per addestrare la mente e rafforzare il nostro carattere e quindi poter intraprendere il percorso per realizzare noi stessi.

Nei primi ritiri guidati dal mio Maestro, mangiavamo una ciotola di riso con un "pasto dell'arhat". Ogni più piccolo cambiamento di postura durante la meditazione seduta veniva punito con *l'incense-board*, inoltre facevamo la meditazione camminata all'esterno scalzi. In estate a Taiwan c'è un caldo oppressivo e umido. Il calore brutale ci intontiva e il suolo di cemento bruciava i nostri piedi. Durante la meditazione camminata veloce (corsa) delle piccole pietre spesso si infilzavano nei nostri piedi e non c'era tempo di poterle rimuovere in quanto non appena rallentavamo per fare questo venivamo colpiti con *l'incense-board*. Quando alla fine ci potevamo fermare, con grande dolore, ognuno estraeva le pietre. Queste scene sono ancora impresse nella mia memoria.

La vera pratica è la vita di tutti i giorni, quindi dobbiamo imparare ad accettare qualsiasi cosa, cosicché possiamo affrontare prove future senza essere influenzati da alcunché. In questo momento siamo in buona salute e la nostra mente è in

pace, ma che succederà quando affronteremo la malattia, la vecchiaia, la sofferenza e altre avversità, incluse le calamità naturali? Quando dovremo affrontare tali difficoltà dovremo usare saggezza e vera forza per superare tali impedimenti. I praticanti usano le situazioni avverse come opportunità per progredire sul sentiero della pratica spirituale.

Dopo che il Buddha comprese la nascita, la vecchiaia, le malattie e la morte e le loro cause, trovò il sentiero verso la liberazione e lo praticò personalmente. Egli praticò per infinite vite prima di ottenere la buddhità e malgrado ciò, quando era Shakyamuni, dovette ancora praticare duramente per sei anni. Egli ci mostrò che la vera liberazione dalla sofferenza deriva dall'accettarla ed affrontarla. La vita è piena di grande forza, saggezza e compassione, ma realizziamo pienamente lo sbocciare della saggezza solo se lavoriamo duramente facendo del nostro meglio e senza avere poi rimpianti. Dobbiamo impegnarci con tutta la nostra forza e mai allentare la presa.

Illuminazione

Durante un ritiro Chan intensivo, nel mio corpo avvenne una forte esplosione di energia vitale che si diresse verso l'alto passando attraverso il mio cuore raggiungendo il punto più alto del capo. Alcune persone scambiano questa esperienza per illuminazione. In realtà era solo la libera circolazione di energia (qi) derivata dalla meditazione. Quando i meridiani del corpo sono aperti e l'energia può fluire facilmente, il dolore fisico è alleviato e il corpo è più in salute. Ma sarebbe un grave errore scambiare questo tipo di esperienza per l'illuminazione.

Tre livelli di pratica

La scuola Chan spesso parla dell'illuminazione e del vedere la propria vera natura, ma c'è tanta confusione su questo, quindi vorrei dare alcuni chiarimenti. Sia che il nostro metodo di pratica sia la meditazione, le prostrazioni, la consapevolezza del Buddha o leggere i Sutra, il primo passo è quello di avere la giusta intenzione. Noi poniamo la massima attenzione sul metodo perché a prescindere da quale metodo usiamo non possiamo ottenere niente senza la concentrazione. Al secondo livello di pratica la mente è svuotata dei pensieri. Con questo non voglio dire che ci sia torpore o sonnolenza, ma il non sorgere dei pensieri. Per esempio, nell'ascoltare un discorso di Dharma noi sappiamo chiaramente che stiamo ascoltando ma senza pensare a ciò. Noi semplicemente lasciamo che ogni parola dei discorsi del Buddha entri nella mente. Non dipendiamo dal pensiero concettuale, malgrado ciò afferriamo ogni punto del discorso. Questo tipo di comprensione è migliore di quella che deriva dal pensiero concettuale perché non appena

usiamo pensieri e coscienza illusoria discriminiamo il Dharma e ci allontaniamo quindi dal vero significato.

Al terzo livello, chiaramente siamo consapevoli della nostra esistenza e dell'ambiente circostante senza essere influenzati da quest'ultimo. Persino quando non c'è lo *huatou* nella mente, possiamo comunque mantenere la *sensazione di dubbio*. A questo punto abbiamo realizzato la vera mente che “vede chiaramente senza discriminazione”. Ci sono meravigliose funzioni del corpo e della mente che gli illuminati posseggono, ma nella maggior parte dei casi i limiti fisici e mentali non sono stati completamente trascesi. C'è la saggezza che può “vedere chiaramente”, ma alcune passate esperienze ancora rimangono. Perciò questa non è ancora vera illuminazione. Chiunque identifica questa come illuminazione è un impostore.

Il *Sutra del Cuore* dice: “Non c'è né vecchiaia né morte, né cessazione della vecchiaia e della morte”. Questo significa che non ci sono fenomeni che sorgono e si dissolvono, tali quali “la vecchiaia e la morte”, né ci sono fenomeni di liberazione come la “cessazione della vecchiaia e della morte”. Il Sutra inoltre dice: “Non c'è né saggezza né ottenimento”. In altre parole quello che è negato non è solo l'esistenza del sorgere e dissolversi di qualsiasi fenomeno e della liberazione, ma anche l'esistenza di ogni saggezza che risulta dalla cessazione del ciclo della nascita e della morte. Infine nega anche l'esistenza di ogni ottenimento che risulta dall'eliminazione della contaminazione e dell'ignoranza tramite la saggezza e il corrispondente ottenimento della pratica. Noi non realizziamo la nostra vera natura della purezza fino a che non raggiungiamo il punto di “né saggezza, né ottenimento”.

Luce ed ombra vicino all'entrata

La maggior parte dei praticanti rimangono nello stato di mente unica, al terzo livello. Essi si attaccano a questa mente unificata e pensano di conoscere tutto, ma in realtà sono intrappolati nella forma dei fenomeni senza veramente vedere la realtà. Nel Chan questo si chiama “Luce ed ombra vicino all'entrata”, che significa confondere la luce e la visione illusorie per qualcosa di veramente esistente. Quando l'unificazione della mente diventa più profonda, la mente diventa più chiara e si può pensare di aver realizzato la stessa perfezione della saggezza e dei meriti del Buddha. Il velo che copre la realtà è tolto e le molte verità emergono nella mente. Tutti i fenomeni penetrano la mente senza ostruzioni e si è in grado di vedere le cose così come sono. Un maestro che non ha completamente penetrato la verità si congratulerà con il praticante che ha raggiunto questo stato, ma in realtà questo praticante non ha un solido fondamento nella pratica. Questo stato è “luce ed ombra vicino all'entrata”, nient'altro che un momento di luce interiore. Perciò noi praticanti necessitiamo della guida di un vero maestro degno di questo nome che possa verificare la nostra esperienza in accordo con le scritture e le filosofie buddhiste. Il *Shurangama Sutra* chiama questo stato “attaccamento alla pace interiore”. Questo succede quando si pratica al punto dove la sesta coscienza smette di funzionare, il “sé” della settima coscienza sembra essere domato, anche se in realtà non è completamente rimosso, e l'ottava coscienza o il meraviglioso funzionamento del seme dell'illuminazione (Tathagata Garbha) percepisce di essere solida e liberata. Tutto questo non è nemmeno la “purificazione della consapevolezza dell'equanimità” al quarto livello meditativo della forma, tanto meno è vedere la vera natura. Alla vista della “luce interiore” o nello stato di mente unificata, ci sentiamo perfetti e liberi. Ma tra i 50 falsi stati causati dai

cinque aggregati, questo è quello che sorge dalla cessazione degli aggregati delle sensazioni e delle cognizioni, mentre gli aggregati delle formazioni mentali e della coscienza ancora rimangono. A questo punto non ci sono forme del sorgere e del dissolversi, né forme del corpo e della mente, ma la discriminazione tra pensatore e pensiero ancora esiste. Dobbiamo lasciare andare il “vuoto” e “ciò di cui è vuoto”, fino a che non c’è né “cessazione” né “quello che è cessato”. Questa è vera illuminazione.

Se stiamo ancora inseguendo un grande risveglio e speriamo che la pratica ci porti percezioni speciali, sensazioni ed esperienze meravigliose, allora siamo ancora connessi alla mente illusa. Se noi vediamo la nostra vera natura, vedremo la coscienza discriminante ed i cinque aggregati allo stesso tempo falsi e veri. In questo stato sapremo cos’è la vera mente e cos’è invece falso. Vedremo tutti i fenomeni con equanimità e allo stesso tempo conosceremo chiaramente la natura e la speciale caratteristica di ogni fenomeno. Coloro che sono veramente provvisti della saggezza del non sé non saranno influenzati o intrappolati dalle parole dei “Grandi Maestri”.

La pratica dopo l’illuminazione

Se veramente abbiamo visto la nostra vera natura, abbiamo sempre una mente chiara. Ciò non significa che non abbiamo pensieri, solo i morti non hanno pensieri. Dopo aver visto la nostra vera natura possiamo affrontare i problemi della vita quotidiana come al solito, ma manteniamo la *sensazione di dubbio* generato dall’investigazione dello *huatou*. Questa è la “perpetua concentrazione” descritta dal Maestro Chan Zhaozhou Congshen (778-897 dC). A questo punto la pratica è veramente piena di forza e non è necessario domandare: “Che cos’è Wu?” o

“Che cos’è questo, in realtà?”. Non c’è forma o suono dello *huatou*, ma si sa che non è completamente risolto e che il corpo e la mente non sono completamente connessi. In più, benché sappiamo che in realtà tutti i fenomeni sono vuoti e intrinsecamente senza contaminazioni ed impedimenti, non siamo ancora in grado di attivare le meravigliose funzioni, né abbiamo ancora sviluppato la perfetta universale saggezza dei buddha e dei grandi bodhisattva. E inoltre dobbiamo ancora imparare ad usare i mezzi utili per aiutare gli esseri senzienti a venir fuori dalla loro confusione. Ecco perché dobbiamo continuare a praticare.

Un’altra ragione per la quale dobbiamo continuare a praticare è che non abbiamo completamente eliminato le tendenze abituali formatesi attraverso infinite vite e che ancora ci influenzano. Certamente a questo punto possiamo continuare a praticare bene il metodo e mantenerci alla larga dalle influenze karmiche negative, ma siamo ancora dipendenti dal metodo e dall’intenzione di praticare. Quindi dobbiamo domandarci: “Se in realtà ogni cosa è vuota e senza contaminazioni ed impedimenti, perché allora le influenze karmiche ci causano disturbi fisici e mentali? Non sono in realtà veramente illuminato? Oppure, c’è o no tale discriminazione dell’andare o del rimanere, dato che le forme del sorgere e del dissolversi e il vuoto dei fenomeni sono le due facce della stessa medaglia della realtà?”

In realtà, al punto in cui siamo, non c’è né andare né rimanere, ma la pratica continua è necessaria per connettere la nostra vita alla realtà. Per esempio, nell’aver a che fare con i desideri sensuali e la lussuria, noi pratichiamo senza l’attaccamento alla forma del corpo e della mente, senza la nozione di una contaminazione veramente esistente che deve essere eliminata. Semplicemente passiamo attraverso diverse esperienze per verificare il vuoto che abbiamo realizzato. Dopo l’illuminazione

praticiamo in accordo alla vera natura, in accordo con la realtà di tutti i fenomeni. Nella vita quotidiana, a prescindere dalla pratica continua, non abbiamo niente da praticare, niente da inseguire e niente da ottenere.

Potreste domandarvi: “Dopo aver visto la vera natura, quanto tempo ci vuole per arrivare alla liberazione ultima? Con una pratica continua ed introspettiva niente può fermarvi, ottenere la buddhità è solo questione di tempo. Un momento-pensiero può durare diecimila anni e viceversa. Se la vostra mente è intrappolata nelle contaminazioni e nella sofferenza, allora ogni momento sarà percepito infinitamente lungo come un eone. Al contrario se nessun pensiero sorge, un eone vola in un batter d’occhio. Ero solito sottopormi a rigida disciplina nella pratica quotidiana, facendo molte prostrazioni e leggendo scritture per un certo periodo di tempo. Ma quando le contaminazioni sorgevano, spiritualmente parlando, percepivo come di sprofondare in un buco nero e mi sentivo riluttante a praticare, senza sapere il perché. Mi sentivo annoiato e trovavo la vita senza significato. Non ero frustrato e non mi piaceva agire in quel modo, ma non sapevo come uscire da tale situazione. Entravo e uscivo da questo buco senza alcun ordine o ragione e questo andò avanti per un certo tempo. Dopo un po’ fui in grado di superare queste difficoltà e di riprendere la mia pratica.

Questa è la situazione che incontriamo quando raggiungiamo lo stato di tranquillità fisica e mentale della mente unificata. Rimaniamo intrappolati nella forma del vuoto e percepiamo come se la mente perdesse il suo centro di gravità, la vita ci sembra non focalizzata e inoltre la mente sembra sprofondare nel torpore e smettere di funzionare. Ci sentiamo impauriti, persi e senza speranza. Coloro che non hanno vigore e hanno una mente che specula e che insegue sempre qualcosa, non sono in grado di affrontare una situazione di questo genere. In generale, nella vita di tutti i giorni, non sopravviviamo all’impatto di certe

situazioni tangibili, per non parlare quindi di queste misteriose contaminazioni. Tuttavia, dopo aver realizzato la vera natura della mente non siamo più intrappolati nelle forme di queste situazioni che vengono e vanno.

Qualsiasi cosa incontriamo, da una scrittura buddhista a una filosofia, alle persone e cose che ci circondano, tutto questo può esserci da guida nella pratica. Sappiamo spontaneamente che ogni cosa che incontriamo, come la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria, lo spazio, la coscienza, le visioni, i cinque aggregati, le sei facoltà di senso con i loro corrispondenti oggetti e loro sei coscienze e così via, tutte queste cose derivano dalla vera natura della nostra mente e quindi sono pure e perfette. Affrontiamo ogni situazione qui e ora senza attaccamento e vediamo ogni cosa ed ognuno come veramente sono.

Ecco perché i grandi praticanti qualche volta possono apparire come emotivi, ma in realtà essi stanno semplicemente esprimendo percezioni che vengono fuori in modo naturale da una mente senza illusioni. Funzionano come uno specchio che riflette ogni cosa; vedono chiaramente cosa sta succedendo e riflettono la corrispondente emozione, ma non hanno né discriminazioni né attaccamento.

Queste spiegazioni servono a ricordare a tutti i praticanti di continuare ad avanzare e di non dimorare da nessuna parte, specialmente quando si raggiunge uno stato di mente unificata. Con l'unificazione della mente si vede ogni cosa come perfetta e meravigliosa e ci si sente completamente a proprio agio. Il filosofo confuciano Wang Yongming (1472-1529) diceva: "Tutte le persone che sono sulla strada sono sane". Poiché non ci sono discriminazioni e attaccamento, un piccolo fiore contiene una miriade di universi, un filo d'erba è un buddha e un singolo pensiero dura in eterno senza né sorgere e né dissolversi. Ma è un errore dimorare in questo stato.

Mentre pratichiamo non c'è bisogno di essere curiosi circa l'illuminazione. Essa è inspiegabile. Più curiosi siamo e più saremo ingannati e rimarremo in uno stato oscuro, come se vagassimo a Londra persi nella fitta nebbia. La miglior cosa è non avere né aspettative né niente da inseguire, ma solo un pensiero che deriva dalla vera mente: "Che cos'è Wu?". Chiaramente sappiamo che c'è *una sensazione di dubbio* nella mente e la manteniamo finché non arriviamo alla fine. Allora in modo naturale raggiungeremo l'illuminazione. Il Maestro Chan Xu Yun (1840-1959 dC) ammoniva i suoi discepoli: "La pratica spirituale è il continuo addestramento nella vita di tutti i giorni". Se continuiamo a praticare il nostro metodo e ad essere connessi con il corpo e con la mente, alla fine realizzeremo l'insegnamento del Buddha. Ancor prima di risvegliarci avremo comunque risolto tutti i problemi, quindi potremo fare ciò senza l'illuminazione che non è altro che un nome convenzionale.

Che splendida vita è questa!

Arrivati a questo paragrafo, si può dire che questo libro sta arrivando alla fine. Nel mondo ogni cosa si manifesta in questo modo: formazione, continuazione, declino, disintegrazione, impermanenza, sorgere e dissolversi. Come buddhisti, dovremmo vedere in tutti i fenomeni impermanenti il volto originale del né sorgere né dissolversi. Ciò non significa che neghiamo le cause e le condizioni di questi fenomeni fluttuanti, ma che dobbiamo vedere l'ultima realtà della permanenza in ogni cosa che sembra venire ed andare ed apprezzare le cause e le condizioni di tutti i fenomeni.

Perciò vorrei ripetervi alcuni consigli; per prima cosa non siate intrappolati dalle parole. Costantemente rammento alle persone che devono solo praticare diligentemente. In un ritiro ad un praticante era stato assegnato il compito di curarsi dei bonsai. Egli sedeva là, potando attentamente un po' alla volta una piccola pianta. Dopo tre giorni non aveva finito di potare nemmeno un bonsai. Gli dissi che non stava praticando nel modo giusto e che era intrappolato dalle parole; stava cercando di rimuovere tutte le distrazioni del momento e si focalizzava su quello che stava succedendo senza discriminazioni e idee illusorie. In realtà, benché stesse praticando, questo era solo una misura preliminare. Quando la nostra mente è fortemente distratta abbiamo bisogno di tale misura per concentrarla. Tuttavia, nell'aver a che fare con le faccende quotidiane, se agiamo alla velocità della lumaca e, come questa persona, non trattiamo nessuno e nessuna cosa con saggezza, come possiamo vivere in questo mondo? Se tutti i buddhisti si comportassero in quel modo nessuno vorrebbe imparare l'insegnamento del Buddha.

Vera concentrazione significa essere chiaramente consapevoli di quello che sta succedendo senza speculare sul futuro con

attaccamenti e discriminazione personali e senza rimanere afferrati al passato. Se il vostro lavoro è quello di tagliare l'erba, fatelo e basta; se è quello di potare gli steli, fatelo e basta; qualsiasi sia il vostro lavoro fatelo e basta, usando saggezza. Non confondete ciò per discriminazione. Non fate sì che dopo aver studiato il Dharma diventiate dei folli. Al contrario dovete diventare più saggi, fare buon uso di quello che avete imparato o realizzato e con aguzza consapevolezza svolgere i compiti quotidiani al meglio.

Quando nella vita quotidiana affrontiamo le disparate situazioni, oltre ad avere una mente serena, necessitiamo di saggezza per discernere chiaramente. E' meglio non farsi controllare dalle emozioni o dalla coscienza della mente fluttuante, ma cercare di vedere le cose attraverso una mente semplice o una mente unificata. Se durante il processo della pratica non vi incastrate in visioni personali, in discriminazioni o in stati d'animo, ma siete semplicemente chiaramente consapevoli di quello che dovete fare e fate del vostro meglio, allora siete sulla strada giusta e non importa se il risultato è in accordo con quanto vi aspettavate; in questo modo, veramente vivrete nel momento presente.

Immersi nelle cause e nelle condizioni di un certo momento e spazio avete fatto del vostro meglio per apprezzarle e farne buon uso, quindi non dovete più preoccuparvi del risultato o di lottare per qualcosa di meglio. Non c'è bisogno di fare alcun paragone tra voi e gli altri e viceversa. Se invischiata nel paragonare, la mente rimarrà intrappolata in discriminazioni, attaccamenti e conflitti. In queste circostanze, come potete concentrarvi sul lavoro o sulla pratica del momento? Inoltre, se non si affronta una situazione nel modo giusto sin dall'inizio, in seguito ci vorranno senz'altro molta più dedizione e sforzo per trattarla.

Quando la mente si calma vediamo i così detti conflitti e differenze derivanti dalla nostra discriminazione e dal non essere stati in grado di agire con saggezza. Per esempio, sto

osservando il bonsai sul tavolo; vedo piante, pietre e legno secco che formano una composizione artistica. Ma senza saggezza si potrebbero percepire solo pietre grigie e legni secchi. La nostra coscienza è facilmente intrappolata in discriminazione e conflitti. Il problema è che ci sono sempre fenomeni discriminati a cui bramiamo ed ecco perché soffriamo molto. Se siamo in grado di far cadere gli attaccamenti alle forme discriminate e di vederle come un “unica entità”,. allora quello che ci sarà di fronte a noi sarà armonioso e meraviglioso. Allo stesso tempo, in questa “unica entità” vedremo chiaramente le diverse forme, apprezzandone pienamente la composizione artistica. Usando questa visione possiamo percepire il bonsai pieno di vita. Questo è un mondo perfetto, un universo perfetto.

Non solo faremo l’esperienza della sofferenza, del vuoto e dell’impermanenza, ma anche dell’eternità, della felicità, del “sé” e della purezza. E per fare questo c’è bisogno di saggezza. Quando vediamo o incontriamo qualsiasi cosa, dovremmo innanzitutto andare oltre le differenze e la dualità tra i fenomeni e scoprire l’equanimità, l’armonia e l’unità nella vita; e poi, immersi nell’unità e nell’armonia, con capacità vediamo e comprendiamo le differenze che peraltro rendono ricche ed armoniose le nostre vite .

La vita è piena di tanti cambiamenti. Questo è il vero volto del mondo. Perciò il sorgere ed il dissolversi sono anch’essi forme perfette del mondo. Le imperfezioni sono parte della vita perfetta. In poche parole, senza di queste la vita non sarebbe perfetta. Avete afferrato il concetto? Ma come far sì che la vita sia perfetta con tutte queste imperfezioni dipende dalla capacità e dalla chiarezza della mente, che derivano dal vedere le cose con saggezza. Prendete per esempio l’arte giapponese dei giardini zen, a volte non ci sono né alberi né erba, ma solo ghiaia che giornalmente viene rastrellata dai monaci per creare l’effetto visivo delle onde. Seduti su una piattaforma,

nell'apprezzare questo semplice panorama, non ci si sente annoiati ma al contrario si può percepire e godersi la diversità e la bellezza della vita.

Più la mente è impercettibile e concentrata e meno saranno i pensieri e le discriminazioni illusorie. Le sensibilità estetiche saranno pervasive. Persino una foglia morta sarà vista come una manifestazione di una vita splendida e perfetta; ascoltando attentamente saremo in grado di udire il bisbigliare della foglia che ci racconta della sua esperienza di tutta la bellezza della vita, senza rimpianti. La vera vita è proprio così, completa libertà, ed è senza impedimenti. Se possiamo andare oltre i nostri limiti fisici e mentali così da poter avere esperienza diretta di tutto ciò che ci circonda, dell'universo o persino dell'intero *dharmadatu*, allora capiremo perché il Buddha disse che la vita è infinita. Quindi, perché dobbiamo avere una visione così limitata e discutere di sciocchezze?

Persino se non abbiamo completamente penetrato la realtà di tutti i fenomeni, se guardiamo il mondo con saggezza priva di egocentrismo e lasciamo cadere visioni personali così da dissolvere le discriminazioni e vediamo invece la perfezione e l'armonia della totalità, allora scopriremo quanto ricca e splendida è la vita.

Illuminazione silente e huatou

Tutte le diverse scuole di pratica Chan cinese usano i propri mezzi utili per guidare i praticanti. Ciò avviene sia nel caso dell'Illuminazione Silente della scuola Caodong che per quanto riguarda lo huatou della Scuola Linji. Mentre questi approcci sono chiaramente diversi, essi condividono comunque la stessa origine e la medesima destinazione. Nel 2009, al Dharma Drum Retreat Center di New York e al Dharma Drum Vancouver Center, durante due ritiri Chan rispettivamente di 10 e di 7 giorni, ho spiegato questi due metodi. Questo paragrafo è il risultato dell'unione di queste due spiegazioni e si spera che ciò possa essere di aiuto ai praticanti Chan.

Il processo della pratica

Tutti i metodi di meditazione buddhista hanno lo scopo di trasformare la mente da distratta a concentrata, quindi a unificata ed alla fine di arrivare alla realizzazione della mente pura. Il metodo dell'Illuminazione Silente inizia con il mantenere la mente silente (imperturbata); ciò aiuta a raggiungere la chiarezza della mente unificata. Senza altri pensieri o discriminazioni illusorie usiamo quindi un metodo per illuminare la vera mente della chiarezza. Qua, "illuminare" significa vedere la nostra originale essenza della purezza con una mente chiara. D'altra parte, con il metodo *huatou* investighiamo a fondo le contaminazioni fisiche e mentali. Se all'interno del ciclo di nascita e morte esistono così tante contaminazioni e difficoltà, allora perché investigare "Wu?", che significa "non esistente"? Continuiamo ad investigare sino a che tutte le funzioni della coscienza cessano, inclusi

l'attaccamento, le discriminazioni ed i pensieri. A questo punto la vera mente si manifesta. Quindi il metodo *huatou* incomincia con le contaminazioni del ciclo di esistenza e ci aiuta a raggiungere la non-forma. Quando la non-forma sorge non c'è più intenzionalità nel corpo e nella mente. A quel punto realizziamo che l'essenza delle contaminazioni è illuminazione. Perciò non c'è né ottenimento né perdita. Questa è la differenza tra i metodi dello *huatou* e dell'Illuminazione Silente durante il processo della pratica.

Qualità essenziali

Il punto iniziale dell'Illuminazione Silente è la contemplazione del sorgere condizionato. I praticanti andranno incontro a diversi cambiamenti nella forma del corpo e della mente, passeranno da uno stato mentale distratto ad uno armonioso, ad uno unificato ed alla fine realizzeranno la perfetta mente della purezza. Allo stesso tempo essi chiaramente sapranno che questi cambiamenti fisici e mentali e le varie esperienze sono relativi, dipendono da cause e condizioni e sono illusori. Durante questo processo di pratica i praticanti ancora mettono attenzione al momentaneo sorgere e cambiare di tutti i fenomeni, ma appena arrivano alla realtà, allora non percepiscono più né forme né non-forme. Questo è il metodo del sorgere condizionato che enfatizza la realtà relativa-illusoria.

La pratica dell'Illuminazione Silente ebbe il suo inizio nella Scuola Chan Caodong; il metodo si focalizza sull'introspezione della mente lasciando cadere qualsiasi fenomeno o stato. D'altra parte, la Scuola Chan Linji adottò il metodo *huatou*, dove ci si focalizza sulla contemplazione della realtà di tutti i fenomeni, vedendoli come vuoti. Il vuoto di una cosa è il vuoto di ogni cosa. Con entrambi i metodi si può raggiungere la stessa

destinazione chiamata la “meravigliosa vera saggezza che vede i fenomeni sia vuoti che relativamente esistenti. Da un lato l’Illuminazione Silente usa la mente imperturbata per illuminare la realtà di tutti i fenomeni. Dall’altro lato lo *hualou* dipende dal realizzare la conoscenza diretta di ogni cosa vedendola come non-sorgente e vuota ed allo stesso tempo come spontaneamente esistente. A prescindere dal diverso approccio, ambedue i metodi aiutano a passare dal sogno illusorio del ciclo di esistenza alla realtà. Tutti e due i metodi hanno le loro distinte qualità.

Una sensazione di dubbio

Nella vita quotidiana possiamo usare ambedue i metodi di pratica sopra descritti: usiamo l’Illuminazione Silente per vedere chiaramente la *sensazione di dubbio* che sorge nella pratica *hualou*. Per esempio, mentre stiamo bevendo il te siamo chiaramente consapevoli di quello che stiamo facendo e allo stesso tempo ci domandiamo: “Chi sta bevendo il te?” Usando il metodo dell’Illuminazione Silente siamo in grado di vedere chiaramente sia gli oggetti esterni che le fluttuazioni della mente; non siamo distratti dal mondo esterno o facciamo sorgere discriminazioni su quello che percepiamo. In questo modo la mente rimane pura e armoniosa, ma se dimoriamo in questo stato allora dimoriamo nella calma senza mai riuscire a realizzare la vera essenza della purezza .

Perciò quando pratichiamo l’Illuminazione Silente dobbiamo lasciar cadere tutte le situazioni. Essere in ogni situazione senza non-attaccamento è rimanere attaccati al “silenzio” (calma). In poche parole, questa non è la vera pratica dell’Illuminazione Silente. Nel praticare l’Illuminazione Silente, quello che dovremo fare è di realizzare la nostra vera essenza e quindi,

dopo che non ci sono più pensieri illusori e distrazioni, essere in grado di discernere che cosa è la vera mente della purezza. A quel punto possiamo avere una vera e genuina realizzazione Chan. In altre parole, quando praticando l'Illuminazione Silente la mente diventa molto calma, dovremmo domandarci: "Che cos'è in realtà questa pace?" La purezza, la pace e le distrazioni sono semplicemente certe percezioni o sensazioni. La mente pura e la mente distratta sembrano diverse ma in realtà sono la stessa mente. Prima la mente era distratta ed ora è unificata (per un tempo limitato, comunque) ma che cos'è esattamente la vera mente che trascende la precedente distrazione e la presente unificazione? Quando sia le forme della mente distratta che quelle della mente unificata non sono presenti, allora che cos'è la vera mente? Questa domanda fa sì che la pratica si sia trasformata nella pratica dello *huatou*. In breve, possiamo far sorgere la *sensazione di dubbio* anche praticando l'Illuminazione Silente, proprio come nella pratica dello *huatou*.

Investigazione o discernimento?

Nel Chan ci sono i detti: "*Can huatou*" che significa investigare lo *huatou*, e "*Jiu mozhao*" che si riferisce al discernimento dell'Illuminazione Silente.

Malgrado ci sia qualche piccola differenza tra i due metodi, entrambi ci possono portare a realizzare la vera mente, la vera natura. In pratica, comunque, non sono esattamente la stessa cosa. Un praticante occidentale che partecipò ad un ritiro di dieci giorni a New York, mi pose tale domanda a riguardo, cosa che di solito non succede in Asia. Questa attitudine di voler andare a fondo nella pratica e nella conoscenza buddhista è

ammirevole. Conoscere precisamente come usare il metodo ci evita di cadere in errori durante il processo di pratica.

In lingua cinese *can* (pronunciato “tsan”) e *jiu* sono simili, in quanto dal punto di vista letterario non ci sono quasi distinzioni. La differenza si manifesta nella pratica reale. *Can* può significare “unirsi” o “mettere insieme”. Nella pratica *huatou*, nel processo di far sorgere la *sensazione di dubbio*, appaiono anche molti pensieri illusori e disturbi nella mente confusa. Invece di evitare questo stato, chiaramente ci uniamo ad esso e ci restiamo dentro. Non ci importa quanto la situazione esterna o il mondo interiore possano essere caotici, non abbiamo discriminazioni o conflitti a riguardo. Allo stesso tempo procediamo domandandoci: “Che cosa è in realtà l’essenza e la forma di questo caos?” Questo è *Can*. E’ come lo spazio che è pieno di polvere e non è separato da essa, lo spazio dimora nella polvere. Senza polvere non c’è spazio.

E’ intrigante come questo *can* viene usato nella pratica *huatou*. E’ proprio nel momento in cui la mente è piena di contaminazioni e preoccupazioni che noi non le analizziamo né le evitiamo, ma nel bel mezzo di questo stato di confusione investighiamo che cosa è la realtà. Se continuiamo ad investigare, la realtà delle contaminazioni e dell’ignoranza si auto rivelerà. Parlando onestamente, ambedue, contaminazione ed ignoranza, sorgono dall’illusione e la mente illusa deriva dai pensieri confusi che sorgono nella vera mente. Quindi, in realtà, non esistono la mente illusa o la mente contaminata. Quando persino per un istante mettiamo da parte discriminazioni e conflitti, in quel preciso momento la mente illusa si trasforma nella vera mente. Ecco perché la pratica dello *huatou* in essenza non necessita l’eliminazione delle contaminazioni. I praticanti dello *huatou* rimangono nelle contaminazioni e realizzano che la loro vera essenza è pura.

D'altra parte, l'Illuminazione Silente enfatizza il *jiu*, che significa discernimento cioè vedere chiaramente qualcosa che non è percepito chiaramente attraverso la mente ordinaria. La parola "chiara" ("*ming*") ha due significati: usata come nome si riferisce alla "realtà chiaramente visibile" che si deve discernere e realizzare; usata come verbo significa vedere con meravigliosa chiarezza; se inoltre viene usata come avverbio allora significa discernere chiaramente con saggezza, avendo realizzato la vera essenza della purezza. Dato che si tratta di "discernere", è necessario avere una chiara esperienza ed il praticante deve mantenersi chiaro e calmo a livello mentale e fisico. Per riassumere quanto detto, nella pratica *huatou* rimaniamo nella confusione e nell'ignoranza per investigare la realtà, mentre nella pratica dell'Illuminazione Silente, discerniamo la vera chiarezza all'interno di una mente ed un corpo chiari in assenza di pensieri o distrazioni illusori.

Qual'è il metodo giusto per me?

Se abbiamo entusiasmo nella pratica, ogni metodo può andare bene. La chiave, la cosa importante, è avere determinazione ed avere una completa comprensione di come usarlo correttamente. Con il metodo *huatou* nell'arco di breve tempo ho avuto modo di avere diverse esperienze (percezioni e sensazioni) con il corpo e con la mente e sono stato in grado di lasciar cadere tutte queste esperienze e di connettermi alla vera mente della purezza. Non sono rimasto a dimorare a lungo in queste percezioni e sensazioni. Quando avevo praticato altri metodi, invece, ero in qualche modo rimasto intrappolato in certi stati mentali. Dato che lo *huatou* si riferisce a "*Wu?*" o non-esistente, non c'è luogo o cosa su cui dimorare. Quindi i praticanti possono procedere più velocemente. In più, sotto la guida di un maestro

che usa un insegnamento pressante, questi possono improvvisamente distaccarsi dal corpo e dalla mente, cosa che avviene raramente con l'uso di altri metodi. Ecco perché la pratica dello *huatou* può aiutare i praticanti ad andare oltre i limiti fisici e mentali per arrivare a realizzare la "Via".

Nei primi tempi, il mio Maestro insegnava pressoché solo lo *huatou*. Dopo, in accordo con il cambiare di diverse cause e condizioni, incluso il declino della sua energia fisica e l'esagerato uso del pensiero intellettuale da parte delle persone dell'era moderna, incominciò ad insegnare il metodo dell'Illuminazione Silente, vedendolo più pratico in determinate circostanze. E' vero che il metodo dello *huatou* è più difficile da usare. Allo stesso modo in cui si può catturare la luna nell'acqua, così i praticanti dello *huatou* cercano di dipendere da qualcosa, ma tale tentativo risulta vano. I praticanti, per esempio, mentre recitano il nome del Buddha hanno qualcosa su cui dipendere e possono fare qualche progresso, ma si trovano poi comunque perduti quando non possono trovare il Buddha da nessuna parte. Questo è il tipo di crisi che può avvenire nella pratica *huatou*. Ma queste crisi possono essere molto di aiuto, in quanto gli esseri senzienti tendono ad attaccarsi alle forme visibili e nella pratica *huatou*, invece, si insegna a distaccarsi da tutte le forme. Se si fa ciò, allora la forma presente è la vera forma.

Le persone spesso domandano: "In accordo al mio potenziale spirituale, è meglio che usi lo *huatou* o l'Illuminazione Silente?" In realtà questi due metodi non sono diversi; ambedue sono necessari. Se i praticanti dell'Illuminazione Silente non realizzano altro che chiarezza e pace, ciò è sbagliato e non ha nulla a che fare con la liberazione. Ecco perché spesso il mio Maestro, durante i ritiri di Illuminazione Silente, dava poi uno *huatou* da investigare, tipo "chi si sta trascinando questo cadavere?" o "chi è consapevole del Buddha?" Lo scopo di tale

mossa è quello di guidare coloro che sono immersi nella pace di mente e corpo verso una vera e genuina pratica .

I praticanti del Chan Patriarcale devono meditare in modo diretto usando la vera mente. I praticanti dell'Illuminazione Silente dovrebbero praticare allo stesso modo con la mente unificata dopo aver raggiunto l'unificazione del corpo e della mente. La diretta meditazione con la vera mente è l'investigazione dello *huatou*; investigare il dubbio è in realtà la vera Illuminazione Silente. Di fatto, "Silente" è l'essenza del né sorgere né dissolversi o del né venire né andare. La vera pratica dell'Illuminazione Silente è investigare, discernere e realizzare la vera natura. I grandi Maestri del passato spesso dicevano: "Nel silenzio c'è continua illuminazione, nell'illuminazione si rimane silenti" o "chiarezza del silenzio e dell'illuminazione". Il silenzio è l'essenza; illuminare basandosi sull'essenza evitando di discriminare è ciò che fa vera la pratica.

Ho enfatizzato ripetutamente che quando praticate non dovete assolutamente usare la mente illusa. Tutto ciò che dovete fare è far sorgere una *sensazione di dubbio* senza alcuna discriminazione o identificazione, lasciando da parte ogni altra cosa. Ciò è chiamato "funzionamento sulla base del silenzio". Benché non avete ancora realizzato il vero silenzio, la mente illusa della discriminazione e dell'attaccamento è stata comunque messa da parte. Solo la funzione della mente rimane, cioè nient'altro che la "vera mente". "Illuminazione" si riferisce alla conoscenza di tutte le funzioni della mente. In aggiunta, nell'Illuminazione c'è sempre la parte silente; in altre parole, nell'Illuminazione si rimane nella vera mente ed allo stesso tempo si cerca di capire che cosa è veramente. Questa è la vera Illuminazione Silente e non un'illuminazione a casaccio.

Perché in modo aperto e franco il Maestro Dahui Zonggao aveva criticato la pratica dell'Illuminazione Silente indicandola come sbagliata? Ciò era avvenuto perché troppi praticanti non

capivano realmente la pratica dell'Illuminazione Silente diffusa dal grande maestro Hongzhi Zhenjue (1091-1157 dC), il più eminente esponente di tale pratica. Le critiche erano riferite alla "inattiva" illuminazione. La verità è che ogni verso tratto dagli scritti degli insegnamenti del Maestro Hongzhi Zhenjue incoraggia l'investigazione e il discernimento nella pratica. Questi due grandi Maestri, Dahui e Hongzhi, appartenevano a due diverse scuole e insegnavano metodi diversi, non erano affatto avversari ma buoni fratelli di Dharma. Una volta, quando nel monastero di Dahui c'era carenza di cibo, il Maestro Hongzhi aiutò mandando cibo e soldi, non è stato inerme dicendo: "Ben ti sta, nessuno deve criticarmi". In seguito affidò il compito al maestro Dahui di occuparsi del suo stesso funerale. E' molto chiaro che erano veramente buoni amici, ma usavano mezzi utili diversi per aiutare gli esseri senzienti. Se veramente volete giudicare chi fosse il migliore, allora non c'è né Silente, né Illuminazione. Chi è che sta discriminando?

Glossario

Ananda - Uno dei dieci maggiori discepoli del Buddha. Negli ultimi 25 anni di vita del Buddha, Ananda era il suo assistente personale. Inoltre era anche cugino di primo grado del Buddha da parte del padre. Egli era dotato di una memoria straordinaria e ricordava tutti i sermoni che il Buddha dette e ai quali era stato presente. Nel primo concilio dei 500 *arhat* che ebbe luogo dopo il parinirvana del Buddha, Ananda fu chiamato a recitare i sermoni del Buddha per amore della compilazione dei suoi insegnamenti. Egli inoltre fece da intermediario, chiedendo al Buddha di permettere alle monache di far parte del Sangha.

Arhat (parola sanscrita, “colui che è meritevole” o “colui che è nobile”) - Un arhat è un praticante che ha tagliato via tutti gli impedimenti e gli attaccamenti del ciclo di nascita e morte, ha completato il sentiero per l'illuminazione e non avrà un'altra rinascita. In altre parole ha ottenuto il nirvana. Un arhat è colui che ha ottenuto il quarto livello, o fruizione, dello *shravaka*. Cioè: 1) colui che è entrato nella corrente 2) colui che ritorna solo una volta 3) colui che non ritorna 4) l'arhat. Nel Buddhismo Mahayana il sentiero dell'arhat è considerato quello della liberazione personale, non il sentiero ideale che è invece quello del bodhisattva. L'Arhat è inoltre uno dei dieci nomi che descrivono il Buddha. Vedi *Bodhisattva, Mahayana*.

Baizhang Huaihai (720-814 dC) - Uno dei più eminenti Maestri Chan della dinastia Tang e uno dei discepoli che ricevette la trasmissione dal Maestro Mazu Daoyi. Uno dei maggiori successi del Maestro Baizhang fu quello di mettere ordine alle regole monastiche. Questo codice della vita monastica divenne il

fondamento di molti monasteri Chan ed aiutò quindi ulteriormente il diffondersi di questa Scuola. *Vedi Mazu.*

Bodhicitta (dal sanscrito “mente risvegliata” o *bodhi mind*) - A seconda dell’uso e del contesto, bodhicitta si può riferire all’aspirazione a raggiungere l’illuminazione o può riferirsi alla realizzazione stessa dell’illuminazione. Come concetto centrale del Buddhismo Mahayana, ha svariati significati: 1)la mente altruistica dell’illuminazione che aspira alla buddhità per aiutare gli esseri senzienti, 2)la genuina realizzazione dell’illuminazione, il risveglio alla vera natura della realtà e la buddhità, 3)azione non basata sull’attaccamento al sé. Il sorgere della bodhicitta è il primo passo nel cammino sul sentiero del Bodhisattva. *Vedi Bodhisattva.*

Bodhidharma (? ca.-528 dC) - Venuto dall’India, o dalla Persia secondo alcune informazioni, arrivato in Cina come monaco solitario, Bodhidharma è considerato colui che ha introdotto lo stile di meditazione e pratica identificato poi come Buddhismo Chan. Egli è perciò considerato il fondatore e Primo Patriarca del Chan. Benché lasciò pochi insegnamenti scritti, il suo breve trattato “Le due entrate e le quattro pratiche” è una pietra miliare tra tutti gli insegnamenti dei Maestri Chan. *Vedi Chan Patriarcale.*

Bodhisattva (dal sanscrito “essere risvegliato”) - Bodhisattva è un termine con vari significati dipendenti dall’uso e dal contesto: 1) un titolo onorifico usato per certi grandi esseri illuminati, come i Bodhisattva Avalokiteshvara e Manjushri, citati negli insegnamenti buddhisti, 2) un termine che descrive un praticante che ha fatto sorgere la bodhicitta e aspira all’illuminazione mentre libera gli esseri senzienti, 3)un praticante che ha ricevuto i precetti di Bodhisattva e ha fatto

suoi i voti del Bodhisattva, 4)specialmente nella tradizione Mahayana, è una forma di cortesia per rivolgersi o riferirsi a qualsiasi praticante o persino un non praticante. *Vedi **Bodhicitta***.

Caodong - La scuola Caodong (in giapponese *Soto*) è insieme alla scuola Linji (in giapponese *Rinzai*) una delle due scuole cinesi Chan (e giapponesi Zen) ancora esistenti. La scuola è identificata soprattutto con la pratica dell'Illuminazione Silente il cui maggior esponente ad un certo punto della storia del lignaggio fu il maestro Hongzhi Zhenjue. L'Illuminazione Silente è anche stata chiamata il “metodo del non metodo” perché il praticante deve solo focalizzarsi sul sedere e portare il corpo-mente ad uno stato “Silente” (imperturbato) per poter “illuminare” la vera natura della mente ed il sé. *Vedi **Honzhi, Illuminazione Silente***.

Caoshan Benji (840-901 dC) - Accreditato da alcuni storici (ma non da tutti) come il co-fondatore della scuola cinese Caodong. Era un discepolo del Maestro Dongshan Liangjie del quale c'è più certezza che fosse stato il fondatore della scuola Caodong. *Vedi **Caodong***.

Chan - E' la maggiore tradizione o scuola del Buddismo cinese la cui speciale caratteristica è la pratica-illuminazione che punta direttamente alla mente per realizzare la vera natura o mente-buddha. Il Chan è la traduzione cinese (*channa*) della parola in sanscrito *dhyana* che significa “concentrazione o assorbimento meditativo”. Ciò fa mettere in risalto il ruolo centrale dell'investigazione e del discernimento. Facendo parte della tradizione buddhista Mahayana, i praticanti Chan sono esortati a seguire il sentiero del Bodhisattva posticipando persino la propria illuminazione per, incondizionatamente, liberare tutti gli esseri senzienti. *Vedi **Ahrat, Mahayana***.

Chan Patriarcale - Il termine largamente si riferisce al lignaggio dei grandi maestri Chan incominciato con Bodhidharma, il Primo Patriarca del sesto secolo dopo Cristo. Il punto cardine del così chiamato Chan Patriarcale può essere trovato nella frase: “Una trasmissione speciale al di fuori delle scritture non dipendente da parole né da insegnamenti scritti, ma punta direttamente alla mente per realizzare la propria inerente natura ed ottenere la buddhità.” In termini di pratica, i Patriarchi Chan enfatizzavano più l’uso della pura consapevolezza per realizzare l’inerente natura piuttosto che porre enfasi sullo studio e sui rituali, ponendo inoltre in risalto che tale pratica Chan era anche immersa nella vita di tutti i giorni e non solo dentro i monasteri e le sale di meditazione.

Ciclo di nascita e morte - *Vedi Samsara.*

Cinque aggregati - *Vedi Skandha.*

Concentrazione - *Vedi Concentrazione Meditativa.*

Concentrazione Meditativa - Termine generico che si riferisce a ogni pratica meditativa in cui ci si focalizza su un singolo pensiero o oggetto o metodo con lo scopo di portare la mente ad uno stato in cui è stabile e unificata. Ciò può essere chiamato anche dhyana o samadhi. Nel primo Buddhismo Indiano i livelli di dhyana erano classificati come “i quattro dhyana del regno della forma” e “i quattro dhyana del regno della non forma”. Questi otto dhyana sono anche chiamati samadhi, ma non sono necessariamente samadhi dell’illuminazione, che invece a volte viene definito come “nono samadhi”. Bisogna infatti distinguere il “samadhi relativo” dal “samadhi assoluto”, come anche concepito nel Buddhismo Tibetano. Ma a prescindere dalle

distinzioni, sono comunque tutti stati di concentrazione meditativa. *Vedi Dhyana, Samadhi.*

Contare i respiri - Un metodo base di meditazione seduta usato dalla scuola Chan, in cui il praticante conta le espirazioni da uno a dieci ripetendo questo processo continuamente mentre mantiene la mente concentrata sullo stesso contare. Lo scopo è di calmare ed acquietare la mente. Questo metodo può essere usato da solo o come preliminare ad altri metodi, quali lo *huatou* e l'Illuminazione Silente. *Vedi Huatou, Illuminazione Silente.*

Coscienza - Nei primi sutra buddhisti la coscienza era descritta come costituita dalle cinque coscienze di senso (vista, udito, odorato, gusto e tatto) più una sesta coscienza, quella dell'attività mentale o cognitiva. Questa sesta facoltà integra le informazioni dei sensi e percepisce il mondo. Nel percepire il mondo, queste sei coscienze "primarie" operano insieme facendo sì che gli esseri senzienti generino l'illusione di un separato senso del sé. Con lo sviluppo della tradizione Mahayana, circa tra il secondo e quarto secolo, la scuola Yogacara, pur accettando la validità delle sei coscienze primarie, allargò la descrizione delle coscienze per spiegare meglio come il sé percepisce la realtà e come accumula il karma e trasmigra attraverso il ciclo di nascita e morte. Lo sviluppo di questa linea di pensiero sfociò nella definizione di due livelli addizionali di coscienza oltre le sei originali e cioè la settima e l'ottava coscienza. Rischiando la troppa semplificazione, la settima coscienza comunque può essere chiamata "ego" dato che è la facoltà che processa il continuo flusso di dati pervenuti dalle sei coscienze primarie e forma il senso del sé abbinato a tutte le affezioni che derivano dall'avere un sé. L'ottava coscienza è chiamata coscienza-terreno base o coscienza-magazzino, perché si basa sulle esperienze delle altre sette facoltà, immagazzina

tutte queste informazioni, ovverosia “semi”, i quali diventano le cause e condizioni per le future rinascite. Perciò l’ottava coscienza è la facoltà che sopravvive alla dissoluzione del corpo di un certo essere senziente assicurando che ogni karma residuo sarà una condizione contributiva alla trasmigrazione nell’oceano del samsara. *Vedi Samsara.*

Dahui Zonggao (1089-1163 dC) - Eminente Maestro della tradizione Linji, fu un grande esponente della pratica *huatou*. La sua dedizione alla pratica *huatou* lo portò a diventare un critico del metodo dell’Illuminazione Silente ritenuto da lui un metodo che porta alla quiescenza senza essere veramente produttivo. A quel tempo l’esponente maggiore dell’Illuminazione Silente era il Maestro Honzhi Zhengjue; al di là delle loro differenze filosofiche questi due Maestri erano amici. Il Maestro Dahui fu famoso per aver aiutato più di 128 discepoli ad ottenere la realizzazione. Egli ebbe anche molti discepoli laici con i quali ebbe molte conversazioni epistolari, lettere che sono divenute parte della letteratura Chan. *Vedi Hongzhi, Huatou, Linji.*

Dharmadhatu (dal sanscrito “regno del dharma”) - Dal punto di vista oggettivo il dharmadhatu consiste nel vedere la totalità di tutti i fenomeni come vuoti e dipendenti da cause e condizioni e allo stesso tempo pervasivi con un vero sé o vera natura. Dal punto di vista soggettivo, il dharmadhatu è lo stato mentale che percepisce la vera natura dell’esistenza.

Dhyana (dal sanscrito “assorbimento meditativo”) - E’ lo stato di assorbimento meditativo raggiunto attraverso la coltivazione della mente unificata (samadhi). Il significato più ampio di dhyana si riferisce a qualsiasi tipo di pratica meditativa e, nel caso del Buddhismo, lo scopo di tali pratiche è quello di addestrare la mente per portarla all’illuminazione. Più

specificatamente si riferisce agli stati meditativi profondi e progressivi i cui precisi significati dipendono dal metodo. *Vedi Quattro livelli di concentrazione del regno della forma, Quattro livelli di concentrazione del regno senza forma, Concentrazione meditativa, Samadhi.*

Dongshan Liangjie (807-869 dC) - uno dei principali fondatori della Scuola Chan Caodong. *Vedi Caodong.*

Gong'an (“caso pubblico”, in giapponese: koan) - E' un detto o un aneddoto che deriva dagli insegnamenti dei maestri Chan che li usavano come mezzi utili per “investigare il Chan”. Lo scopo è di focalizzare la mente così da creare una sensazione di dubbio, arrivando al punto dove tutti gli attaccamenti e il pensiero dualistico vengono fatti cadere, così che il praticante ha una genuina esperienza, cioè la diretta percezione del vuoto dal punto di vista buddhista. Il gong'an può essere risolto solo con l'abbandono della logica e del ragionamento, direttamente generando e dissolvendo il *dubbio* quando le cause e le condizioni sono mature. Sono stati scritti testi con raccolte di famosi gong'an che venivano usati dai maestri per testare la comprensione dei loro discepoli o potevano fungere come catalizzatori per l'illuminazione. Nel Chan la pratica del gong'an è strettamente associata alla pratica *huatou*. *Vedi Huatou.*

Hongren Daman (601-674 dC) - E' stato il Quinto Patriarca del Buddhismo Chan. Egli era meglio conosciuto per aver trasmesso il Dharma a Huineng, il Sesto Patriarca del Chan. *Vedi Huineng.*

Hongzhi Zhengjue - Fu un eminente monaco e studioso che scrisse molti testi fondamentali del canone buddhista Chan,

compresa una collezione di gong'an con il suo commentario chiamata "Libro della Serenità". Per ironia, egli fu un maestro del metodo di Illuminazione Silente e criticato da altri maestri del tempo, incluso Dahui Zonggao, maestro del metodo *huatou*. Nonostante questo, essi rimasero sempre buoni amici. *Vedi Dahui, Huatou, Illuminazione Silente.*

Huangbo Xiyun (850 dC) - Grande maestro Chan della dinastia Tang che fu discepolo del Maestro Baizhang e insegnante del Maestro Linji. Egli fu in grado di trasmettere il Dharma a tredici discepoli, di cui il più illustre fu il Maestro Linji. *Vedi Baizhang, Linji.*

Huatou ("testa del pensiero", in giapponese *wato*) - E' una pratica meditativa specifica del Chan e dello Zen in cui si investiga una domanda enigmatica, come "Qual'è il mio volto originale?" o una singola parola come "Wu?" per far sorgere una massa di dubbio che una volta dissolta può portare alla realizzazione del vuoto. Questo metodo può venire completamente penetrato solo se mentre avviene l'investigazione dello *huatou* il praticante abbandona la mente concettuale e discriminante. Nel Chan la pratica *huatou* è strettamente associata alla pratica gong'an. *Vedi Gong'an, Zhaozhou.*

Huike Dazu (487 ca-593 dC) - La leggenda ci racconta dello straordinario zelo e determinazione del monaco Huike che per imparare da Bodhidharma e dimostrargli la sua sincerità, si tagliò un braccio mentre era inginocchiato sulla neve. Secondo la storia, a quel punto Bodhidharma accettò Huike come discepolo e infine gli trasmise il Dharma. Bodhidharma e Huike sono considerati rispettivamente il Primo e il Secondo Patriarca del Chan cinese. *Vedi Bodhidharma.*

Huineng Danjian (638-713 dC) - Fu il Sesto Patriarca del Chan, che in giovane età realizzò l'illuminazione all'udire qualcuno leggere un passo del Sutra del Diamante. Dopo essersi trasferito nel monastero del Quinto Patriarca Hongren a Dongshan, ricevette da quest'ultimo la trasmissione mente a mente e divenne il Sesto Patriarca. Al tempo Huineng era ancora laico e ricevette i voti da monaco anni dopo.

Illuminazione Silente (in cinese *mo zhao chan*, in giapponese *shikantaza*) - E' il metodo di concentrazione meditativa in cui il praticante che siede in meditazione si focalizza con piena attenzione e vigore solo sul sedere al momento presente lasciandosi dietro tutto il resto, permettendo alla mente di calmarsi gradualmente e naturalmente in questo "silenzio" dove la mente non è affatto perturbata. Per questa ragione, il metodo è a volte chiamato "il metodo del non metodo". Si può dire anche che questo silenzio è una caratteristica della vera natura intrinseca in cui fondamentalmente non c'è né sorgere, né dissolversi. Quando la mente raggiunge infine il livello più profondo di silenzio, entra anche nella fase "di illuminazione" dove si espande e diviene chiara. Questa chiarezza espansiva è "illuminazione" che è in realtà l'esperienza della nostra intrinseca natura del sé e del fatto che non c'è né sorgere né dissolversi e perciò non c'è nulla da ottenere e nulla da perdere. Quando si è in grado di rimanere per un certo periodo di tempo in questo stato, è allora possibile avere una genuina realizzazione Chan, ovvero l'illuminazione. Nel Buddismo Chan l'Illuminazione Silente è associata alla Scuola Caodong (in giapponese Soto). Il suo principale esponente fu il Maestro Hongzhi Zhengjue della dinastia Song. Vedi ***Samatha-Vipassana***.

Incense-board (in cinese *xiang-ban*, in giapponese *kyosaku*) - E' un sottile e piatto bastone di legno tradizionalmente usato dai maestri di meditazione Chan e Zen per colpire le spalle del praticante allo scopo di stimolarlo a una pratica più vigorosa o per farlo uscire da uno stato di torpore o di negligenza. Lo scopo non è punitivo ma è un aiuto per il praticante ed è paradossalmente usato più su un praticante che è a un livello di maturazione molto avanzato, per aiutarlo ad avere una genuina realizzazione. Nel Buddhismo Chan l'incense-board è stato usato prevalentemente nel lignaggio Linji; al giorno d'oggi è meno usato. *Vedi Linjii.*

Linji Yixuan (ca 866 d.C.) - Fu il fondatore della Scuola del Buddhismo Chan Linji (in giapponese Rinzai) ed era famoso per il suo stile vigoroso; egli esortava i suoi discepoli a uno sforzo maggiore usando urla e colpi sulle spalle come espedienti. Il lignaggio Linji esiste ancora oggi, come la contrapposta Scuola Caodong (in giapponese Soto). *Vedi Caodong.*

Mahayana (dal sanscrito “grande veicolo”) - Il termine si riferisce alle scuole buddhiste che prendono molta linfa dagli insegnamenti in sanscrito della Scuola Madhyamika (“Via di Mezzo”), come enunciati dallo studioso indiano Nagarjuna (ca 150-250 dC). L'insegnamento fondamentale di questa Scuola è il “vuoto” di tutti i fenomeni. Il termine Mahayana fu usato dai suoi aderenti in parte per distinguere loro stessi dalla scuola buddhista chiamata Hinahayana (“piccolo veicolo”). La distinta caratteristica della pratica Mahayana è il Sentiero del Bodhisattva in cui si pone la liberazione di tutti gli esseri senzienti prima della propria illuminazione. Questo è differente dal fine della liberazione personale del Buddhismo Hinahayana. Al giorno d'oggi la tradizione Mahayana è praticata dalle scuole asiatiche orientali, Chan, Zen, Terra Pura, Tibetana, Nichiren

ecc., mentre il Buddhismo del “piccolo veicolo” viene praticato dalle scuole Theravada.

Manjushri Bodhisattva - Fra tutti i Bodhisattva che appaiono nei Sutra buddhisti Mahayana, Manjushri è considerato quello con la più spiccata saggezza trascendente. Sebbene sia chiamato Bodhisattva, egli è considerato dalla dottrina buddhista un essere che ha ottenuto la completa buddhità. Viene definito il Buddha della Terra Pura dell'est, mentre Amitabha è il Buddha della Terra Pura dell'ovest.

Mazu Daoyi (709-788 dC) - Fu uno dei più grandi e particolari insegnanti della tradizione Chan e fu discepolo di seconda generazione del Sesto Patriarca Huineng. Fu l'insegnante che maggiormente influenzò lo sviluppo dei metodi che puntano a realizzare la natura inerente, affermando che la mente stessa è il Buddha, e l'uso di metodi vigorosi di coltivazione dell'illuminazione improvvisa, attraverso un'ampia gamma di mezzi utili che potessero favorire il risveglio dei suoi discepoli.

Natura di buddha - Un buddha (dal sanscrito “colui che è risvegliato”) è un essere senziente che ha ottenuto la completa e perfetta illuminazione e perciò è liberato dall'esistenza condizionata nel *samsara*, il ciclo di nascita e morte. Tuttavia, l'insegnamento buddhista, specialmente quello della scuola Mahayana, afferma che gli esseri umani, tutti gli esseri senzienti e persino gli esseri insenzienti posseggono un'inerente natura che fundamentalmente non è diversa da quella del Buddha. Con questo concetto nella mente, lo scopo di praticare il sentiero buddhista è in ultima analisi quello di realizzare questa innata natura di buddha.

Nirvana (dal sanscrito “estinzione”) - E’ lo stato in cui si ha posto fine a tutte le affezioni mentali e si è liberi dal ciclo di nascita e morte (samsara) ovvero quando tutti gli attaccamenti mondani e i desideri sono stati “estinti”. Al contempo il Nirvana è lo stato in cui si diviene liberi dal karma, la forza strettamente connessa alla catena di causa ed effetto. Vedi **Parinirvana, Samsara**.

Otto coscienze - Vedi Coscienza.

Parinirvana (dal sanscrito “Nirvana della totale estinzione”) - mentre il termine Nirvana si riferisce allo stato ottenuto tramite l’estinzione o cessazione dell’esistenza condizionata (samsara), il Parinirvana è più enfatico e si riferisce al Nirvana di chi ha completamente lasciato il regno della forma fisica e dell’esistenza. Il significato sottostante è che il Nirvana può essere ottenuto mentre si è ancora in vita, mentre il Parinirvana è il Nirvana di chi ha lasciato il regno fisico. Per esempio, quando il Buddha si illuminò ottenne il Nirvana, ma visse ancora per altri 49 anni. Per questa ragione la morte del Buddha è riferita come il suo Parinirvana, cioè “andato oltre il Nirvana”; è il Nirvana senza nessun residuo di karma. Così il termine Parinirvana è di solito riservato alla morte dei grandi praticanti, quali un grande ahrat, un grande Bodhisattva o un Buddha.

Quattro livelli di concentrazione del Regno della Forma - Si riferiscono ai quattro livelli di dhyana progressivi di concentrazione meditativa del regno della forma. Tutti e quattro i livelli di dhyana sono stati mentali liberi dai cinque impedimenti (desiderio, avversione, pigrizia, incapacità di mantenersi tranquilli e dubbi). Inoltre questi quattro dhyana sono caratterizzati dalla *concentrazione* della mente verso l’interno e differiscono dai quattro livelli di dhyana del regno

della non forma che sono caratterizzati dall'*espansione* della mente verso l'esterno. Sebbene sia difficile descrivere le differenze fra i quattro livelli del regno della forma, esse sono in genere queste: 1) l'abbandono dei desideri e dei fattori non benefici, come per esempio i cinque impedimenti 2) l'assenza del pensiero discorsivo, 3) le sensazioni di gioia e di benessere, 4) l'equanimità e la chiarezza della mente.

Quattro livelli di concentrazione del Regno della Non Forma

- Come i livelli di dhyana del regno della forma, sono anch'essi livelli progressivi e in questo caso caratterizzano il regno della non forma. Mentre i dhyana della forma sono concentrativi, quelli della non forma sono espansivi. Benché le differenze tra i dhyana del regno della non forma siano difficili da descrivere, esse sono comunque in genere caratterizzate dall'ottenimento di: 1) spazio infinito, 2) coscienza infinita, 3) nulla o non esistenza, 4) né percezione, né non percezione.

Regno del desiderio - Vedi Samsara.

Samadhi (dal sanscrito "rimanere fermi, saldi") - In generale, il samadhi si riferisce agli stati di concentrazione meditativa in cui si è raggiunto un livello di unificazione della mente, dove il praticante che è immerso in tale stato percepisce il tempo passare più velocemente o addirittura come se fosse temporaneamente svanito. Qualcuno che è in profondo samadhi per ore, dopo esserne uscito può pensare che siano passati solo alcuni istanti. Ci sono molti livelli di samadhi, da superficiali a più profondi fino al samadhi dell'illuminazione. Nel Buddismo, comunque, il samadhi non è indicazione di illuminazione se il praticante ha ancora il senso del sé. *Vedi Dhyana, Quattro livelli di concentrazione del regno della*

forma, quattro livelli di concentrazione del regno della non forma.

Samatha-Vipassana (dal sanscrito “calmare-contemplare con introspezione”) - la pratica Samatha-Vipassana si basa su due livelli dove la parte samatha, cioè quella di calmare la mente, è il preliminare per arrivare alla consapevolezza introspettiva (vipassana) in cui si contempla l’attività della mente, per avere una genuina realizzazione della realtà dell’impermanenza, della sofferenza, del non sé e simili. La pratica Samatha-Vipassana è prevalente specialmente nella tradizione Theravada ma è stata fondamentale anche nella Scuola Mahayana cinese Tiantai. Fino ad un certo punto, la pratica Samatha-Vipassana ha qualche somiglianza con il metodo Chan dell’Illuminazione Silente, in quanto la parte silente è in un certo senso il calmare la mente e l’aspetto illuminante è il processo di ottenere il genuina realizzazione dell’inerente natura. *Vedi **Illuminazione Silente.***

Samsara (dal sanscrito “viaggio”) - E’ il ciclo continuo di nascita e morte in cui sono immersi gli esseri senzienti e in cui rimangono fino a che devono portare il fardello karmico. Fino a che si rimane nel samsara si avranno rinascite in uno dei tre regni: del desiderio, della forma e della non forma. Nel regno del desiderio vi dimorano gli esseri infernali, gli spiriti affamati, gli animali, gli esseri umani, gli dei combattivi (*asura*) e gli esseri celesti. Nel regno della forma e della non forma vi sono vari livelli di esseri a seconda del loro karma, ma in linea di massima questi due regni sono considerati regni “spirituali”. Per trascendere completamente il samsara un essere senziente deve praticare per porre completamente fine al processo di produzione di nuovo karma. Quando ciò avviene allora si entra nello stato di nirvana. Tuttavia, il Buddhismo Mahayana insegna che samsara e nirvana non sono due regni differenti: la

differenza è dentro la mente dell'essere senziente, nel senso che nel primo caso egli tende ad accumulare karma, mentre nel secondo caso egli è totalmente libero dal karma.

Sei organi di senso - in aggiunta ai tradizionali organi di senso (occhi, orecchie, naso, lingua e tatto), il Buddhismo considera un organo di senso anche la coscienza, ovvero la mente. *Vedi Coscienza.*

Sesta Coscienza - *Vedi Coscienza.*

Settima coscienza - *Vedi Coscienza.*

Sheng Yen (1930-2009) - E' stato un illustre Maestro contemporaneo. Nato a Shanghai da una famiglia di agricoltori, divenne monaco novizio in un monastero Chan all'età di tredici anni. Durante il culmine della Rivoluzione Comunista fu arruolato nell'esercito nazionalista del Kuomintang e fu spedito a Taiwan, dove il governo si rifugiò. Durante quegli anni ebbe un incontro col Maestro Chan Lingyuan Hongmiao (1902-1988 dC) e durante tale incontro ebbe una genuina realizzazione. Lasciato l'esercito, ritornò alla vita monastica prendendo nuovamente la completa ordinazione di monaco buddhista sotto il Maestro Dong Chu (1907-1977 dC). Nel periodo successivo egli trascorse sei anni in ritiro solitario su una montagna. Dopo tale esperienza, volendo approfondire ancor più il Buddhadharma, frequentò l'Università Rissho a Tokyo, dove dopo sei anni fu in grado di ottenere con successo un master e un dottorato in Letteratura Buddhista. Dopodiché tornò in Taiwan e successivamente andò negli Stati Uniti con lo scopo di insegnare il Buddhismo Chan. Nel Queens, a New York, fondò il Chan Meditation Center. Quando il suo Maestro Dong Chu morì, egli tornò a Taiwan per prendere il posto di abate

lasciatogli dal suo Maestro nel monastero Nung Chan. Inoltre nel 1995 il Maestro Sheng Yen fondò il Dharma Drum Mountain, il monastero nonché complesso educativo situato nella provincia Jinshan a Taiwan. In aggiunta nel 1999 fondò il Dharma Drum Retreat Center nello Stato di New York. Morì serenamente a Taiwan il 3 febbraio 2009.

Skandha (dal sanscrito “aggregati”) - Secondo il Buddhismo, un essere senziente è composto dai cinque aggregati: forma, sensazione, percezione, formazione mentale e coscienza. Lo skandha della forma è la componente materiale, mentre gli altri sono di natura mentale. Quando agiscono insieme, i cinque skandha creano l’illusione di un’esistenza separata e la nozione del sé, o ego. *Vedi Coscienza.*

Vera Natura - *Vedi Natura di Buddha.*

Volto Originale - Il termine “Volto Originale” si riferisce alla nostra vera natura, realizzata da chi è completamente libero dall’attaccamento alla percezione di avere un sé separato. E’ qualche volta usato in modo interscambiabile con i termini “Vera Natura”, “Natura Originale” o “Natura di Buddha”. Il significato e l’uso del termine “Volto Originale” è chiaramente spiegato nella storia in cui Huiming chiese al Sesto Patriarca di insegnargli il Dharma. Huineng gli domandò: “ Senza pensare né al bene e né al male, qual è il tuo volto originale prima che nascessi da tuo padre e tua madre?”

Vuoto (dal sanscrito shunyata, dal cinese kongxing) - Si riferisce al concetto centrale del Buddhismo Mahayana che asserisce l’assenza di un sostanziale, permanente e dimorante “sé” in tutti i fenomeni fisici e mentali. Nelle scritture buddhiste, forse la migliore espressione enunciata dal Buddha

per definire il vuoto è quella presente nel Sutra del Cuore: “*La forma non è altro che il vuoto e il vuoto non è altro che la forma; la forma è esattamente il vuoto e il vuoto è esattamente la forma*”. Ciò significa che ogni cosa che percepiamo come “forma” (i fenomeni) è senza un’inerente durevole “sé” ed è quindi “vuota”. Questo può essere parzialmente spiegato tramite la legge del sorgere condizionato e tramite quella dell’originazione dipendente. La legge del sorgere condizionato dice che tutti i fenomeni sorgono, cambiano e alla fine si dissolvono; in altre parole sono impermanenti. Per questo motivo viene detto che nessun fenomeno ha *un’inerente sé o propria identità permanente*. La legge dell’originazione dipendente dice che tutti i fenomeni esistono solo grazie all’interazione di miriadi di condizioni e forze e quindi nulla ha una propria identità separata ed indipendente. Tuttavia è un errore pensare al vuoto sia come ad una sostanza o essenza che pensarlo come il nulla, eccetto per la “mancanza di un sé inerente”. Infine, comprendere il vuoto concettualmente non è come direttamente realizzarlo. Il Buddhismo Mahayana insegna che il vuoto è il risultato del praticare il Buddhadharma fino al punto di veramente realizzare il sé come “vuoto”. Questa realizzazione viene chiamata risveglio, bodhi o illuminazione. *Vedi Mahayana, Skandha.*

Xuyun (1840-1959 dC) - il Maestro Xuyun (“Nuvola Vuota”) fu uno dei più eminenti Maestri Chan moderni. Come monaco praticò profonda austerità ed allo stesso tempo era attivo nell’insegnare, nello scrivere, nel diffondere il Dharma e nel ristrutturare e fondare monasteri. In Cina, durante la Rivoluzione comunista, fu catturato e torturato dai soldati. Xuyun fu uno degli esponenti leader moderni che portò avanti la pratica *huatou*. *Vedi Huatou.*

Zen - Il Buddhismo Zen fu trasmesso dalla Cina al Giappone intorno al 12° secolo. In quel periodo il Maestro Zen Dogen Kigen (1200-1253 dC) divenne uno dei più famosi esponenti. Il termine “Zen” è la traslitterazione del termine cinese “Chan” (per intero “Channa”) che a sua volta è la traslitterazione del termine sanscrito “Dhyana”, che si riferisce ai metodi di concentrazione meditativa sviluppati nelle tradizioni induista e buddhista. *Vedi Chan, Dhyana.*

Zhaozhou Congshen (778-897dC) - Fu uno dei principali Maestri Chan della dinastia Tang e spesso, durante i secoli, uno dei più citati. Fu particolarmente noto per i suoi metodi di insegnamento e il suo modo di parlare eccentrici e poco convenzionali ed è, fra i maestri Chan, uno dei più citati nelle antologie che trattano i gong’an. Forse il suo più famoso gong’an, composto di una sola parola si trova nell’episodio in cui gli venne chiesto se il cane avesse la natura di Buddha e dove egli rispose: “Wu”, che significa “non esistente” o “no”. Questo apparentemente contraddice l’intero insegnamento Mahayana ed è per questo motivo che intrigò i maestri Chan a tal punto che l’unica sillaba “Wu” (in giapponese *Mu*) è divenuta lo *huatou* più frequentemente usato: “Che cos’è Wu?”, oppure solo “Wu?”

Indice generale

Introduzione.....	5
Maestro Chan Guo Ru.....	5
Prefazione dell'Autore.....	9
Ringraziamenti.....	13
Giusta Visione.....	15
Essere un Buddha proprio qui ed ora.....	15
Spontanea realizzazione dell'insegnamento.....	17
Puntare direttamente alla mente.....	19
E' davvero un duro lavoro, Signor Don Chisciotte!.....	20
Il metodo facile.....	22
La pratica.....	25
Il Chan Patriarcale: estrarre un cuneo usandone un altro.....	25
Non dimorare.....	26
Investigare lo huatou.....	28
Far sorgere lo huatou.....	32
Mantenere lo huatou.....	34
Domandare lo huatou.....	35
Investigare lo huatou.....	36
Le funzioni dello huatou.....	42
La mente pura come causa essenziale della buddhità.....	46
Introspezione dentro la nostra inerente natura.....	48
Mantenete la stessa pratica sia in movimento che in quiete..	50
Consapevolezza.....	53
Non rimanete intrappolati dalle parole.....	54
Non attaccamento alla forma.....	56
Attitudini.....	60
Estratto della lettera del Maestro Dahui Zonggao diretta al laico Miao Ming.....	60
Forte determinazione.....	61
Costante consapevolezza del grande problema della nascita e della morte.....	65
La mente semplice.....	66

Forte aspirazione.....	68
Torpore, dolore e altri problemi.....	76
Torpore e negligenza.....	76
Dolore fisico e noia.....	78
Attaccamento alla quiete interiore.....	79
Un'esplosione di emozioni ed energia.....	81
Insegnare usando metodi pressanti.....	85
L'uso di metodi pressanti favorisce i grandi praticanti.....	85
Le funzioni meravigliose dei metodi pressanti.....	86
Gioia permanente causata da un calcio del Maestro Chan....	88
Pratica nella vita di tutti i giorni.....	91
Gratitudine.....	91
Pentirsi e cambiare visione.....	92
L'aspirazione all'illuminazione.....	93
Senza difficoltà non c'è risultato.....	95
Illuminazione.....	99
Tre livelli di pratica.....	99
Luce ed ombra vicino all'entrata.....	101
La pratica dopo l'illuminazione.....	102
Che splendida vita è questa!.....	107
Illuminazione silente e huatou.....	111
Il processo della pratica.....	111
Qualità essenziali.....	112
Una sensazione di dubbio.....	113
Investigazione o discernimento?.....	114
Qual'è il metodo giusto per me?.....	116
Glossario.....	120