

LA PRATICA DEL RITIRO CHAN

del Maestro

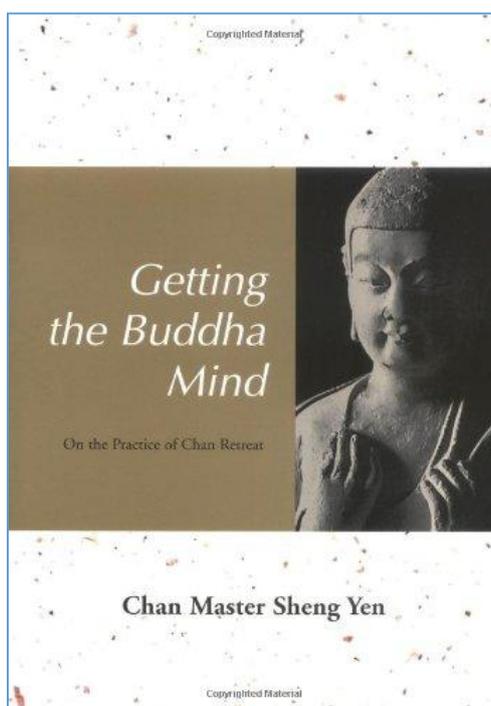
Sheng-yen

Titolo originale:

Getting the Buddha Mind: On the Practice of Chan Retreat
1930

Traduzione italiana di Alberto Mengoni (Aliberth)
ottobre 1996 – maggio 2003

*Dedicato a Master Sheng-yen,
Nostro Amato Insegnante e Compassionevole Guida.
I Suoi Discepoli Riconoscenti*



PREFAZIONE DELL'AUTORE

Nell'inverno del 1975, giunsi in America per far conoscere l'insegnamento e l'esperienza del Buddismo Ch'an. Benché avessi già scritto abbastanza in cinese e giapponese, non avevo altrettanta dimestichezza nell'esprimermi in inglese. Da questo punto di vista, c'era il rischio di non riuscire ad adempiere a quelle aspettative che la gente poteva volere da me. Per fortuna, tra i miei allievi e studenti Americani, ve n'erano alcuni che possedevano una buona padronanza tanto di cinese quanto di inglese, cosicché quando dovetti parlare sulla pratica e sull'insegnamento del Ch'an, i miei commenti venivano immediatamente tradotti in inglese. In particolari occasioni, come ritiri, conferenze e seminari, questi commenti venivano anche registrati su nastro. Molti di questi discorsi, dopo una successiva trascrizione, composizione e revisione, furono pubblicati su due nostre Riviste specializzate: *Ch'an Magazine* e *Ch'an Newsletter*. Molti lettori hanno espresso interesse e apprezzamento per questi articoli, procurando in tal modo la prima condizione causale per pubblicare questo libro.

Il Ch'an è la suprema realizzazione della natura originaria della mente. Non vi si nega né si afferma alcun punto di vista concettuale, quindi non c'è bisogno di alcun tipo di linguaggio per doverlo esprimere. D'altra parte, potremmo esaurire ogni risorsa del linguaggio senza riuscire ad esprimerlo, senza poter mostrare mai l'ultimo e assoluto Ch'an. Ciò è dovuto al fatto che il Ch'an trascende ogni tipo di conoscenza, simbologia e tutti gli apparati del linguaggio. Peraltro, il Ch'an potrebbe essere chiamato tranquillamente 'Vacuità', ma non una vacuità nel senso nichilista, tipo 'non esiste nulla!'. Potreste anche chiamarlo 'Esistenza', ma non l'esistenza nel senso ordinario, in cui si pensa: 'vedo questa cosa, perciò vuol dire che esiste!'. È una esistenza che trascende le nostre illusorie impressioni sensoriali del mondo, che derivano dai nostri sensi, vista, udito, gusto, odorato, tatto e senso della forma. Comunque, questo Ch'an non è mai differente dal nostro mondo ordinario, è un tutt'uno con esso. È insito in tutti gli esseri, da sempre ed ovunque. Questo Ch'an non è nient'altro che il nostro 'Sé' originario, che è sempre stato celato alla nostra vista da tempi senza inizio, a causa delle nostre illusioni egoiche. Nel Buddismo Ch'an, questo 'sé' è chiamato in vari modi, come la 'Pura Mente dell'Autonatura', oppure la 'Natura-di-Buddha'. È il 'sé' che si è liberato dell'egocentrismo e, come tale, si estende in modo ampio e libero, unitamente allo spazio ed al tempo, tuttavia senza mai venir limitato dai concetti, che riguardano lo spazio ed il tempo. Esso è pura saggezza; è assoluta e trascendente libertà.

Lo strumento che permette a questo 'vero Sé' di rivelarsi e di poter essere sperimentato, è il Sentiero del Ch'an, con i suoi metodi di pratica. Essendo esso stesso al di là di ogni descrizione, il Ch'an usa il linguaggio come un ponte, cosicché i praticanti possano percorrerlo per oltrepassare la Porta del Ch'an. E questa è la seconda condizione causale per l'esistenza di questo libro. Fin da quando sono arrivato in America, ho parlato sempre dei molti aspetti della pratica Ch'an, e molti studenti hanno trovato questi discorsi assai benéfici per la loro pratica personale. Tra questi discorsi, ve ne sono alcuni di una speciale categoria, che diversi studenti tra i più anziani, hanno ritenuto utile dover essere raccolti in un libro. Questi discorsi riguardano la pratica del Ritiro Ch'an di Sette Giorni; e in effetti, essi furono principalmente dati in simili ritiri, nell'arco degli ultimi cinque anni. La peculiarità prevalente di questi discorsi è che essi sono una guida per la pratica, ed hanno un interesse solo incidentale riguardo alla teoria o alla dottrina. Lo scopo del Ritiro Ch'an è l'avanzamento nella pratica, e cioè, quando le cause e condizioni saranno mature, la vera esperienza del Ch'an sarà di "vedere la propria Autonatura", ovvero "ottenere la Mente-Buddha". In un modo o nell'altro, tutti i discorsi puntano nella direzione di guidare ed aiutare gli allievi lungo il sentiero della Liberazione. I ritiri sono occasioni per praticare insieme, con quella certa energia che si crea; i discorsi che si ascoltano sono segnali indicatori lungo la Via.

Voglio sperare che la pubblicazione di questi discorsi, possa procurare la necessaria intuizione profonda (Prajna), nonché aiutare un numero sempre crescente di Occidentali che possano trovare beneficio nello studio e nella pratica del Buddhismo. Questa, infine, è la terza e conclusiva condizione causale per la nascita di questo libro. La preparazione del testo è avvenuta con la collaborazione di diverse persone, lungo un certo periodo di tempo, ad iniziare da traduzioni fatte sul posto, eseguite in particolar modo da Ming Yae Wang. Altri traduttori sono stati Bhikshu Kuo-Jen (al secolo Paul Kennedy) e la monaca Sramanerika Kuo-Hsien (Karen Swaine). Trascrizione, battitura a macchina e raccolta dei testi sono state in massima parte eseguite dalla stessa Kuo-Hsien. Inoltre, la correzione delle bozze sul manoscritto è stata approntata da Marina Heau, con l'assistenza di Kuo-Hsien, Harry Miller e Dan Stevenson. Infine, nella sua qualità di Caporedattore, Ernest Heau ha riunito insieme il tutto, profondendovi la sua massima energia. Pertanto, voglio così esprimere tutto il mio ringraziamento alle succitate persone.

Maestro Ch'an SHENG-YEN

Centro di Meditazione Ch'an, Elmhurst, New York, 15 Luglio 1982.

Ringraziamo il Maestro per il permesso spirituale alla traduzione del suo libro

INTRODUZIONE DEL CURATORE AMERICANO

1) IL RITIRO CH'AN

...Clack! Clack! Clack! Clack! Clack! Clack!...

L'alba coglie duramente di sorpresa i praticanti insonnoliti. Sono le 4 ed un quarto di mattina ed il rumore del bastone della sveglia mattutina segnala un altro giorno di ritiro. Nella mente di qualcuno si formano i seguenti pensieri: "Oddio! Sono passate già quattro ore da quando ho rilassato questo indolenzito corpo dentro al sacco a pelo! Ed io ora dovrò passare un'altra giornata di fatica! Io? Ma chi sono io? Se il mio corpo è una immaginazione mentale, a chi appartiene questa sonnolenza e questa confusione? Mah! È meglio che mi alzi, altrimenti troverò il bagno occupato! E poi, ieri il maestro non mi è sembrato molto soddisfatto di me. Perciò oggi voglio darmi da fare di più!". Questa valanga di pensieri ipotetici, è tipica di un certo genere di stato mentale che prende più di un praticante, specialmente durante la fase iniziale di un ritiro Ch'an di sette giorni. È un tipo di mente confusa e distratta dal dolore e dalla sofferenza ma, in fondo, non tanto diversa dagli stati mentali sperimentati quotidianamente dalle persone comuni. È uno stato di preoccupazione nei confronti della propria spiacevole situazione privata e governata da una miriade di dubbi. Una differenza sta nel fatto che l'autoconfrontarsi nel ritiro mette l'accento sulle distrazioni di un'intera vita vissuta inconsapevolmente; in realtà, secondo gli insegnamenti buddhisti, sulle illusioni accumulate in miliardi di rinascite. Qual è la sorgente di queste illusioni? Ad un livello superficiale, essa è il credere nella primaria importanza della nostra spiacevole situazione privata e personale. Questa, d'altra parte, non è una grande scoperta. Tutti i grandi sistemi etici e religiosi si indirizzano, in un modo o nell'altro, verso la questione del 'Sé', dell'Ego e dell'egoismo. Ma lo spirito, davvero unico, del Buddhismo è di sfidare la fervida e concreta credenza nella 'realtà' della stessa situazione spiacevole; in special modo, della sua natura privata e personale. Il Buddhismo non nega l'esistenza, né nega che la stessa esistenza sia problematica. L'insegnamento centrale è che il credere in una categorica situazione privata, un centro di interessi e tendenze chiamato 'Io', è proprio esso stesso il terreno in cui sono disseminate e sorgono le problematiche dell'esistenza.

Sheng-yen ci dice: "Dove c'è un corpo, lì vi è il fastidio e l'afflizione!". Il riconoscimento di questa acuta verità dovrebbe senza indugio guidarci sul sentiero della pratica, nel caso che la nostra sensazione di esistenza corporea fosse troppo intensa. Allora, una pratica per sfuggire al nostro corpo? Certamente no! Bensì una pratica per imparare che l'aver un corpo non equivale ad essere irrimediabilmente portati verso l'illusione e la delusione, momento dopo momento, giorno dopo giorno, vita dopo vita; è la pratica del cominciare a dipanare la matassa del 'karma', che ci tiene legati alle nostre bramosie. È il fenomeno dell'aver un corpo con le sue facoltà sensoriali, che è la causa-radice dell'afflizione. E che cos'è l'afflizione? Essa è tanto la sofferenza ed il dispiacere, quanto pure il piacere e la gioia. Ad un livello più sottile, l'afflizione accompagna ogni cambiamento di condizioni della mente/corpo, a causa della natura dell'organismo di voler evitare dolori e avversità e di voler prolungare piaceri e confortevolezza. In quanto fenomeni, i nostri corpi devono subire e sopportare cambiamenti continui a livello fisico, cosicché sia a livello subliminale che manifesto, l'afflizione è un regolare fatto della vita. Malattie, infelicità, vecchiaia e morte possono molto spesso sembrare che arrivino come eventi casuali e fortuiti, mentre in realtà sono il culmine di drammi intimi e segreti, certi e sicuri anche se distanziati nel tempo. Noi siamo sovente afflitti anche se rimaniamo ignoranti della verità delle cause dell'afflizione. Mentre l'aggregato mente/corpo ci produce la "conoscenza-di-sé", con tutte le conseguenze del caso, esso contiene anche la possibilità di risvegliarci alla Mente-Buddha, vale a dire la nostra vera 'Autonatura'.

Master Sheng-yen, a coloro che iniziano il Sentiero della pratica dice: “Dovete cominciare con l’afferrare il vostro stretto ‘senso-di-sé’. Dovete conoscere questo vostro ‘sé’ in un modo molto chiaro e concreto”. Ed ancora, egli dice: “Il ‘Sé’ non deve essere disprezzato o disdegnato, esso è il vostro veicolo verso il ‘Non-sé’”. Questo pragmatico riconoscimento del bisogno di iniziare al livello stesso della cosa più certa ed afferrabile, il nostro proprio ‘sé’, caratterizza il metodo del maestro Sheng-yen e quello del suo lignaggio spirituale, cioè il Buddismo Ch’an. Al tempo stesso, il metodo Ch’an coltiva volutamente nei suoi praticanti un *ricorrente senso di urgenza*. Questa radicale serietà del Ch’an è esemplificata nella storia in cui il Primo Patriarca del Ch’an, l’Indiano Bodhidharma, restò seduto in meditazione per nove anni, con la faccia rivolta verso un muro. Sarebbe tuttavia un errore, confondere questa serietà con l’ascetismo o il fanatismo, in quanto l’austero e zelante stile del Ch’an è bilanciato da una gentile tolleranza verso la fragilità umana e da una squisita, arguta intelligenza. L’intensità del Ch’an è il prodotto di un preciso metodo, animato da una profonda fede nell’esempio e nell’insegnamento di Shakyamuni, il Buddha dell’attuale era. Ed inoltre, sarebbe un errore anche rendere una interpretazione meccanica della precisione del Ch’an; in un errore simile potrebbero deprecabilmente cadervi quei praticanti che provassero inopinatamente a decidere di fare a meno di un qualificato maestro.

Il paradigma del Ch’an, quello che rivela di più la sua intensità, precisione ed ardore spirituale, è il risultato della relazione ed interazione dinamica tra il maestro ed il discepolo. Questo risultato si fonde in un rapporto con la più alta posta in gioco: la possibilità di illuminazione da parte del discepolo. Questa possibilità è il punto cruciale di un ritiro, dato che la presenza del discepolo è il segno che egli palesemente accetta la guida del maestro. Venendo al ritiro, l’allievo accetta anche la sfida che il maestro inequivocabilmente gli lancia, cioè di concentrare tutte le sue risorse fisiche e mentali nel progresso verso il proprio risveglio spirituale. Dal momento in cui il ritiro inizia e fino al momento conclusivo, la relazione tra maestro ed allievo viene determinata in modo chiaro dalla comprensione di questo fatto. Andare in un ritiro a seguire un corso con una poco rigorosa disponibilità, ha il valore di sentirsi una responsabilità in più, con un onere ancor più pesante.

La relazione tra maestro e discepolo può essere paragonata a quella tra medico e paziente. Che il paziente sia malato ed abbia bisogno del medico non è da mettere in discussione. La malattia è l’incapacità del paziente-discepolo ad abbandonare le illusioni che egli ha covato e nutrito fin dalla nascita. Questa incapacità è, in ultima analisi, dovuta ad un ardente e profondo desiderio per la forma e l’esistenza, impresso nella mente di ogni singolo paziente-discepolo, una brama per le esperienze, trasportata con sé come fardello karmico da una vita all’altra. Forma ed esistenza, quando unite alle facoltà senzienti, alla fine portano ad inventarsi una nuova ed ancor più sofisticata forma, *il ‘sé’ o ‘Io’*. Nel caso in cui sia lasciato senza controllo, questo ‘Io’ diventa presto il supremo padrone della nostra coscienza esistenziale. La credenza nell’esistenza di una pseudo autoidentità (ovvero la supposta ‘realtà’ dell’Io) è la Illusione-radice che fa proliferare all’infinito ulteriori illusioni, senza apparentemente tenerne in conto le conseguenze stesse. Se la guarigione significa riuscire ad abbandonare l’abitudine di ricadere nelle illusioni, allora una radicale rieducazione nei confronti dell’idea ‘Io/sé’ è assolutamente necessaria e indispensabile. Il percorso curativo comincia con il riconoscimento da parte del paziente-discepolo della sua condizione e con la sua sottomissione alle somministrazioni terapeutiche del suo medico, ovvero il Maestro Ch’an.

La più importante qualificazione del Maestro Ch’an è quella che egli stesso abbia già completato lo stesso percorso curativo sotto un suo precedente maestro. In questo senso, egli non è, ad esempio, simile ad uno specialista in Oncologia, il quale non ha bisogno di aver avuto egli stesso un cancro per poter curare un paziente, e neppure come uno psichiatra che necessariamente non ha dovuto esser stato egli stesso un malato psichico. Il vero maestro esperto è una persona che ha dovuto *egli stesso* attraversare il Sentiero della Liberazione dalle illusioni e, avendolo superato, egli ora può guidare i suoi allievi. Oltre a ciò, il suo livello evolutivo, il suo stile, la sua energia e la sua

eloquenza sono motivazioni tanto individuali, quanto lo furono le qualità del suo maestro. In ogni caso, il significato di questa qualificazione deve accompagnarsi sempre con le precise nozioni indicative della linea di Trasmissione.

Sheng-yen dice: “La Trasmissione significa che l’allievo deve aver già avuto l’esperienza della Mente-Buddha ed anche che questa sia stata riconosciuta da un maestro a sua volta riconosciuto”. Ad un certo livello, la Trasmissione certifica il raggiungimento ottenuto dal discepolo e, ad un livello ulteriore, essa certifica il vero metodo ed il lignaggio dei Maestri Ch’an; infine, al supremo livello, essa certifica la vera Via e l’autentico Insegnamento del Buddha. E qual è il significato dell’esperienza della Mente-Buddha? Al livello più elementare significa che il praticante ha, come minimo, interrotto e spezzato il muro delle illusioni che, momento dopo momento tendono ad apparire (vale a dire, nel preciso momento in cui queste sorgono); muro che in precedenza impediva a lui di poter osservare la sua reale natura (la Natura-di-Buddha). Alla fine, egli potrà scoprire come questo muro fosse composto effettivamente dai suoi vecchi sistemi abitudinari della mente, come pensieri, opinioni, risoluzioni e comportamenti, i quali sono stati via via erosi dalla paziente e rigorosa pratica di una meditazione investigativa, sotto la guida di un esperto istruttore. Al livello più elevato, l’esperienza di questa Mente-Buddha significa che quel discepolo è diventato ‘Illuminato’. Comunque, a qualsiasi livello, tutto questo lavoro risulta essere soltanto un gradino, dato che il Sentiero non ha inizio né fine.

Dal momento in cui inizia un ritiro, il praticante zelante dovrà produrre uno sforzo costante e determinante, se vuole acquisire l’esperienza della Mente-Buddha. Uno scopo che fosse solo il minimo, non sarebbe molto rispettoso verso il proprio insegnante e risulterebbe essere anche un cattivo servizio nei confronti di se stessi, in quanto l’evocazione consapevole di una simile bassa mèta, sarebbe irta di problemi e potrebbe diventare motivo di enormi distrazioni e disguidi. È stato detto che percorrere il Sentiero spirituale è come camminare sulla lama di un rasoio. Da un lato il discepolo potrebbe cadere nell’indifferenza e nell’indolenza, e dall’altro, addirittura nella frustrazione e nella disperazione.

L’allievo deve sviluppare e mantenere un perfetto equilibrio, un distacco bilanciato e concentrato, deve insomma mantenere la rotta e poi proseguire nel progresso di sviluppo. Nella maggior parte dei casi, sicuramente ciò non sarà possibile ai principianti, senza l’attenta guida e l’intimo coinvolgimento del e con il maestro Ch’an. Egli, onde portare gli studenti su un piano di sforzo costruttivo e persistente, dovrà applicare il metodo meditativo del Ch’an per aiutarli a tagliar via i loro attaccamenti alle preoccupazioni personali, provvedendo a far in modo che le loro menti si fissino in se stesse, per una preventiva condizione adeguata al risveglio. A tal riguardo, Sheng-yen dice: “Quando la mente sarà ben stabilizzata, essa si aprirà in un modo spontaneo e naturale!”. Non appena la mente dell’allievo diventa calma e concentrata, potrà essere ulteriormente raffinata e unidirezionata fino a raggiungere un profondo stato di assorbimento, o *Samadhi*, anche durante i periodi attivi della sua vita quotidiana. Da qui, si potrà progredire in seguito verso l’esperienza del Risveglio.

Nelle parole di Sheng-yen, troviamo: “Si parta dalla mente dispersiva portandola al Samadhi e, usando il metodo Ch’an, la si dissolva nello stato unificato. Siccome la mente dispersiva non ha una focalità né l’energia dell’attenzione, la stessa energia della volontà dell’allievo dovrà essere concentrata e riunificata”. Questa ingiunzione suggerisce che, oltre ad essere guida spirituale ed insegnante di meditazione, il maestro Ch’an dovrà essere anche un buon psicologo, molto percettivo delle condizioni mentali dei suoi discepoli. Poiché non è possibile arrivare ad un tale rapporto intimo con gruppi molto vasti, Sheng-yen (*come tutti veri maestri Ch’an*) limita la partecipazione ai corsi ad un gruppo ristretto di pochi partecipanti.

L'ardore spirituale del Ch'an è una 'fede-in-azione'. Questo ardore emerge da uno stato mentale imperniato e basato sulla collaborazione tra maestro e discepolo. La fonte di energia da cui entrambi vengono attratti è la loro fede nell'insegnamento e nel metodo trasmessi da Shakyamuni e poi, man mano, dai Patriarchi e dai Maestri Illuminati. Lo stato mentale che si genera è quello in cui esistono le condizioni, secondo le stesse parole di Sheng-yen, di permettere che accada "una esperienza cataclismica"... Per la maggior parte degli studenti, l'unico contesto in cui ciò può accadere è il *Ritiro Ch'an*. Quantunque l'esperienza di un ritiro sia un motivo di sforzo individuale e, insieme, di interazione con il maestro, esso è anche una esperienza collettiva profondamente condivisa. Allorché i partecipanti si stabilizzano nella pratica e abbandonano il loro privato e consueto modo di vedere, i limiti del loro senso di identificazione si ammorbidiscono gradualmente e, così facendo, si estendono in ampiezza. I ritmi del ritiro impongono che ognuno dei partecipanti faccia le stesse cose nei medesimi tempi, eliminando le distrazioni e privandosi di abitudini consuete come il conversare ed il socializzare. Il programma è coperto con la meditazione, con i colloqui con il maestro, con la preparazione del cibo, con il lavoro manuale, con la recita delle preghiere al mattino, pomeriggio e sera, nonché con l'ascolto degli insegnamenti di Dharma, dati dal Maestro. Non c'è tempo superfluo per occuparsi delle proprie faccende private. Anche il tempo passato al bagno, è ridotto al minimo, a causa della sistemazione alquanto limitata. Infine, vi sono frequenti solleciti, da parte del maestro, a mantenere la pratica anche durante i restanti periodi del dopopranzo.

Tutto questo ha un potente effetto sullo stato d'animo e sulle sensazioni di ciascuno. Vi è una mente collettiva da cui tutti attingono incoraggiamenti ed energia. Fintanto che si combatte con i propri drammi privati, ognuno trova in questo bene comune un po' di conforto e forza che aiuta tutti ad andare avanti. Adattare tempi e modi, tra tutti i partecipanti, è il compito del maestro Ch'an. Le sue parole, le azioni, i gesti, compreso il silenzio, provvedono a produrre l'energia per la concentrazione e la motivazione. In coloro che sono riusciti a calmare la mente e ad ottenere una profonda concentrazione, possono insorgere sensazioni di grande pace, gioiosità, beatitudine e suggestione. Il Samadhi e la loro padronanza di sé influiscono positivamente sugli altri, portando tutti verso una elevata e massima dedizione. Comunque, perfino tali sensazioni possono diventare distrazioni, fini a se stesse, e scambiate facilmente ed erroneamente come una genuina realizzazione. In tal caso, il lavoro del maestro Ch'an diventa come quello di un'ostetrica. Egli deve prendere per mano, ispirare e guidare l'allievo, la cui mente stia maturando, e condurlo verso lo sforzo più arduo di cui egli sia capace, per far sorgere in lui la Mente-Buddha.

Prima che ciò possa accadere, lo studente dovrà sviluppare quella 'grande-massa-di-dubbio' che lo spingerà verso la diligente e continuata pratica. Questo non è quel tipo di dubbi che ci prendono nella vita di tutti i giorni, ma è 'il Dubbio' che deriva dalla grande fede e determinazione. È qui che l'esperienza del maestro Ch'an viene a rivelarsi. Proprio nel saper precisamente portare l'allievo a questo punto critico, proprio nel causare che la 'massa-di-dubbi' venga a generarsi nella sua mente. Anche se noi chiamiamo 'esperienza' questo fatto, esso è veramente una manifestazione spontanea della compassione del maestro, che non è un mero sentimentalismo, ma una funzione della saggezza. Quando la risposta dell'allievo, alla compassione del maestro, si manifesterà come intenso ardore spirituale, o 'fede', ciò permetterà all 'massa-di-dubbi' di poter accumulare molta energia. Essendo giunte le condizioni, verrà infine raggiunto un senso di abbandono, di lasciar andare le cose secondo il loro verso. Quando questo 'senso' raggiunge l'apice e quando la ricerca, le presunte aspettative e le concettualizzazioni vengono abbandonate e lasciate dietro di sé, allora la mente è subito libera e pronta ad aprirsi. Quando la mente si è aperta, l'allievo 'varca la soglia' ed entra nella '*Porta-del-Ch'an*'. Questa 'esperienza cataclismica' è il '*WU*' o *Vacuità*. È il vedere nella propria Autonatura, è "Ottenere la Mente-Buddha".

2) IL LIBRO

Il presente libro consiste, *in primis*, di una raccolta di conferenze tenute dal maestro Sheng-yen nei ritiri Ch'an, fin dal suo arrivo in America, nel 1975. Esso non è un insieme strutturato, né è intenzionato a presentare una visione teorica del Buddhismo Ch'an. Anzi, essendo Sheng-yen un seguace del Buddhismo, e del Ch'an cinese in particolare, egli certamente avrebbe interesse per la teoria, ed altri suoi libri l'hanno confermato, tuttavia come insegnante di meditazione, egli è fortemente radicato nella pratica. Le conferenze tenute da Sheng-yen servono ad istruire, incoraggiare, ispirare ed, anche, allettare ed ammonire, ma mai per 'educare'. Alla fine, queste conferenze formano comunque un insieme, dato che esse sgorgano da un consistente e coerente approccio all'insegnamento della meditazione Ch'an. Il ritiro viene scelto come modello di una tradizione che si porta dietro i più storici intrecci della scuola Ch'an. Di fatto, è la viva dimostrazione dell'idea di "Trasmissione della mente senza l'uso delle parole", esposta da Bodhidharma, fin dal sesto secolo d.C.

Il libro inizia con una breve autobiografia di Sheng-yen, subito seguita dal capitolo relativo al "Ritiro Ch'an di Sette Giorni". Entrambi furono conferenze tenute a richiesta del curatore per poter essere terreno di base del libro. Il capitolo "Le Quattro Condizioni per Praticare il Ch'an" è effettivamente un'estensione di una precedente conversazione tenuta al ritiro, anche questa richiesta dal curatore. Tutti gli altri capitoli si basano su discorsi registrati su nastro e trascritti dalle altre conversazioni fatte nel ritiro. Ovviamente, la maggior parte di questi sono una selezione di diverse conferenze. Lo scopo è stato quello di presentare una vasta raffigurazione delle metodologie di Sheng-yen sulla meditazione, nonché le sue spiegazioni sull'esperienza dell'Illuminazione, tenendo comunque presente che l'enfasi principale è messa sulla pratica meditativa e sulle linee-guida al fine di progredire in essa. Due lunghi capitoli su "L'Illuminazione Silenziosa" e "La Contemplazione della Mente" – sono basati sui commentari alle poesie di due famosi maestri Ch'an, Hung-Chi e Han-Shan. Le poesie sono alquanto didattiche e sono indirizzate a praticanti avanzati. Sheng-yen usa i poemi come punto di partenza per i suoi stessi commentari, che hanno il loro fulcro principale nelle situazioni reali del ritiro. Così come sono presentati, i discorsi sono il risultato finale della traduzione, trascrizione e composizione editoriale degli stessi. Inevitabilmente, questo filtraggio risulta un po' deprivato dell'originale aroma del linguaggio e del personale modo di esprimersi di Sheng-yen. Tuttavia, i traduttori ed il curatore si sono sforzati di preservare al massimo il senso ed il significato originale delle parole di Sheng-yen, nel tentativo di renderle accettabili in un buon inglese. Nel caso che questo risultato non sia stato pienamente ottenuto, la colpa è da attribuire unicamente alla difficile coordinazione redazionale.

La seconda parte del libro contiene alcuni resoconti di esperienze del ritiro, da parte di discepoli ed allievi di Sheng-yen. Questi resoconti vengono evidenziati per il fatto che essi esprimono, in modo fiducioso ed interessato, intuizioni utili nel processo di evoluzione del ritiro, dal punto di vista degli studenti stessi. Questi sono disposti da un punto intermedio fino a quello più avanzato della esperienza meditativa. I resoconti non sono da ritenersi modelli a cui aspirare. Infatti, ogni studente del Ch'an nel ritiro porta con sé un proprio bagaglio di attitudini e risposte ed è, perciò, assai probabile che ognuno sperimenti un qualcosa di unico. Presumibilmente nessuno saprebbe descrivere la propria esperienza, se la ritenesse particolarmente profonda ed intensa. Ciononostante, in qualsiasi caso, quell'esperienza ha avuto una certa validità o, almeno, ne fa intravedere la possibilità. Per quanto riguarda l'età di questi studenti, essi vanno da circa venti a trent'anni e, in quanto al sesso, grosso modo sono equamente divisi tra maschi e femmine.

L'esperienza del Ch'an è una tappa lungo il Sentiero; non necessariamente essa è l'Illuminazione ma, sicuramente, non è un riposante punto di arrivo. Sheng-yen ci dice che vi sono diversi livelli di illuminazione, e che l'ultimo livello è quello in cui si trascende perfino la propria illuminazione e si

dimora sereni nella pura esistenza. Nondimeno, l'esperienza Ch'an è comunque un passo necessario per raggiungere l'Illuminazione. Sheng-yen dice ancora: "Ottenere la Mente-Buddha, ed averne la convalida, sono due ottime ragioni per partecipare ai ritiri.."

La prima delle tre Appendici, consiste in tre trascrizioni di una intervista radiofonica avuta da Sheng-yen con Mr. Lex Hixon, della WBAI-Station di New York. Questa intervista è stata inclusa a motivo delle interessanti intuizioni di Mr. Hixon, circa il modo di condurre i ritiri da parte di Sheng-yen. La seconda Appendice è un Glossario di termini buddhisti usati nel libro, mentre la terza è una trascrizione schedulata del programma giornaliero dello stesso ritiro, come proposto dal Maestro Sheng-yen stesso.

Se avessimo osato chiamare questo libro "Un Compendio dei Discorsi di Sheng-yen nel Ritiro Ch'an", sarebbe stato equivalente come chiamarlo "Un Mucchio di Foglie Morte, cadute da un Albero". Riportando queste conversazioni, estrapolate dall'intenso e mutevole contesto del Ritiro Ch'an, si è persa molta della loro immediatezza. Si pensi che ogni sera dopo cena, aspettando l'arrivo di Sheng-yen per la conferenza serale, i praticanti meditano in piedi o seduti, perfino nel breve periodo di riposo. Nel ritiro vero c'è, quindi, una situazione ottimale per l'ascolto di questi insegnamenti. Qui possiamo solo descrivere una serata-tipo nel bel mezzo di un ritiro. Ovviamente, in questi sette giorni, non avvengono affatto conversazioni private tra gli stessi praticanti.

"È stata una dura giornata per tutti. Fin dalle 4 e un quarto del mattino, tutti sono passati attraverso lo stesso rigoroso programma, per circa un totale di otto ore di meditazione seduta. Gli stati mentali delle persone stanno gradualmente modificandosi. Alcuni sono confusi e scoraggiati dal dolore e dallo sforzo delle lunghe sedute. Altri hanno superato i loro problemi fisici e abbastanza stabilizzato le loro menti, così da cominciare a sperimentare profondi stati meditativi. Tutti, comunque, sono uniti nel comune impegno della pratica Ch'an. Per alcuni, ciò significa realizzazione spirituale; per altri, forse, un modo di migliorare la loro salute ed avere una forma di emotività benefica. Ma al maestro Sheng-yen, tutto questo non interessa affatto; egli parla ugualmente a tutti, come identici viaggiatori nel Sentiero.

"Sicché, quando Sheng-yen fa il suo ingresso nella sala delle conferenze, c'è un'atmosfera mista a sentimento, così palpabile che può essere definita quasi reverenziale. Questa riverenza, benché rivolta alla persona di Sheng-yen, in realtà trascende la sua stessa persona fisica. Tutto ciò, non è un caso, in quanto lo stesso Sheng-yen instilla negli studenti un profondo senso di rispetto verso gli insegnamenti del Buddha e le motivazioni dei Bodhisattva. Questa atmosfera è così toccante, quanto priva di affettata venerazione, proprio perché il Buddha viene percepito come un modello e come un perfetto insegnante, ma non come un Dio. Sebbene Sheng-yen sia abbastanza delicato nella sua forma fisica, egli comunica una sensazione di grande energia spirituale. Da mattina a sera, la sua discreta presenza domina ed eleva il tono; il clima mentale del ritiro è quello di un'unica mente collettiva che comprende tutti i pensieri, ma che è formato e guidato soprattutto dalla personalità del maestro. Se, per caso, si viene rimproverati da Sheng-yen, forse si può anche essere realmente mortificati ma, se insieme si riceve la sua compassione, ci si sentirà commossi fino alle lacrime. Tra l'altro, egli è anche un uomo molto divertente, capace di far ridere raccontando storielle e improvvisando riuscite imitazioni. Mentre trasmette le lezioni sul Dharma, i suoi occhi scuri lampeggiano con ardore, al punto che perfino la successiva traduzione in inglese potrebbe risultare superflua. E quando egli offre parole di conforto a qualche allievo in difficoltà, davanti agli altri, tutti ne vengono confortati."

Ecco ciò che giace immerso in queste pagine stampate. È pur vero che per colui che non ha mai visto un albero, anche le foglie morte possono dare un insegnamento sulla natura degli alberi. Quindi, per coloro che non hanno mai sperimentato un ritiro Ch'an, questo libro può fiduciosamente comunicare qualcosa dello scopo e del sapore di questa forma, di questo metodo veramente unico di

‘training spirituale’. Se, a qualsiasi livello, ciò avvenisse, i curatori di questo libro avranno meno ritegno nell’aver offerto al lettore un “mucchio di foglie morte”...

Ernest Heau, New York City, Novembre 1982.

AUTOBIOGRAFIA DI SHENG-YEN

‘Sono nato in una casa di campagna, nei pressi di Shanghai. All’età di tredici anni lasciai la mia casa per diventare monaco buddhista. Il locale monastero in cui entravi era un tempio Ch’an, come la maggior parte di quelli cinesi. Di fatto, però, non vi veniva quasi mai discussa la teoria e la pratica del Ch’an. Essendo molti di noi ancora giovani, non si aveva nessuna idea di ciò che realmente fosse la pratica del Ch’an. Il nostro semplice addestramento consisteva nella rigorosa disciplina prescritta per i monaci – attività quotidiane come lavarsi i vestiti, lavorare nei campi, cucinare ed eseguire i servizi giornalieri. Studiavamo anche i Sutra più importanti, come quello di Amitabha, il Sutra del Loto e quello del Diamante. Le faccende domestiche quotidiane, tuttavia, non erano un problema per me; la cosa più difficile era memorizzare i Sutra. Ce n’erano così tanti da imparare, ed io mi sentivo così stupido. Un giorno, il mio maestro mi disse: “I tuoi ostacoli karmici sono molto pesanti. Devi fare un grande sforzo per superarli. Dovrai continuamente prostrarti al Bodhisattva Kuan Yin (Avalokitesvara)”. Siccome durante la giornata avevo poco tempo, io mi prostravo a Kuan Yin cinquecento volte per notte, ed anche al mattino, prima che gli altri monaci si svegliassero. Dopo averlo fatto per tre mesi, un giorno fui sopraffatto da una sensazione molto rinfrescante e confortevole. Sembrava come se l’intero mondo fosse cambiato. La mia mente divenne molto chiara e luminosa, il ricordare i Sutra non fu più un problema e così cominciai ad impararli molto velocemente. Credo che da quel giorno Kuan Yin mi prese sotto la sua protezione e, cosa ancor più importante, in me si sviluppò un profondo senso di responsabilità verso il Dharma.

‘Avevo tredici anni e non sapevo nulla sulla storia del Buddhismo, però sentivo che in Cina il Buddhismo era in via di esaurimento. La maggioranza degli attuali cinesi aveva ben poca comprensione per il Dharma; gli insegnati erano assai rari e tutto ciò che io conoscevo del Dharma veniva soltanto dalla memorizzazione delle Scritture. Il Buddhismo cinese non prevedeva una educazione sistematica per i monaci. La loro istruzione solitamente si contemplava gradualmente ed impercettibilmente per mezzo dell’esperienza nella vita quotidiana. Non esisteva semplicemente una educazione pianificata. Mi ricordo che io sentivo una compassione spontanea nei riguardi di coloro che non avevano mai sentito parlare del Dharma per cui, all’improvviso, intuì l’importanza di dover far rivivere il Buddhismo. Promisi a me stesso di imparare ancor più sul Buddhadharma, finché un giorno avrei potuto offrirlo agli altri.

‘A causa dell’opposizione Comunista nella zona, i monaci si trasferirono a Shanghai. Lì, il nostro sostentamento dipendeva soltanto dalle offerte che venivano date per le cerimonie funebri. Era deprimente vedere monaci e monache che eseguivano superficiali rituali, anziché insegnare il Buddhismo. Anch’io fui costretto a far ciò per almeno due anni. Da questo, capivo che le mie ostruzioni karmiche dovevano essere veramente severe. Nel frattempo, tuttavia, continuai ad istruirmi partecipando ad un seminario a Shanghai, dove i giovani monaci potevano acquisire una educazione buddhista. Perciò lasciai il mio monastero per recarmi a studiare presso questa scuola. Quando, più tardi, il mio maestro giunse a Shanghai, approvò in pieno questa mia decisione. A scuola, alcuni avevano un nobile senso di determinazione, mentre altri si trovavano lì semplicemente per avere un’istruzione sommaria. Il seminario era stato istituito da un discepolo del maestro T’ai Hsu, uno dei più grandi restauratori del Buddhismo cinese moderno. T’ai Hsu, a sua volta, era stato assai influenzato dal grande maestro Hou-i, della dinastia Ming. Hou-i disapprovava il settarismo e insisteva nel dire che, fin dai tempi del Buddha Shakyamuni, era esistita una sola ed unica Tradizione buddhista. Egli metteva una eguale enfasi sulle Otto Scuole (e cioè, *Hwa-Yen*, *T’ien-T’ai*, *Ch’an (Zen)*, *Wei-Shih (Cittamatra, Solo-Mente)*, *Vinaya (L’Ordine monacale)*, *Chung-Kuan (Madhyamika)*, *Ching-Tu (Pura Terra)* e infine, *Buddhismo Esoterico*). Al seminario, la maggioranza degli insegnanti erano discepoli di T’ai-Hsu.

‘Così studiai la storia del Buddhismo e gli insegnamenti combinati oltre che del Ch’an, anche del Vinaya, del Wei-Shih, del T’ien-T’ai e del Hwa-Yen. Inoltre il seminario metteva in risalto anche periodi di esercizi fisici così, in tal modo, tutti noi imparammo il Tai-Chi-Ch’uan. Più tardi arrivò anche un insegnante dal monastero di Shaolin, che ci insegnò le Arti Marziali, (Kung-fu, Wu-shu, ecc). Nella nostra pratica, c’era un particolare accento sul rituale del pentimento. Meditavamo, ma non avevamo un’idea molto chiara del corretto modo di praticare, quindi era difficile ottenere un qualche reale potere dalla meditazione. Si supposeva che il ricevere benefici avesse richiesto anni ed anni di dura pratica. A me veniva in mente il fatto che perfino Shakyamuni dovette praticare per sei o sette anni e inoltre che il maestro Xu-Yun (Nuvola Vuota), che lasciò la propria casa all’età di vent’anni, stava ancora praticando all’età di cinquant’anni, (anche se poi ne visse 120!) e nessuno ancora aveva sentito parlare di lui.

‘Gli individui che hanno profonde esperienze meditative, o che sono stati qualificati come ‘Illuminati’, non hanno mai dato soverchi chiarimenti sulla loro esperienza. Quando poteva accadere che essi parlassero tra di loro, il loro linguaggio era “strano” ed il significato, abbastanza elusivo. Si sa il caso di diversi praticanti anziani che hanno trascorso molti dei loro anni nelle sale di meditazione. Quando io a qualcuno di essi ho chiesto qualcosa sulla pratica, la più consueta risposta che ottenevo era: ‘Oh, è facile! Bisogna solo mettersi seduti. Una volta che le tue gambe smettono di farti male, poi diventa pure piacevole!’ Talvolta, a qualche monaco veniva dato un *kung-an*, cioè un *koan* su cui meditare ma, tutto sommato, non c’era un vero e proprio addestramento regolare alla sistematica pratica della meditazione. Una volta, al seminario partecipai ad un ritiro Ch’an. Avrei dovuto soltanto sedere in meditazione finché avessi udito la campanella segnalare che era arrivato il momento di alzarsi e fare la camminata. Non avevo avuto nessun’altra istruzione in merito. C’era un detto che girava nei monasteri, che uno avrebbe dovuto “sedere finché non cadeva il fondo del barile di pece”. E che solo allora, si poteva sperare di esser pronti per trovare un maestro. Altre volte, durante le sedute, pensavo: ‘Che cosa devo fare? Forse dovrei recitare il nome del Buddha? O fare qualcos’altro? Cos’è realmente la meditazione?’ Mi ritrovavo a farmi queste domande, finché tutto poi diventava una “grossa palla di dubbi”. In ogni modo, finché rimasi in questo seminario, tutti i miei dubbi non furono risolti.

‘Alla fine, lasciai il territorio cinese per recarmi a Taiwan, dove mi fu imposto di fare il servizio militare. Malgrado i miei doveri di soldato, ogni giorno trovavo il tempo per meditare. I miei dubbi, ancora irrisolti, mi provocavano una serie infinita di domande. C’erano numerose apparenti contraddizioni negli insegnamenti buddhisti ed io non sapevo come risolverle. Questo fatto mi disturbava parecchio, dato che in fondo, io avevo una profonda fiducia negli insegnamenti del Buddha e credevo fermamente che i Sutra non potessero essere sbagliati o falsi. Mi sentivo oppresso da domande quali ‘Cos’è l’Illuminazione?’, oppure ‘Cos’è la Buddhità?’. Domande come queste erano assai numerose nella mia mente ed io avevo un disperato bisogno di conoscere le risposte. Questo fondamentale dubbio era sempre presente in me. Quando lavoravo manualmente, esso apparentemente svaniva ma, quando facevo la pratica, questo soffocante dubbio faceva sempre ritorno. Tale situazione persistette per anni finché, all’età di ventotto anni, incontrai il mio primo ‘vero Maestro’.

‘Stavo visitando un monastero nella parte Sud di Taiwan, ove talvolta tenevo delle conferenze. Venni a sapere che un famoso monaco, Ling-Yuan, era anch’egli in visita a quello stesso monastero. Quella notte ci accadde di dividere lo stesso pavimento per sdraiarsi a dormire. Vedendo che egli, anziché dormire, stava seduto in meditazione, mi sedetti accanto a lui. Subito venni di nuovo sommerso dalle mie solite domande ed ero disperato nel cercare di dar loro una risolutiva risposta. Ling-Yuan, al contrario, sembrava essere completamente a suo agio, senza nessun problema di sorta, per cui decisi di avvicinarmi a lui e di provare a parlargli. Egli ascoltò pazientemente tutto quello che avevo da dire sui miei molti dubbi e sui problemi che mi

tormentavano. Per tutta risposta, mi chiese soltanto: “Tutto qui?”. Senza indugio, io continuai così per due o tre ore,

sfogandomi totalmente. Alla fine, egli emise un lungo sospiro e disse: “Getta via tutto quanto!”. Queste parole mi colpirono come il lampo di un fulmine. Il mio corpo prese a sudare copiosamente; mi sentivo come se fossi stato improvvisamente curato da un terribile raffreddore. Sentivo come se tutt’ad un tratto un enorme peso fosse stato tolto da sopra di me. Era una sensazione di grande sollievo e molto confortevole. Allora restammo lì seduti senza più dire alcuna parola. Ero estremamente leggero e felice. Quella fu una delle notti più belle della mia vita. Perfino il giorno dopo continuai a sperimentare una grande felicità. Tutto il mondo era fresco e sembrava che solo ora me ne accorgessi per la prima volta.

‘A quel tempo, realizzai due punti importanti, necessari per la pratica. Il primo ha a che fare con la verità di ‘cause e condizioni’. Alcune cose, che non sono completamente sotto il nostro controllo, – come il karma, nostro e altrui, – sono fattori ambientali che sopravvivono obbligatoriamente in un modo che può o non può favorire il progresso in questa vita. Per poter avanzare con grandi progressi nella pratica, si deve avere questa affinità karmica; devono esistere delle condizioni appropriate e favorevoli. Il secondo punto è che si deve essere padroni di produttivi ed efficaci metodi di pratica, sotto la guida di un maestro qualificato. Dal tempo in cui lasciai la mia casa erano passati quindici anni, in cui avevo faticato molto per avanzare nella pratica. Pensavo che questo fosse un tempo molto lungo. In passato, quando avevo cercato un maestro come mia guida, avevo soltanto trovato qualcuno che mi diceva: ‘Lavora sodo: che altro c’è da dirti?’ Ma ora avevo realizzato che occorre almeno due requisiti – lavorare sodo con un buon metodo, ma anche avere un maestro esperto. Da allora in poi, ho ricercato le varie tecniche per praticare il metodo di coltivare il DHYANA (=Ch’an, Meditazione Concentrativa), specialmente per mezzo dei Sutra. Con una certa esperienza, uno studente può certamente produrre buoni risultati con questi metodi. Anche se i testi non sempre sono del tutto chiari, il persistere nel lavorare sodo alla fine porta al successo ed allora il metodo diventerà completamente chiaro. Io, in particolare, cercavo i mezzi per stabilizzare velocemente la mente, per renderla aperta e sgombra dai pensieri. La mente delle persone comuni è chiusa ed egoistica; quando invece la mente viene stabilizzata, si apre. Con la pratica è possibile controllare le emozioni e le irritazioni che ci provengono dalla nostra vita quotidiana. Così, giunsi a familiarizzarmi con questi numerosi metodi che aiutavano sia me che gli altri. Arrivai a riconoscere i tre principi fondamentali del Buddhismo, – dottrina, samadhi e saggezza. Presi a studiare il Vinaya, che parla dei precetti o regole di comportamento per monaci e monache. I precetti sono linee-guida per vivere secondo l’insegnamento del Buddha. Senza una ferma base nei precetti, praticare il samadhi può condurre verso sentieri esterni o visioni e comportamenti perversi. I precetti ci proteggono e ci mantengono sul giusto e corretto Sentiero.

‘Ho anche avuto modo di leggere numerosi Sutra. Quando ero ancora senza maestro, avevo preso le Sacre Scritture come mio maestro, pensando che se i miei punti di vista non fossero stati in accordo con i Sutra, avrei dovuto riconoscere i miei errori. Perciò, quando prima leggevo i Sutra, vi trovavo molte contraddizioni, dato che ciascun Sutra veniva presentato come il vero insegnamento. Come poteva essere così? Ma tutte queste contraddizioni svanirono quando capii che, negli insegnamenti di Dharma, vi erano differenti livelli di verità. Il Buddha insegnò differenti cose per differenti persone, a seconda della loro esperienza e del loro livello di comprensione. Quando mi ero recato a Taiwan, fui reclutato dall’esercito. Ora, desideravo riprendere la tonaca monacale. C’era un certo maestro, Tung-Ch’u, che mi dava l’impressione di essere un individuo eccezionale. Egli non teneva conferenze, non dava istruzioni sulla pratica e né attirava le persone. Non cercando onori né seguaci, era comunque molto conosciuto e rispettato. Il suo parlare era insolito ed aveva un sorprendente effetto sulla gente. Era un erede spirituale di entrambe le tradizioni del Ch’an, *Lin-chi* (Rinzai) e *Tsao-tung* (Soto). Quando poi, più avanti, ci siamo incontrati, mi resi conto che anch’egli

gradiva avermi come discepolo, anche se non lo espresse verbalmente. Nondimeno, io diventai suo discepolo.

‘Il periodo che passai con lui, si trasformò nel più duro della mia vita. Egli mi perseguitava continuamente. Mi faceva venire in mente il trattamento che Milarepa aveva ricevuto dal suo Guru Marpa. Per esempio, dopo avermi detto di portare le mie cose in una certa stanza, più tardi mi diceva di trasportarle in un’altra. Poi, mi diceva di rimuoverle ancora. Una volta, mi disse di sigillare una porta e di aprirne una nuova su un altro lato del muro. Dovetti trascinare i mattoni, tenendoli tra le braccia, andando a piedi da una fornace alquanto distante dal monastero. Normalmente, in inverno si usava una stufa a gas, ma il mio maestro mi spediva spesso sulla montagna a raccogliere un tipo speciale di legna da ardere, con la quale gradiva far preparare il suo tè. Venivo continuamente rimproverato per aver tagliato la legna o troppo corta o troppo lunga. Ho avuto tantissimi episodi di questo tipo e, anche nella pratica, successe la stessa cosa. Quando gli chiesi come dovevo praticare, egli mi disse di meditare. Ma pochi giorni dopo, mi citò la frase di quel celebre maestro del passato che aveva detto: ‘Si può lucidare all’infinito un mattone, ma non se ne farà mai uno specchio. Così si può stare seduto all’infinito, non si diventerà mai un Buddha!’ Perciò, mi ordinò di passare a fare le prostrazioni. Poi, diversi giorni dopo, mi disse ancora: “Ciò che stai facendo tu, non è altro che la stessa cosa che fa un cane quando lecca la cacca sul pavimento. Ora, studia i Sutra!”. Dopo che li ebbi letti, per un paio di settimane, di nuovo mi rimproverò, dicendo che i Patriarchi avevano sempre detto che i Sutra sono buoni solo per avvolgerli sulle ferite e curarci le piaghe. “Tu sei energico” mi disse, “Perciò scrivi un saggio!”. Quando poi gli mostrai il mio componimento, lo fece a pezzi dicendo: “Queste sono tutte idee copiate!”. Quindi mi sfidò ad usare la mia stessa saggezza ed a riferire cose originali. Vivendo presso di lui, mi proibì di tenere le lenzuola, dato che di notte i monaci dovevano solo meditare e non dormire. Perciò, quando ero stanco, potevo schiacciare un sonnellino, però senza il conforto di un letto e delle lenzuola. In realtà, tutte queste cose arbitrarie erano solo il suo modo di addestrarmi. Qualsiasi cosa io facessi era sbagliata, anche se era stato proprio lui a dirmi di farla. Benché fosse difficile pensare ad un simile trattamento come compassionevole, in realtà, esso lo era. Se non fossi stato addestrato con questo tipo di disciplina, non avrei mai potuto raggiungere nulla. Capii anche, per merito suo, che imparare il Buddhadharma era un’attività che richiedeva veramente molto vigore e che occorreva anche essere assai fiduciosi nella propria pratica personale, per ottenere i risultati.

‘Dopo due anni con Tung-Ch’u, me ne andai in un ritiro solitario sulle montagne. Quando lo lasciai, gli dissi che mi ripromettevo di praticare sodo e di non trascurare mai più il Dharma. Egli mi ribatté: “Sbagliato! Che cos’è il Dharma? Cos’è il Buddhismo? La cosa più importante è di non trascurare te stesso!”. In precedenza mi aveva detto: “La relazione tra maestro e discepolo è come quella tra padre e figlio, tra l’insegnante e lo studente, però in essa vi è anche amicizia. Il maestro può guidare, criticare e correggere, ma il discepolo deve essere responsabile da solo della sua propria pratica. Il maestro non può preoccuparsi per il suo discepolo come se fosse la sua mamma, ma può soltanto fare in modo di condurlo sul Sentiero. Però è il discepolo stesso che dovrà percorrere questo Sentiero!”. Alla fine, Tung-Ch’u mi rivelò che un praticante deve dare risalto sia alla saggezza che al merito. Praticando da solo, uno può anche coltivare il Samadhi e la saggezza, ma deve ricordarsi che ci sono gli altri esseri senzienti che hanno bisogno del Buddhadharma. Mi disse pure: ‘Abbi il controllo su te stesso: quando sarai riuscito a controllare te stesso, potrai armonizzarti liberamente con tutti gli altri!’

‘Nei primi sei mesi del mio ritiro solitario, accentuai maggiormente le prostrazioni ed il pentimento, per disfarmi del mio karma negativo. Dapprima mi prostravo solo all’inizio della lettura del *Sutra del Loto*, poi anche di quella dell’*Avatamsaka Sutra*. I *mantra* che usavo erano, per il Sutra del Loto: “*Namo fa-hua hui-shang fo pù-sa*” (Omaggio ai Buddha e Bodhisattva

dell'Assemblea del Loto), e per l'Avatamsaka Sutra: "*Namo hua-yen hai-fu fo pù-sa*" (Omaggio ai Buddha e Bodhisattva dell'Oceano della Saggezza). Poi leggevo l'intero Sutra, prostrandomi continuamente fino alla fine. Dopo essermi prostrato per ben cinque ore, mi sedevo in meditazione. In altre occasioni praticavo recitando il nome del Buddha Amitabha. Fin dal momento in cui iniziai quel ritiro, la mia mente divenne molto calma e stabile, mai più irrequieta. Mi sentivo assai felice, come se fossi ritornato a casa mia. Mangiavo una volta al giorno verdure composte di foglie di patata selvatica, che avevo piantato io stesso. Vivevo in una capanna contornata da un recinto, con un muro alle spalle, mentre di fronte si poteva vedere una grande rupe. Anche se ero rimasto sempre entro i limiti del cortile, non avevo mai avuto la sensazione di sentirmi rinchiuso. Alla fine, mi prostrai sempre di meno, passando molto più tempo in meditazione e leggendo i Sutra. Mi misi anche a scrivere. Sei anni passarono velocemente. Avevo uno scarso senso del tempo. Non avevo ancora completamente raggiunto ciò che mi ero riproposto e che sotto sotto speravo, ma il pensiero degli altri esseri mi imponeva con insistenza di far ritorno nel mondo, cosicché alla fine lasciai le montagne ed il mio eremo.

‘Ritornando a Taipei, mi sentivo ancora inadeguato. Pensavo che per insegnare il Dharma in quest'epoca, avrei avuto bisogno di una istruzione moderna. Perciò sviluppai l'idea di andare a studiare in Giappone. La preparazione per questo progetto richiese circa un anno, nel frattempo continuavo a scrivere ed a tenere conferenze. All'età di trentotto anni andai in Giappone e cominciai a lavorare per prepararmi ad un Dottorato di Letteratura buddhista. Completai il tutto in un tempo relativamente breve di sei anni, attribuendo ciò non ad una innata intelligenza, bensì alla disciplina della pratica ed alla compassionevole protezione del Bodhisattva Kuan-Yin. Durante questo tempo, ebbi dei problemi economici e parecchie volte fui sul punto di tornarmene a Taiwan. Il professore che mi assisteva era anch'egli un praticante e, una volta, mi disse: "Nel Dharma, non c'è una mente che pensa al mangiare ed al vestire; ma con una mente indirizzata verso il Sentiero, non mancheranno mai né cibo né vestiti". Nell'udir questo, ripresi a fare le quotidiane prostrazioni a Kuan-Yin e, dopo breve tempo, stranamente cominciai a ricevere donazioni annuali da un benefattore Svizzero, sufficienti a coprire le mie spese scolastiche ed i costi di pubblicazione delle tesi di laurea. A tutt'oggi, non ho mai saputo chi sia stato quel donatore.

‘Durante questo periodo, feci visita a diversi Maestri, sia di Zen che di Buddhismo Esoterico. Fui molto influenzato da Bantetsugu Roshi, un discepolo primario di Harada Roshi. Partecipai a diversi lunghi ritiri invernali, nel suo Tempio di Tohoku che, trovandosi nel Nord del Giappone, pativa dure condizioni ambientali. Inoltre, il maestro residente sembrava incline a farmi passare un particolare brutto periodo, facendomi percuotere sovente dai suoi assistenti. Tra tutte le persone presenti, io ricevevo di gran lunga l'educazione più dura, tanto che egli era solito dire: "Voi, eruditi, avete un mucchio di attaccamenti egoistici ed un sacco di grossi fastidi. I vostri impedimenti sono pesanti!". Quando giunse il tempo di lasciarlo, mi disse: "Vai in America, ad insegnare il Dharma!". Io replicai: "Ma, Maestro, non conosco neppure l'inglese!" E lui: "Lo Zen non fa affidamento sul linguaggio e le parole. Perciò, perché ti preoccupi?"

NOTA DEL CURATORE

Il Maestro Sheng-yen ha ricevuto la Trasmissione del Dharma, nelle due maggiori branche del Buddhismo Ch'an, il *Lin-chi* (Rinzai) ed il *Ts'ao-Tung* (Soto). In termini genealogici, egli è discendente in settantaduesima generazione di Bodhidharma, il Primo Patriarca del Ch'an (circa 530 d.C.), e in sessantasettesima generazione di Hui-Neng, il Sesto Patriarca (638-713, d.C.). All'interno del primo lignaggio, Sheng-yen è il discendente n. 62 del maestro Lin-chi (circa 866 d.C.) e n. 3 del maestro Xu-Yun (1840-1959), essendo diretto discendente del maestro Ling-Yuan (n.1902). Nel secondo lignaggio, è discendente di cinquantesima generazione del fondatore Tung-Shan (807-869 d.C.) e diretto discendente del maestro Tung-Ch'u (1908-1977).

Il termine 'generazione' si riferisce alla Trasmissione del Dharma, all'interno di un lignaggio da maestro a discepolo. Questa Trasmissione, perciò, assicura la continuità non solo dello stesso Dharma, ma anche dell'insegnamento e del metodo della scuola. Inoltre, conferisce al ricevente il riconoscimento, da parte del maestro, che esso è qualificato per trasmettere il Dharma. Ciò che egli è, a sua volta, diventato un Maestro.

PARTE PRIMA

IL RITIRO CH'AN DI SETTE GIORNI

Il ritiro di sette giorni, chiamato anche “Ch’an Sette”, è una pratica in cui i discepoli e gli studenti si radunano per un periodo di intensa meditazione sotto la guida di un maestro Ch’an. L’attitudine degli allievi, durante questo periodo, è di totale dedizione all’impegno incombente – al fine di liberarsi, almeno per un certo periodo, dei fastidi di corpo e mente, così da portare la pace e far divenire estremamente più chiara la propria mente.

Fin dai tempi del Buddha Shakyamuni vi era la tradizione di sedersi in disparte, per un periodo stabilito, e praticare intensamente al meditazione. Lo scopo era di ottenere, in quel dato periodo, una realizzazione della verità della mente. Nei Sutra buddhisti si legge che i periodi canonici possono variare da sette a quattordici giorni, oppure ventuno e quarantanove, sempre comunque multipli di sette. In qualche caso, questo periodo poteva durare tre o sei mesi. Naturalmente, fu soltanto quando il Buddhismo arrivò in Cina, che si sviluppò il termine ‘Ritiro Ch’an’ (la parola cinese *Ch’an* deriva dal sanscrito *Dhyana*, così come quella giapponese *Zen* deriva a sua volta da *Ch’an*). Di fatto, ciò che noi chiamiamo ‘Ritiro Ch’an’, letteralmente significa ‘*Ch’an dei Sette giorni*’. Nella setta della ‘*Terra Pura*’, la pratica di recitare per sette giorni il Nome del Buddha è chiamata ‘*Buddha-Sette*’; mentre la pratica di recitare il Nome di Kuan-Yin, pure per sette giorni, è chiamata ‘*Kuan-Yin-Sette*’. Alcuni possono praticare le prostrazioni purificatorie per sette giorni, e questo viene chiamato ‘*Pentimento-Sette*’. Sono periodi, questi, in cui si pratica con maggior dedizione ed energia, rispetto al solito, allo scopo di ottenere risultati maggiormente significativi.

Perché sette giorni, o multipli di sette? Bisogna sapere che i nostri stati mentali vengono influenzati dal nostro stato fisico che, a sua volta, è influenzato dal sistema cosmico universale. La natura stessa sembra scandire i suoi ritmi in periodi di sette giorni. Questo concetto dei sette giorni è assai antico e può derivare dall’osservazione dei corpi celesti. Nella Bibbia, Dio creò il mondo in sette giorni. In India, i sette giorni furono correlati ai sette pianeti. Nell’antica Cina, la settimana veniva chiamata ‘Il periodo del vè e vieni per sette giorni’. Il nostro corpo è un piccolo universo, un microcosmo, e tende a rispecchiare il Grande Universo, il Macrocosmo. I nostri corpi e menti sembrano descrivere dei cicli di sette giorni. Perciò, noi prendiamo il periodo di sette giorni come l’optimum per un periodo di pratica. Possiamo trascorrere i primi sette giorni, i secondi sette giorni ed i terzi sette giorni per andare incontro ad un uniforme e diligente sentiero di pratica. In Giappone, esso è chiamato ‘*sesshin*’, che significa ‘Unificare e trasmettere la mente’. Ciò può essere interpretato, da un lato, dal fatto che il ‘*Roshi*’, o maestro, lavora sulla mente irritata e tormentata dell’allievo per renderlo abile a raggiungere l’illuminazione. Dall’altro lato, l’allievo prende e assorbe la mente del Roshi.

Cos’è che viene trasmesso da maestro a discepolo, generazione dopo generazione? È la Mente-Buddha. Quando una persona ha eliminato i suoi disturbi mentali, questo è chiamato “*Ottenere la Mente-Buddha*”. Possiamo anche usare altre frasi, come “Vedere dentro la propria Autonatura”, oppure “Vedere il proprio Volto Originario”. L’individuo che è entrato nel Sentiero, lo ha fatto perché vuole spezzare l’interminabile ciclo delle sofferenze. Al momento dell’illuminazione egli è mondato dai suoi disturbi mentali e dunque ha ottenuto la Mente-Buddha. Perciò, ‘Trasmissione’ significa sia che l’allievo ha avuto l’esperienza della Mente-Buddha, e sia che questa esperienza è stata riconosciuta da un maestro. Benché sia stato detto che la Mente-Buddha è stata originariamente ‘trasmessa’ da Shakyamuni ai discepoli ed ai maestri contemporaneamente, in realtà, è il discepolo ‘da solo’ che, per mezzo della fede e della pratica, è arrivato a cogliere questa

Mente-Buddha. Però, per confermare la trasmissione nel mondo degli esseri senzienti, deve esservi un maestro esperto che sappia riconoscere e qualificare il raggiungimento dei discepoli.

Non ci sono molte registrazioni formali sui ritiri Ch'an, però un certo numero di 'casi famosi' ci provengono dalla Dinastia Sung. In uno di questi, viene ricordato il maestro Ta-hui, che tenne un ritiro in cui tredici partecipanti su cinquantatré divennero illuminati. Un altro maestro, Yuan-Wu, dette la trasmissione a diciotto discepoli in una sola notte. Questo può rendere l'idea del potere di un ritiro Ch'an, fatto con un maestro eccellente. Poiché un ritiro tradizionale aveva un numero relativamente alto di partecipanti, c'erano ben poche possibilità di parlare con il maestro. In effetti, il maestro di solito veniva dentro la sala di meditazione soltanto per dare i suoi insegnamenti. La maggior parte dei discepoli non osava chiedere un colloquio privato, tranne nel caso in cui avesse avuto un'esperienza particolare di cui si voleva avere conferma. In tempi più recenti, il maestro Ch'an è diventato più accessibile. In Giappone, il 'dokusan', o colloquio, è concesso in realtà da parecchi maestri. In ogni caso, è nel colloquio privato che solitamente viene convalidato il riconoscimento della capacità dei discepoli. Più facilmente, però, può succedere che non si trovino motivi validi per la convalida e che, anzi, i discepoli ricevano talvolta brucianti rimproveri o colpi di bastone. Ciò non viene fatto per punirli, ma per provocare in loro uno sforzo ancora più grande o per eliminare gli impedimenti, e questi sistemi di ammonimento sono usati dal maestro, secondo la sua percezione dello stato mentale del discepolo. Per un maestro Ch'an, anche il modo in cui un allievo si inchina serve per capire la presenza, o l'assenza, di un genuino raggiungimento.

Al tempo di Shakyamuni, c'erano discepoli che avevano ottenuto l'illuminazione ma non ne erano consapevoli, mentre altri che pensavano di essere illuminati, in effetti non lo erano. Fu quindi necessario, sia allo stesso Shakyamuni quanto ai suoi successori, stabilire la conferma ed il riconoscimento dell'abilità dei loro discepoli. In ragione di ciò, 'Ottenere la Mente-Buddha' e riceverne la convalida sono ottimi motivi per partecipare ai ritiri.

A coloro che non arrivano a conoscere la Mente-Buddha, sembra quasi che tutto ciò sia una cosa misteriosa ed enigmatica. Perfino chi ne ha avuto solo un barlume, non è capace di mantenerne continuativamente il riconoscimento. Questo tipo di riconoscimento non può essere spiegato, ma può solo essere compreso da chi lo ha già sperimentato ad un livello profondo. Un maestro esperto è una persona che ha avuto molte di queste esperienze profonde e può quindi facilmente rendersi conto del livello di ottenimento di qualcuno, anche solo guardandolo. Altre volte, la conferma arriva attraverso il vicendevole scambio di domande e risposte tra maestro e discepolo, oppure allorquando un discepolo descrive direttamente le proprie esperienze al maestro. A tal riguardo, si precisa che coloro che hanno avuto l'esperienza dell'Autonatura per la prima volta, possono non essere ancora abili nel riconoscere l'esperienza altrui, né sono ancora pronti per poter, a loro volta, istruire dei discepoli.

La possibilità che un praticante raggiunga la Mente-Buddha, dipende dal suo saper valorizzare la 'grande-massa-di-dubbi', che ha la funzione di spingerlo e stimolarlo verso una pratica sempre più diligente ed energica. Durante il ritiro, il maestro cerca di portare ogni allievo a quello stato di 'grande-dubbio' in cui, solo allora, sarà possibile crearvi una breccia, attraverso la quale potrà farsi largo la Mente-Buddha. Per far ciò, il maestro Ch'an userà differenti metodi, a seconda degli stati mentali dello studente, della sua personalità e realizzazione. Così, il modo in cui anch'io mi comporto con un allievo, dipende dalla percezione che ho del suo stato mentale, e ciò lo chiamo un responso di percezione spontanea. Io non mi pongo il problema di come comportarmi e trattare ogni singolo studente; non mi formo un'idea particolare sui loro bisogni personali o se uno vuole essere trattato in un modo ed un altro in un altro. Se è il caso di rimproverarli, o colpirli, io li rimprovero e li colpisco. Se è il caso di consolarli o incoraggiarli, io li consolo e li incoraggio. Sono proprio uno specchio e la percezione che l'allievo ha di me è la stessa percezione che egli ha di sé.

All'inizio del ritiro, le menti dei partecipanti di solito sono dispersive al massimo. I coinvolgimenti della vita quotidiana sono ancora fermamente fissati in esse. Le persone possono avere paure e conservare prevenzioni sul loro stare nel ritiro. Se poi vi è qualche malessere fisico, come un raffreddore o disturbi corporei, tutto si assomma al loro più o meno instabile equilibrio mentale. A questo punto è necessario dar loro dei metodi che li aiutino a stabilizzarsi ed a diventare concentrati. Spesso, io li ho iniziati con metodi semplici, come l'osservare e contare i respiri. La ragione è che i laici moderni sono privi di una solida base di pratica. Soltanto quando la loro mente si è ben stabilizzata, si potrà dar loro un 'kung-an' per aiutarli a generare un sentimento di dubbio. E solo allora ci potrà essere una possibilità per l'illuminazione. Comunque, anche senza arrivare all'illuminazione, quando il dubbio si è instaurato, l'allievo come minimo avrà imboccato la via del giusto Sentiero della Pratica.

Un altro metodo per aiutare gli studenti a stabilizzare le loro menti è di dargli il 'kung-an' e farceli lavorare su. All'inizio sarà poco più che recitare un *mantra*, solo la semplice ripetizione costante della frase, più e più volte. Questo può aiutare a raccogliere la mente dispersiva, però occorrerà un lungo tempo prima che l'allievo possa veramente lavorare con il 'kung-an'. Ciò avverrà quando lo stesso 'kung-an' non sarà più una frase meccanicamente ripetuta, ma diventerà una domanda profondamente sentita, la cui risposta premerà con una urgenza di vita o di morte e che, però, non potrà mai venir risolta con il ragionamento. Quando ciò accadrà, quando non ci sarà altro pensiero che il 'kung-an', allora il sentimento di grande dubbio si sarà generato e solo allora, poi, la mente potrà aprirsi ad una precisa esperienza. Questo stadio sarà naturalmente raggiunto dopo un certo periodo di tempo, oppure potrà arrivare attraverso i suggerimenti del maestro.

Nella setta Ts'ao-Tung non si usano né il metodo sul respiro né quello del 'kung-an'. Viene piuttosto usato il metodo detto della 'Illuminazione Silenziosa', il 'Metodo Non-Metodo'. Poiché questo metodo fa del tutto a meno di tecniche, esso richiede tremenda concentrazione ed energia per penetrare dentro la fondamentale Vacuità della mente. In questo metodo, la mente stessa è vista come priva di forma. In Giappone, dove questa setta è conosciuta con il nome di 'Soto-Zen', questa pratica è chiamata *Shikantaza* (cioè: 'Solo stare seduti'). Valutando lo stato mentale degli allievi e sapendo quando assegnare o suggerire un certo metodo, il maestro può aiutare lo studente a generare l'energia per la pratica, aiutandolo così anche a progredire. Sotto un esperto maestro, con le giuste condizioni, con la dedizione e con un intenso lavoro, in sette giorni è possibile fare molto progresso nello sperimentare la propria 'autonatura'. E non è affatto sbagliato, dal punto di vista del praticante strenuo e determinato, dire che è possibile, anche se difficile, poter ottenere l'esperienza suprema. Nondimeno, vi sono state persone che hanno dovuto praticare per decenni prima di ottenere genuini risultati. In ogni modo, voi dovrete realizzare che per ottenere un'esperienza, la cosa può essere anche piuttosto facile, basta saper paragonare l'intensità dei sette giorni a interi decenni di lavoro. È ovvio che non dovrete pensare che sia *troppo* facile!

Coloro che sono abbastanza fortunati da poter ottenere una qualche esperienza genuina, scoprono però che questi risultati difficilmente permangono. Oltre un certo periodo c'è un affievolimento dell'esperienza, se essa non viene continuamente rinforzata dalla pratica costante. E ciò è un fatto alquanto comune. Anche monaci e monache perdono sovente l'energia dell'esperienza profonda, ma per i laici, è ancor più difficile riuscire a mantenerla. Nel Ch'an vi è un detto: *"Ascoltare il Buddhadharma non è difficile; difficile è metterlo in pratica. Anche praticarlo, non è molto difficile; più difficile è realizzare il Sentiero. Realizzare il Sentiero non è troppo difficile; più difficile ancora è riuscire a mantenerlo!"*. Vi è poi anche un altro detto: *"Quando sei riuscito a cogliere la Mente-Buddha, vai a vivere in una foresta, mettiti vicino ad un fiume e medita. Soltanto così potrai nutrire quel suo Santo Embrione!"*. Quando potrà nascere questo neonato? Non puoi saperlo, però, come una tenera mamma in attesa, intanto cerca solo di nutrire l'embrione. Esser riusciti a sperimentare la Mente-Buddha ed averla poi nuovamente smarrita è un grande peccato.

Nondimeno, ‘vedere la propria Autonatura’ significa ‘*essere cambiati per sempre!*’. Qual è il sapore del mango? Se non avete mai assaggiato un mango, non potete neanche immaginarlo. Ma, una volta che l’avete assaggiato, lo avrete sempre in memoria, anche quando il ricordo si affievolirà. Similmente, colui che ha sperimentato la Mente-Buddha, non potrà dimenticarla e ne verrà cambiato per sempre. Potrebbe perfino perdere l’esperienza del Sentiero, ma ne sarebbe sempre consapevole e nella sua mente vi sarebbe costantemente l’intenzione di riprendere la pratica. Diversamente, chi non è riuscito a vedere, nemmeno di sfuggita, la Mente-Buddha, resterà ancora disorientato e confuso.

QUATTRO CONDIZIONI PER PRATICARE IL CH’AN

Per investigare il Ch’an supremo, dovrete soddisfare quattro condizioni. Se verrete in contatto con queste quattro condizioni, è possibile realizzare i maggiori e più importanti propositi del Ch’an. Diversamente, il vostro Sentiero sarà incerto ed il progresso difficile. Queste condizioni, però, debbono sopraggiungere spontaneamente, aldilà della vostra stessa pratica. Di certo, non è il maestro che può forzarle e neanche far in modo che esse arrivino. Poiché devono sorgere dal vostro interno, sicuramente saranno esaudite nel modo più veloce. Un maestro può soltanto guidare un discepolo sul Sentiero. Il discepolo deve poi egli stesso proseguire ed avanzare lungo quel Sentiero. Io, posso soltanto dirvi quali sono questi requisiti e perché essi sono così necessari. Il resto dovete farlo voi.

Quando siete entrati nel Sentiero, se siete zelanti e precisi, queste condizioni sorgono in maniera molto spontanea. Però non aspettatevele all’improvviso. Prima dovete eseguire per benino la pratica. Quando avrete fatto qualche progresso, esse si compiranno gradualmente; oppure in certi casi, più velocemente. Molto dipende dallo stato del vostro karma spirituale, cioè dalle cause e condizioni che si sono instaurate. Perciò, all’inizio del ritiro, parleremo di essi solo quando potremo vedere che voi siete mentalmente e fisicamente pronti per investigare il Ch’an. E quali sono queste quattro condizioni? La prima è la ‘Grande Fede’; la seconda è il ‘Grande Voto’; la terza è la ‘Grande Determinazione Furiosa’ e la quarta è il ‘Grande Dubbio’. La Grande-Fede sorge sempre per prima, seguita dal Grande-Voto e, quindi dalla Grande-Determinazione-Furiosa. Quando quest’ultima si è generata, allora sarà possibile far generare il Grande-Dubbio. Questa è la loro naturale sequenza. Però, il Grande-Dubbio di cui si sta parlando qui, non è il dubbio ordinario della normale incredulità. Solo se è presente la Grande-Fede è possibile avere questo Grande-Dubbio. In questo periodo, potreste anche avere qualche dubbio di tipo ordinario, ma sarebbe solo una sorta di diffidenza o incredulità, che sono opposte alla fede; quindi, questi tipi di dubbio, non sono condizioni per la pratica, ma sono ostacoli. E inoltre, senza la Grande-Fede non potrà sorgere il Grande-Voto. E senza Grande-Voto, come potreste praticare con tutto il vostro essere? Se non fate ciò, non sarà possibile che sorga la Grande-Determinazione-Furiosa. Perciò, queste Quattro Condizioni devono essere ed arrivare nella giusta sequenza.

La Fede è la base per qualsiasi cosa si decida di fare. Senza fede non possiamo compiere nulla di significativo. La Grande-Fede del Ch’an si presenta con tre aspetti: fede in se stessi, fede nel metodo rivelato e trasmesso dal Buddha Shakyamuni e fede nel proprio maestro (in cinese: *shi-fu*), che è la connessione diretta col Buddhadharmā. Cos’è la ‘fede in se stessi’? Significa credere che si riuscirà realmente ad applicare la pratica e che la perseveranza in essa ci condurrà all’illuminazione. Significa altresì credere che ciascuno di noi, proprio come Shakyamuni, alla fine diventerà un Buddha. Se vi manca questa fede, se pensate che l’illuminazione sia una cosa che riguarda solo qualcun altro, in voi la pratica sarà vacillante. Perciò, la fede in se stessi è davvero fondamentale. E

da dove sorge questa fede? All'inizio è difficile credere che si possa essere illuminati, tuttavia se siete disposti ad affrontare il cammino per raggiungere l'illuminazione, quando avrete iniziato la pratica, troverete che la vostra mente sta ottenendo calma e stabilità. Più avanti otterrete altri benefici, oppure sperimenterete situazioni che sarà impossibile sperimentare nella vita ordinaria. Allora comincerete a credere. Vi direte: 'Oh, sì, è vero. La pratica mi fa bene. Anch'io posso diventare illuminato!' Un altro modo per generare la fede è di acquisire una buona comprensione del Dharma e dei principi del Ch'an, e credere nel fatto che questi principi sono veritieri. Arriverete così ad accettare l'idea che praticando correttamente si può diventare illuminati. Voi non l'avete ancora sperimentato, ma vi assicuro che pian piano avrete una incondizionata fiducia in questo. La Grande-Fede, come le altre condizioni, è profondamente correlata con un sentimento che io ho descritto come "andare dal piccolo senso di sé, al grande senso di sé e, infine, allo stato reale del Non-sé". La Grande-Fede comincia dalla fede in se stessi. Prima, però, si deve imparare ad affrontare il nudo, mero 'senso-di-sé'. Dopotutto, chi è che deve aver fede, se non il puro 'Io'? Quindi bisogna cominciare con l'afferrare il mero 'senso-di-sé'. Questo 'sé' deve essere conosciuto in una maniera chiara e precisa, confidando in una continuata pratica di ricerca e osservazione. Questo 'afferrare il piccolo sé' è la base per far sorgere l'energia della fede.

Il secondo aspetto è la fede nel metodo. Spesso, io incoraggio i miei allievi con un proverbio cinese: "Una volta che vi trovate su una nave-pirata, la miglior cosa da fare è diventare voi stessi dei bravi pirati!". Non avete scelta, perché se siete intrappolati su questa nave e non volete diventare anche voi dei pirati, molto probabilmente sarete subito uccisi sui due piedi. Se invece vi aggregherete, sicuramente potrete sopravvivere. Allo stesso modo, una volta che avete accettato il metodo, dovrete per forza credere in esso e praticare in un modo univoco e concentrato. Questo metodo è stato insegnato dallo stesso Shakyamuni. Poiché egli era un Buddha, il primo Patriarca del Dharma buddhista ed anche un Grande Essere umano, egli non avrebbe mai insegnato un metodo falso. Perciò, anche se fino ad ora non avete ricevuto alcun beneficio da questo metodo, dovrete lo stesso avere fede in esso, fede nel fatto che prima o dopo esso avrà effetto. Certo, agli inizi, ciò non è una cosa facile. Vi sono persone che dopo aver usato il metodo dato dal loro maestro, sentono di volerne un altro, uno diverso, con la speranza che sia migliore. In realtà, ciascun metodo è buono. Non esiste un metodo che sia buono solo per particolari persone, né esiste qualche metodo che sia in un certo modo inutile per altre. I metodi di base sono adeguati per la maggior parte delle persone. È soltanto dopo aver praticato per un certo tempo che, eventualmente, potreste pensare di voler cambiare il vostro metodo. La cosa più importante è di avere pazienza. Finché impegnerete tempo ed uno sforzo sincero, qualsiasi metodo del Ch'an produrrà ottimi e potenti risultati. Se non insisterete, come potrete sapere se il metodo sia o meno efficace? Se la vostra pratica non è matura, come potrete sapere se il metodo è adeguato o no? La regola è di seguire il metodo che vi è stato dato dal vostro *Shi-fu*. Alcuni sono avidi di conoscere nuovi metodi e nuove tecniche. Essi imparano un metodo da un maestro, altri metodi da alcuni amici, raccattano qualcosa sui libri e usano tutti questi promiscuamente, uno dopo l'altro. All'inizio, ogni nuova tecnica sembra andar bene, ma dopo un po' di tempo la mente diventa refrattaria e dispersiva, ed allora essi cercano altre tecniche. Queste persone sono come il contadino di una favoletta cinese, il quale era dispiaciuto che il riso del suo campo non stava crescendo abbastanza velocemente e perciò andava di qua e di là per il campo, ad estrarre i germogli, onde incoraggiarli a crescere. Naturalmente, egli finiva per sradicarli ed il giorno seguente, quando andava a ricontrollare, le piantine erano morte. Non siate come il contadino ansioso, ma siate pazienti. Se lo sarete, otterrete definitivamente dei risultati. Dopo aver ottenuto anche un solo piccolo beneficio vi sentirete molto più rilassati e contenti, tanto nella mente che nel corpo, e la vostra fede crescerà e vi motiverà a praticare con sempre più intensità.

Il terzo aspetto della fede è la fede in *Shi-fu*, cioè nel vostro Maestro. È molto difficile aver fede in un maestro che avete incontrato casualmente, in un certo momento. Se il maestro è molto famoso, allora si potrebbe sentire che se tutti hanno fede in lui, anche noi dovremmo averne. Però, la fede degli altri non è una garanzia assoluta, per noi. In più, se essi sperano che questo maestro possa aiutarli, ma magari non sono neanche sicuri in che modo possa farlo, il risultato potrà essere alquanto diverso da ciò che essi immaginavano dovesse dire e fare un maestro. Ecco che allora potrebbero ovviamente nascere dei dubbi. Se poi, il maestro non è famoso, ma è un perfetto sconosciuto, allora bisogna essere disposti a dargli una fiducia a priori. Per questo motivo, io non chiedo mai alla gente di avere totale fiducia in me, all'inizio dei ritiri. Solo dopo che i praticanti hanno sperimentato qualche risultato tangibile, essi potranno cominciare a sentire che possono fidarsi. A quel punto saranno disposti a seguire le mie istruzioni. Questo tipo di fede in *Shi-fu* è molto importante. Se dubitate del maestro, chiedendovi se esso sia valido o abbia dei motivi non palesi, sarà impossibile per voi ottenere risultati genuini. In quel caso, non dovrete nemmeno prendervi la briga di seguirlo e praticare con lui. Magari egli è valido, ma la vostra sfiducia comprometterebbe tutto. Aver fede nel maestro vuol dire aver fede nelle sue istruzioni. Di certo, un maestro sincero non ha alcun interesse che voi lo vediate come un dio, però in voi dovrebbe esservi la certezza che il maestro possieda l'abilità e l'esperienza per aiutarvi nel cammino. Se vi foste persi in un deserto o in mare, voi sareste in pericolo ed indifesi come bambini. Quindi, l'aver fede nel maestro, è come avere una bussola che vi guida dopo che vi siete perduti. Siccome siete totalmente inconsapevoli di dove vi trovate, non dovrete far affidamento sul vostro giudizio, o punto di vista, nel giudicare la vostra guida, altrimenti restereste dispersi per sempre.

Spesso diciamo che la pratica, se mal diretta, può attivare stati demoniaci. Questi demoni non sono affatto provenienti dall'esterno, essi vengono direttamente dall'interno della mente. Sono i vostri pensieri contraddittori, impuri, scorretti, che vi conducono verso uno stato sempre più negativo. In queste circostanze, dopo che la giusta pratica può aver prodotto qualche buon frutto, avrete ancora più bisogno di una completa fede nel maestro. Qualsiasi cosa vi dica di fare, dovrete farla. Se il vostro *Shi-fu* vi dice di andare a riposare, non dovrete insistere a continuare la pratica, anche se non siete d'accordo. Mentre se vi dice di praticare più intensamente, anche se vi sentite stanchi, non dovrete interrompere la pratica per andare a riposare. Dovete obbedirgli inderogabilmente perché, anche se non è propriamente un dittatore, egli è il solo capace di capire esattamente ciò che vi sta accadendo e quindi vi imporrà il modo migliore di procedere, così che possiate essere aiutati esattamente. In Cina, quando qualcuno entra nella sala di meditazione, gli viene ordinato di "abbandonare il proprio corpo nel monastero, e la propria vita ai dèva ed ai dragoni, protettori del Dharma". Di fatto, la personificazione di questi dèva e dragoni è proprio il maestro. Perciò, se non rispettate *Shi-fu*, potrà accadere come quando un pilota non rispetta le direttive della Torre di Controllo. Disobbedendo, è sicuro che gli capiterà un disastro aereo. Perciò *Shi-fu* è come una bussola o una Torre di Controllo. Egli, ripetutamente, correggerà i vostri errori nella pratica, dirigendovi e guidandovi in avanti. Dovreste capire che questa fede in *Shi-fu* è proprio come la fede nel Dharma, che egli rappresenta in pieno. Dovete credere in lui al cento per cento. Dimenticate il vostro passato e futuro. Lasciate perdere tutti i precedenti punti di vista ed affidatevi ciecamente al maestro, per ogni aspetto della pratica.

Il 'Grande-Voto' significa predisporre e definire la mèta. Senza una meta si è costretti a girare a vuoto, senza sapere dove andare. Ma se manteniamo la visione della giusta mèta, sia che andiamo piano o siamo veloci, sicuramente raggiungeremo la nostra destinazione. Questo è il primo aspetto del Grande-Voto. Il secondo aspetto è che esso ci aiuta a sopraffare l'egoismo. Facciamo il Voto, non per la nostra sola salvezza, ma per quella di *tutti* gli esseri senzienti. Shakyamuni diventò il Buddha, perché vide che tutta la vita è piena di sofferenze – nascita, vecchiaia, malattie e morte. Egli anche vide che nel regno animale, i più deboli erano continua preda dei più feroci. Realizzò

quindi che il *Samsara* – il ciclo ininterrotto di nascite e morti – è caratterizzato dalla sofferenza. Così, per lui divenne veramente cruciale il problema di dover aiutare gli esseri senzienti (cioè dotati di mente) a liberarsi da queste sofferenze. Decise allora di abbandonare la sua posizione regale e si dedicò a trovare un modo per aiutare tutti questi esseri. Fece quindi il voto di lasciare la sua casa per diventare un asceta. Dopo aver praticato diversi metodi per diversi anni, alla fine egli diventò Illuminato ed ottenne lo Stato di Buddha. Se Shakyamuni fosse stato ancora motivato dall'egoismo, una volta ottenuta la Liberazione, non si sarebbe certo preso la briga di insegnare agli altri, questo metodo per la Liberazione. Invece, dopo poco tempo, egli iniziò ad insegnare e questi insegnamenti sono stati tramandati fino ai giorni nostri. Fu il suo Voto che gli fece ottenere la Buddhità. Questo Grande-Voto è proprio l'opposto dell'egoismo. Non è come pensare: "Io voglio essere un Illuminato!", che è una buona attitudine per sviluppare una fede in se stessi. Quando, però, si poi sviluppa il Grande-Voto, gradualmente si dovrebbe diminuire questo auto-accentramento. A questo punto, appare il 'Grande-Sé', perché il Grande-Voto necessita di trascendere il 'piccolo-senso-di-sé'. Se non siamo disposti a lasciarci alle spalle questo 'piccolo-sé', è impossibile ottenere l'illuminazione. Ciò può avvenire solamente dopo che avrete abbandonato il 'sé' e avrete percepito il 'Wu', o 'Non-Sé'. È per questa ragione che tutti i Buddha fecero il Grande-Voto, quando iniziarono la loro pratica. I Voti più comuni da dover fare, per stabilire il Grande-Voto, sono questi:

“Faccio il Voto di aiutare tutti gli esseri senzienti!

“Faccio il Voto di eliminare tutte le irritazioni!

“Faccio il Voto di imparare tutti i metodi del Dharma!

“Faccio il Voto di raggiungere lo Stato di Buddha!”

Il primo, è il Voto più importante. Se infatti, nella vostra mente, si inserisce il pensiero di aiutare tutti gli esseri senzienti, le vostre irritazioni verranno spontaneamente e naturalmente ridotte. Se avrete sempre in mente di aiutare gli esseri senzienti, naturalmente imparerete tutti i metodi del Dharma. Infine, se persisterete nell'aiutare gli esseri senzienti, fino a che non vi sia più un 'sé', anche gli esseri senzienti, come tali, spariranno nel contempo, e voi avrete ottenuto lo Stato di Buddha, perché a quel punto non ci sarà più discriminazione tra il 'sé' e gli esseri senzienti. Per la vostra mente, non ci saranno più né l'uno né gli altri.

Questi Voti vengono fatti giornalmente da tutti i Buddha ed i Bodhisattva, e da chiunque abbia intenzione di praticare seriamente. Naturalmente non possiamo aspettarci che questi voti vengano realizzati pienamente durante un ritiro, ma possiamo ricavare da essi una grande energia spirituale. Il potere dei voti ci spinge in avanti, quanto più essi sono tenuti fermi davanti a noi. Oltre a questi, un altro voto che vi segnalo è quello che dovrebbe essere fatto prima di ogni seduta. Quando Shakyamuni si sedette sul suo cuscino d'erba grassa, prima della sua illuminazione, fece un altro voto. Egli disse: "Non mi rialzerò da qui, finché non avrò raggiunto il supremo risveglio, anche se il mio corpo dovesse diventare cenere!". Nei secoli successivi, il suo seggio fu considerato il 'Seggio di Diamante', grazie all'immobilità della natura della sua mente. Perciò, ogni volta che anche noi ci sediamo, anche se non possiamo realizzare il 'Seggio di Diamante', dovremmo almeno realizzare un 'seggio di pietra', e non un 'seggio di crema frullata'. Così, prima di ogni seduta, cerchiamo di fare il voto di sedere fino al raggiungimento di un tale stato. Anche se le gambe si indoliscono, la mente si disperde, vagando di qua e di là, e non ce la fate a stare immobili, almeno ditevi: 'Beh, per questa volta forse non ce la farò a mantenere il voto, ma di certo, la prossima volta dovrò farcela!' Perciò, facendo questo voto ad ogni seduta, le vostre sedute miglioreranno e la vostra fede e l'energia aumenteranno.

La Grande Determinazione Furiosa non è un qualche tipo di ira, ma ha piuttosto a che fare con la volontà ed è anche differente dal Grande-Voto. La Grande-Determinazione-Furiosa è la continuità

persistente nell'intensa pratica, l'andare avanti costi quel che costi. Tutti hanno una certa apatia di base, quando affrontano delle difficoltà. Possono essere delusi e disingannati. Quando sono stanchi vogliono dormire. La pratica è come remare controcorrente. Se non si rema in continuazione, si verrà ritrascinati indietro. Quando mettiamo a cucinare il riso, dobbiamo lasciarlo cuocere finché non sia cotto. Se lo lasciamo cuocere solo un po', poi spegniamo il fuoco e poi, più tardi, riaccendiamo il fuoco e così via, alla fine non si avrà un buon riso. Così succede nella pratica. Bisogna farla con insistenza e non in modo intervallato.

Ci sono delle persone che lavorano così intensamente, che si dimenticano perfino di andare a mangiare o a dormire. Per esempio, uno scienziato che cerca di risolvere un problema, si dimenticherà tutte le sue faccende quotidiane perché sarà totalmente occupato a sgobbare sul suo lavoro. Invece, altre persone, direi la maggioranza, prima di dimenticare le proprie faccende, come il mangiare ed il dormire, è assai più probabile che smettano i loro sforzi e si fermino. Ecco, con la Grande Determinazione Furiosa si superano l'inerzia e l'apatia. Il Grande-Voto ci traina davanti, mentre la Grande-Determinazione-Furiosa ci spinge da dietro. Ma come si può generare la Grande-Determinazione-Furiosa? C'è tanta gente che semplicemente genera la rabbia oppure mostra la propria irascibilità, o anche prova odio per se stessa e per gli altri, e pensa che questa sia la Grande-Determinazione-Furiosa. Non è così. Specialmente se queste persone sono prive della Grande-Fede e del Grande-Voto. Per generare la G.D.F. può bastare un semplice pensiero, come questo: "Il Buddha Shakyamuni ha sofferto tremendamente per scoprire il Sentiero che aiuta tutti gli esseri senzienti e ce l'ha trasmesso. Io non gli ho recato giustizia perché, trovandomi ora sul medesimo Sentiero, dovrei sforzarmi anch'io e non lo faccio abbastanza!" Pensando in questo modo, dovremmo poi fare delle prostrazioni di pentimento nei riguardi del Buddha.

La seconda cosa su cui dovremmo soffermarci, è la considerazione di quanto sia difficile e raro l'essere nati come umani, i quali hanno la possibilità di ascoltare e praticare il Buddhadharma. Pensate un po', tra tutte le persone che ci sono nel mondo, io sono uno che ha avuto l'opportunità di conoscere il Sentiero. Come potrei non seguirlo? Dovremmo pensare in questo modo, di quanto sia raro aver avuto un simile karma positivo! Dovremmo perciò sprofondare il nostro intero essere nella pratica! Dovremmo fare il miglior uso del nostro tempo e della nostra buona fortuna. La terza cosa da considerare è che siamo anche stati fortunati ad avere un ambiente favorevole per poter praticare e di aver incontrato qualcuno che sia qualificato per poterci guidare. Se non afferriamo subito questa opportunità, chissà quanto altro tempo dovremo aspettare. Da laici dovremmo realizzare che mentre i monaci e le monache possono praticare per tutta la loro vita, a noi sono concesse meno occasioni. Maggior ragione per impegnarci ancor più intensamente.

Il quarto pensiero che dovremmo avere è di rendersi conto della brevità della vita. Nessuno sa quando dovrà morire. Dovessimo morire ora, senza aver completato la nostra pratica, sarebbe una vera iattura. Se ci resta ancora un solo zampillo di energia, dovremmo metterla tutta nella pratica. Se poi si farà in tempo a diventare illuminati, o meno, beh... questo è un altro discorso. Ma almeno non avremmo tradito il nostro vero scopo ed avremmo recato giustizia al Buddha ed a noi stessi. E nella prossima vita, quasi certamente, potremo continuare a praticare. Se dovessimo morire in uno stato ozioso, il nostro karma potrebbe non essere più così buono da permetterci di continuare la pratica nella nostra prossima rinascita. Così, rendendo giustizia a noi stessi e riconoscendo la brevità della vita, dobbiamo gettare il nostro intero essere nella pratica. Questa attitudine di pressante serietà e grande diligenza è essa stessa la Grande-Determinazione-Furiosa.

La maggior parte delle persone mondane non può generare questa Determinazione Furiosa, né può pretendere di averla. Se cercassero di generarla, la mente di costoro sarebbe confusa e dispersiva e ne ricaverebbero un mucchio di disturbi. Solo dopo aver praticato per un certo tempo, dopo che si è stabilita la Grande-Fede ed il Grande-Voto, quando la propria mente si è acquietata e quando sussiste

una buona salute, allora c'è la possibilità di uno stato in cui si ha l'energia per sfuggire alla pigrizia ed alla oziosità. Con una situazione simile, si dovrebbe subito cercare di generare la G.D.F. anche se, col solo pensiero, di certo non si può essere sicuri che la cosa accada. Ma almeno si potrà essere più attenti alla propria condizione e questo sarà di aiuto per poter ancora avanzare. Tuttavia, a meno che non si siano soddisfatte le prime due condizioni, cercare di risvegliare la Grande-Determinazione-Furiosa può produrre soltanto sregolatezza, irritazione e rabbia. E queste possono avere come risultato delusione e frustrazione, ma non certo la vera Determinazione Furiosa.

Ed ora veniamo al Grande-Dubbio. Esso è possibile, anzi di norma è obbligatorio, solo quando la mente è stabile e unificata. A questo punto, probabilmente, si starà usando un '*kung-an*' o un '*hua-t'ou*'. In molti casi, questi provengono dalla tradizione e furono registrati e tramandati dai maestri e dai Patriarchi. Ma non sempre è così. È anche possibile che nel praticante si generi spontaneamente una domanda, un certo dubbio, nella sua mente. In tal caso, egli può seguire semplicemente questa domanda, questo '*hua-t'ou*' spontaneo che è sorto in lui. Quindi, cos'è il Grande Dubbio? È una domanda, la cui risposta, per il praticante è della massima importanza. Infatti, in esso si forma una grande apprensione per trovare la risposta. E tuttavia egli non può usare nessun ragionamento logico e neppure fare affidamento sul suo sapere o sulla sua esperienza. Egli può solo mettersi in costante osservazione di questa domanda e continuare a farsela senza interruzione.

In origine, i maestri Ch'an non usavano questi '*hua-t'ou*', ripresi da qualche precedente trascrizione. Essi nascevano in modo spontaneo lì per lì. Più avanti, questi eventi cominciarono a venir registrati come '*kung-an*', cioè casi riportati e tramandati alle generazioni successive, perché fossero "investigati". I maestri, anticamente, guidavano gli allievi esclusivamente fino al punto in cui, in essi, sopravveniva spontaneamente il '*hua-t'ou*'. Poi, nelle posteriori generazioni, si usarono i '*kung-an*' registrati, allorché gli allievi non riuscivano a far sorgere la domanda entro se stessi. In ogni caso, sia i '*kung-an*' che gli '*hua-t'ou*' producono il Grande Dubbio, solo se la propria mente è già in uno stato di unità e si ha una solida base di pratica. Altrimenti, si inizia soltanto con una meccanica ripetizione che non produce un utile effetto immediato. Anzi, è assai probabile che il praticante si metta ad usare il ragionamento logico, o le sue proprie nozioni ed esperienze, per cercare di trovare la risposta. E questo non sarebbe il Grande-Dubbio, e neanche l'investigazione Ch'an. Perciò, è possibile praticare il *kung-an*, anche prima che la mente sia arrivata ad essere unificata e concentrata, ma ciò non produrrà il Grande-Dubbio. Ecco perché io cerco di non dare mai un *koan* ad un principiante, ma di solito aspetto finché egli abbia una certa base, oppure cerco di aiutarlo a farsene generare uno suo, proprio da se stesso...

Lo scopo e l'oggetto del '*hua-t'ou*' è di causare una illuminazione improvvisa. Se una persona si mette a praticare il *hua-t'ou* con una mente dispersiva, allora tutto è come recitare un *mantra*. Questo non per negare l'utilità del *mantra*, però se lo recitate con una mente concentrata, rischiate perfino di entrare in un Samadhi. Ed anche se recitate un *hua-t'ou* allo stesso modo, senza investigarlo, potrete entrare in Samadhi. Nel Samadhi, si può anche generare una certa saggezza, ma essa sarà assai limitata. Lo scopo del Ch'an è di venire all'istante 'illuminati' sulla Natura-di-Buddha. E che cos'è la Natura-di-Buddha? Che cos'è l'Illuminazione? Sono stati di coscienza che possono essere conosciuti solo con la reale e personale esperienza. Perfino lo stesso Samadhi non può produrre *quel tipo* di saggezza. Bisogna avere il Grande-Dubbio, e sarà proprio questo a guidarvi verso quella *cataclismica esperienza*.

Quindi, si deve aspettare che la mente dell'allievo sia ben stabilizzata, dopodiché essa spontaneamente esploderà nel Grande-Dubbio. Ecco una descrizione di tutto il processo: Si parte dalla mente dispersiva e poi, usando un metodo ordinario per unificare la mente, si arriva al Samadhi. In seguito, applicando i metodi del Ch'an, la mente si dissolverà nello stato unificato e stabilizzato. La mente dispersiva è priva di focalità ed energia, necessarie per questo grande evento;

essa perciò deve venir prima riunita e concentrata. Poi, a questo stadio, c'è bisogno del potere del 'Grande-Dubbio' per poter causare la grande esplosione ed entrare così nello 'Stato Illuminato'.

La mente unificata è come una grossa palla. Se la gonfiate con la pressione dell'aria, in modo stabile e continuativo, essa cederà e si espanderà. Se, ad un certo punto, non vi fermate, essa cesserà di espandersi e scoppierà. Così, quando la mente è nello stato unificato, essa sarà pronta a generare il Grande-Dubbio, il quale verrà generato dalla ripetizione del *hua-t'ou*, la grande domanda a cui dovrà essere data una risposta non di tipo concettuale. Alcune di queste 'grandi-domande' possono essere: "Cos'è la Vacuità?", "Chi sono, davvero, Io?", "Qual è il mio volto-originario?" "Qual è il vero significato di questa domanda?", ecc. ecc. La cosa importante è che bisogna continuare senza interruzione, senza lasciarvi andare a pensieri svagati e casuali. Quando state gonfiando il pallone, non potete comportarvi in un modo sfasato, come soffiare un po' d'aria, poi farne uscire un po', e poi di nuovo rigonfiarlo. In questo modo non si arriverà mai a tenderlo completamente fino al punto massimo. Quando qualcuno arriva al Samadhi, spesso *pensa* di essere arrivato a quel punto, in cui non c'è più mente né pensieri. Invece, anche a questo livello, c'è sempre un po' di mente (infatti costui *sta pensando*) che lavora nel modo sbagliato, solo che non se ne è perfettamente consapevole. Non si è 'consci' del senso di 'grande-Sé', che deriva dal Samadhi. Per essere veramente 'Illuminati', bisogna trascurare anche questo senso di 'grande-Sé'. Nello stadio finale, non esiste il problema di un 'senso di sé', 'piccolo' o 'grande' che sia. Non ci sono più né attaccamenti né fastidi, né bramosia né odio, e nemmeno ignoranza, orgoglio, incertezze o dubbi che siano. Quando la mente è unificata, vi è ancora un 'senso-di-sé'. Ma dopo l'esplosione, anche questo vago senso-di-sé se ne sarà andato, benché tutte le cose continuino ad esistere in modo relativo.

Perciò, se esiste ancora una qualche sensazione del tipo: "Io amo gli esseri senzienti", oppure "Voglio aiutare tutti gli esseri senzienti", che pure sono le motivazioni del Bodhisattva, questa non è l'Illuminazione Finale. Genuina Illuminazione, significa essersi totalmente liberati dai concetti di 'sé' da una parte, ed 'esseri-senzienti' dall'altra. Come nella GrandeDeterminazioneFuriosa, in cui è necessario prima che una persona sia calma e stabile, così anche in questa condizione non si dovrebbe cercare di generare subito all'inizio questo Grande-Dubbio. Tanto esso non sorgerebbe, e probabilmente si avrebbe il solo risultato di averne la mente distorta. O, anche peggio, si potrebbero creare una serie di pensieri ansiosi e depressivi. E quando si è iperagitati, sicuramente non si potrà raggiungere il Samadhi, e meno ancora diventare illuminati. Quando si cerca ansiosamente una risposta, non avendo una mente calma e stabile, spesso si giunge ad una condizione di iperagitazione rabbiosa mista ad una ansietà frustrante, entrambe molto negative per la propria pratica.

D'altra parte, se state applicando il Grande-Dubbio in un modo alquanto tiepido o moderato, ciò vi riporterebbe alla mente dispersiva o, al massimo, ad un Samadhi senza scopo. Perciò, stabilito che l'ansietà è negativa, anche il sollevare in maniera superficiale il Grande-Dubbio non fa raggiungere lo scopo. Il '*hua-t'ou*' deve essere eseguito energicamente con perseveranza, senza lasciarlo mai, durante tutti i momenti della nostra pratica giornaliera ed anche nelle altre attività della vita quotidiana. In questo modo, il potere della mente si accumula e la porta del Ch'an sarà sicuramente varcata.

Infine, c'è da augurarsi che tutti coloro che partecipano ai ritiri possano esaudire queste Quattro Condizioni. Purtroppo, in realtà, saranno pochi coloro che potranno soddisfarle fin dall'inizio. Per la maggior parte delle persone, questo non sarà possibile. Qualcuno potrà adempiere alla Grande-Fede, la quale spesso farà sorgere il Grande-Voto, ma le ultime due condizioni richiedono perseveranza e dura pratica. La pratica meditativa non è come farsi una iniezione per ottenere dei risultati-lampo. Essa richiede tempo e pazienza, ed il potere e l'energia devono venire dal di dentro. La pratica deve essere parte della nostra vita, la parte più importante. Se siete soltanto curiosi di

voler conoscere il Ch'an, per un certo periodo di tempo, ciò potrà anche portarvi qualche beneficio, ma un simile approccio casuale non potrà mai adempiere alle Quattro Condizioni per investigare il Ch'an e, quindi, non potrà mai condurvi verso la suprema e ultima Illuminazione Ch'an.

ASSENZA DEL SÉ

Per trovare il vostro Sé reale, dovete perdere 'voi stessi'. Ai miei allievi dico sempre che, se vogliono riuscire ad ottenere il Ch'an, devono lasciar da parte ogni pensiero relativo alla loro nascita e morte. Un meditante che è pieno di pensieri su se stesso, pensieri di preoccupazione sulla propria salute o di desiderio di voler stare bene e di ottenere una libertà illimitata, non otterrà né saggezza e né libertà. Il 'sé' deriva dai tre Veleni Mentali (desiderio-attaccamento, aggressività-odio e illusione-ignoranza). Praticando il Ch'an potrete gradualmente eliminare questi tre veleni. Quando essi saranno eliminati, allora acquisirete la saggezza e dissolverete il falso concetto del senso-di-sé, cosicché la vostra vera natura si rivelerà. A quel punto scoprirete che *l'autonatura*, la vera natura del vostro 'Sé', è *l'assenza del sé*. Quando avrete raggiunto questo stadio, potrete conoscere quale sia il significato di vivere la propria vera *Autonatura*, secondo il Buddismo.

Sebbene, alla fine, il 'sé' dovrà comunque essere dissolto, nel frattempo noi abbiamo bisogno di questo 'sé' per poter essere in grado di raggiungere lo stato di 'assenza-del-sé'. Pensare di arrivare al Non-sé, già da subito, senza esser prima passati attraverso il Sentiero della Pratica, è quella condizione che nel Ch'an si chiama "essere una volpe selvatica". Proprio come un bambino deve andare a quattro zampe prima di poter imparare a camminare, così voi dovete cominciare a trattare con il vostro 'sé' ordinario, prima di arrivare a trovare l'autonatura. Dalla presa d'atto del 'sé' ordinario, potrete poi procedere con gli stadi della pratica verso la saggezza. Perciò, dovrete comprendere appieno il motivo per cui la pratica deve essere iniziata con il nostro ordinario ed egoistico 'sé', il quale non deve affatto essere disprezzato, dato che è il nostro personale veicolo per giungere al Non-sé.

NON-OPPOSIZIONE

Il Buddismo rifiuta ogni lotta e sostiene la non-opposizione (cioè la non-ostilità) verso qualunque tipo di presunti nemici. Questo principio si applica anche nei riguardi della meditazione. Quando state meditando, possono insorgere disturbi e pensieri dispersivi. Potreste venir ostacolati da rumori esterni o da vecchie cattive abitudini. Se questi problemi vi infastidiscono, non importa in quale stato siate, sarete incapaci di stabilizzare la vostra mente e non potrete praticare il Ch'an. Avrete semplicemente aggiunto un altro strato di pensieri dispersivi alla vostra consueta collezione. Il risultato sarà uno sforzo inutile e superfluo. Se abitualmente vi comportate così, più tenderete di meditare e più ne sarete disturbati. Ecco perché molti cosiddetti 'vecchi praticanti' sono di carattere così irascibile e si arrabbiano alla minima provocazione. Ciò è dovuto al loro errato approccio, in cui si oppongono e lottano mentalmente contro i fastidi e contro i loro pensieri dispersivi, finendo conseguentemente per aumentare i loro problemi e creando in tal modo un mucchio di tensione interna.

Il vero praticante Ch'an tratta e maneggia le distrazioni e le condizioni sfavorevoli con la *'non-opposizione'* e, quindi, dissolve ogni tensione. Giammai tenta di resistervi o combatterle, cosicché egli risulta essere sempre pacificato. Cosa si vuole intendere con 'non-opposizione'? facciamo un

esempio. Se qualcuno vi tratta con cattiveria, voi non dovrete mettervi a litigare con lui. Piuttosto, dovrete fare di tutto per evitare ogni tipo di scontri, imponendovi di mantenere la calma. In questo modo, è molto probabile raggiungere ed ottenere un dissolvimento delle tensioni. La stessa cosa avviene quando praticate il Ch'an. Evitate di farvi disturbare dai vostri pensieri critici e dispersivi. Se starete attenti a non cadere nella ordinaria condizione di desiderare le cose piacevoli e rifiutare quelle spiacevoli, la vostra mente diventerà spontaneamente raccolta ed unificata. I praticanti Ch'an dovrebbero mantenere questa attitudine anche durante la loro vita quotidiana. Arrabbiarsi quando si incontrano delle difficoltà, non fa altro che aggiungere difficoltà alle difficoltà. Mentre, invece, mantenendo la propria mente nella pace e nella 'non-opposizione', tutte le tensioni saranno dissolte in modo naturale.

STADI DELLA VACUITÀ

Vacuità ed esistenza sono sovrapponibili e si estendono alla stessa maniera. Tra di esse non vi è alcuna barriera. Eppure i praticanti inesperti hanno difficoltà a comprendere la dimensione e la direzione di ciò che va dall'esistenza alla vacuità. Essi non riescono ad andare aldilà dei fenomeni e non sono in grado di far ritorno alla base fondamentale del loro essere, cioè *la Vacuità*. Noi, nella meditazione, cerchiamo proprio di fare questo: di ritornare dai fenomeni alla vacuità, svuotando progressivamente i nostri contenuti mentali.

Quando voi siete venuti a questo ritiro, io vi dissi di impacchettare tutti i vostri pensieri e le vostre abitudini quotidiane – ogni cosa collegata alla vostra vita personale – e lasciarli fuori del portone. Questo è il primo svuotamento – lasciarvi tutte le preoccupazioni dietro alle spalle. Ora parleremo di un livello di svuotamento più profondo. Poiché questo ambiente in cui facciamo la pratica è alquanto rumoroso – rumori di macchine, di bambini che giocano, persone al di fuori che parlano, apparecchi radio e tv ad alto volume, e così via – contemporaneamente io vi chiesi se questi rumori esterni potessero darvi fastidio. La maggior parte di voi disse di no, però più tardi, una ragazza mi ha detto che i rumori non le davano fastidio, ma le mie parole la disturbavano perché non riusciva a smettere di pensare ad esse. Quando io dicevo a tutti di rilassarsi, lei durante la seduta non smetteva di dire a se stessa: "Rilassati! Rilassati! Rilassati!". Se io dicevo a tutti di restare immobili come cadaveri, lei continuava a pensare: "Sono morta! Sono morta!" ed ancora mi ha riferito che lei riusciva a buttare tutto fuorché le mie parole. Allora io le ho detto che doveva imparare a buttare via anche quelle.

Allo stesso modo, come buon auspicio, io dissi a voi di prostrarvi verso il vostro cuscino prima di sedervi ma poi, dopo esservi seduti, avreste dovuto dimenticare tutto. Invece, uno studente mi ha detto che, mentre si siede, comincia a pensare che egli desidera effettuare una buona meditazione. Allora sapete che vi dico? Proprio mentre esprimeva questo suo desiderio, egli non stava affatto meditando e tanto meno, quindi, avrebbe fatto una buona meditazione.

Ecco, questo è il secondo tipo di svuotamento. Vale a dire lo svuotare la mente da tutti i pensieri che arrivano durante la meditazione ed il ritiro. Per progredire verso il successivo stadio dello svuotamento, bisogna dimenticare il metodo stesso di meditazione subito dopo averlo attuato. È come quando ci si mette un paio di occhiali. Dopo averli messi, la cosa giusta da fare è dimenticarsi di averli indosso e solo guardarvi attraverso. Se si resta sempre coscienti degli occhiali, essi saranno un disturbo e non si avrà una libera facoltà di vedere. Un altro esempio è quello di un atleta che passa anni ed anni ad allenarsi. Però, quando poi si troverà effettivamente a gareggiare, dovrà dimenticarsi delle sue tecniche e tuffarsi soltanto nell'esecuzione della gara. Allo stesso modo, per avere un reale progresso nella meditazione, ad un certo punto si deve dimenticare il metodo e

soltanto *meditare*! Qui, invece, mi sembra che quasi tutti abbiano il problema di non saper dimenticare il metodo, e ciò può essere sicuramente un grosso ostacolo.

Quando sarete riusciti ad usare il metodo senza assolutamente pensare ad esso, avrete svuotato e fatto defluire nella vacuità il primo grande fattore mentale. Ora, perciò, potrete avanzare un altro po' e arrivare a dimenticarvi perfino di voi stessi! Così come accade quando un uomo è totalmente impegnato ad osservare una bella ragazza incontrata per strada, al punto di dimenticarsi di se stesso, e finisce per mettere i piedi in una pozzanghera. Allo stesso modo, quando voi vi dimenticate di voi stessi, non vi saranno più punti di vista, né sensazioni corporee. Diversamente, se sarete stati in grado di dimenticare il metodo ma non voi stessi, potrà accadervi di percepire che il corpo provi un certo senso di benessere. Ma ciò vi distrarrà dalla meditazione. Se invece riuscirete a dimenticarvi di voi stessi, le varie sensazioni di benessere o malessere, non vi interesseranno minimamente anche se, intorno a voi, tutto continuerà ad esistere con estrema chiarezza. Alla fine, poi dovrete dimenticare anche l'ambiente circostante. Sebbene le vostre orecchie non siano tappate, arriverete a non sentir più nulla ed anche i vostri occhi, se fossero aperti, non vedrebbero più nulla. Non avrete più nessun senso del tempo. Essendovi completamente svuotati di tutti i vostri pensieri riguardanti l'esterno, l'interno, il metodo, voi stessi e tutto ciò che vi circonda, sarete allora entrati in Samadhi.

La maggior parte di voi potrà svuotare solo alcuni di questi comparti, mentre sarà difficile che possa riuscire a dimenticare tutte queste cose insieme, il metodo, i pensieri, per non parlare del proprio sé e dell'ambiente circostante. Questo è il maggior ostacolo per la gran parte delle persone. Se almeno riusciste a dimenticare il metodo, potreste perdere la coscienza del tempo e la vostra seduta sarebbe più che sufficiente. Se poi riusciste a dimenticare voi stessi, potreste arrivare a sperimentare perfino la perdita di personalità. E infine, se riusciste a dimenticare l'ambiente circostante ed entrare nel Samadhi, arrivereste a sperimentare definitivamente il 'grandecambiamento'. Avreste fatto un grosso passo avanti nel tragitto che porta la mente dai fenomeni alla vacuità. A quel punto, potreste applicarvi per andare perfino oltre quel livello, già assai avanzato, per arrivare cioè allo stadio del '*Non-sé*'.

Ricapitolando, vi sono cinque livelli di avanzamento nella meditazione; il primo è di svuotare la propria mente dai pensieri della vita quotidiana; il secondo è di gettar via i pensieri che sorgono durante il ritiro; il terzo è di sbarazzarvi mentalmente dello stesso metodo che state applicando; il quarto è di dimenticare se stessi; e, infine, l'ultimo è di scordarsi perfino dell'ambiente circostante. Adesso ponetevi la domanda, al fine di conoscere a quale livello voi siete stati capaci di giungere fino a questo momento. Anche quando medito io, passo attraverso questi cinque livelli. Pian piano dimentico, uno dopo l'altro, ciascun livello fino a raggiungere il quinto. In passato, ciò avveniva molto lentamente e quindi avevo bisogno di più tempo da dedicare alla seduta. Ora passo più velocemente ed agevolmente attraverso tutti i livelli. Con la pratica, anche voi sarete capaci di fare altrettanto. Nei Sutra è scritto che Buddha Shakyamuni entrò in quello che è chiamato il '*livello del Dhyana*', vale a dire il massimo livello della meditazione contemplativa, ovviamente passando prima attraverso tutti gli altri cinque livelli. In ogni modo, i primi cinque livelli, fino al Samadhi, essendo ordinari, equivalgono solo al *primo* dei livelli del '*Dhyana del Buddha*'. Naturalmente, i principianti non possono meditare al livello del Buddha, ma l'analogia nei confronti del processo è identica.

Quindi, tramite queste istruzioni, potrete avere molta chiarezza su come si deve praticare. Quando la vostra pratica sarà dura e continua, sarete consapevoli di essa con una visione molto più chiara e, allorché passerete da un livello all'altro, saprete esattamente e chiaramente quale sarà il successivo. Come i pioli di una scala, questi livelli sono ben demarcati e, con la pratica costante, alla fine potrete attraversarli con molta rapidità.

LE QUATTRO GRANDI BARRIERE

Dopo una costante pratica diligente, ad un certo punto comincerete a sperimentare cose ben oltre la semplice tranquillità che di solito proviene dagli stadi iniziali. Dovete sapere che il sentiero che avete davanti è lo stesso Sentiero percorso dai Buddha e dai Bodhisattva, e quindi presenta un illimitato potenziale per la liberazione. Sebbene voi possiate sentire che i vostri risultati siano alquanto genuini, a qualsiasi livello, ogni ottenimento a sua volta è anche una barriera, e potrebbe rivelarsi un ostacolo per l'ulteriore progresso. Ciascuna barriera, però, è anche una opportunità per progredire verso lo stadio successivo. Per il meditante che si trova nel Sentiero della Liberazione, vi sono Quattro Grandi Barriere da dover superare. Quando parlo di barriere, non mi riferisco a qualcosa di assoluto. Ciascuna esperienza individuale sarà unica e personale. Ad un dato momento, ognuno si trova in uno stadio personale, diverso da quello degli altri, secondo il proprio karma potenziale e lo sforzo individuale. Ora descriveremo queste barriere, così potrete riconoscerle e diventare consapevoli del fatto che potrebbero esservi dei problemi, perfino ai livelli più alti del conseguimento.

La Prima Barriera è l'esperienza della luce e del suono illimitati, senza sapere da dove essi provengano. La Seconda Barriera è uno stato di estrema pace e purezza. La Terza Barriera è il raggiungimento dell'Illuminazione e della Vacuità. Infine, la Quarta Barriera è la dissoluzione della stessa Vacuità.

La Prima Barriera sorge quando si sperimenta il Samadhi, cioè la concentrazione profonda, e si presenta come un'esperienza di luce brillante illimitata e di un suono di musica fluente che è oltre ogni limite e descrizione. A questo stadio, vi sentite molto chiari e rilassati. Non siete ancora oltre il tempo e lo spazio, perché la luce esiste nello spazio e la musica procede nel tempo. Però, essi (la luce ed il suono) sembrano davvero senza limiti e voi vi sentite del tutto liberi. Durante tutto il tempo della meditazione, non sorgono assolutamente problemi. Però, quando farete ritorno al mondo ordinario di tutti i giorni, riporterete ancora sotto la sua influenza, con distrazioni e preoccupazioni. Indubbiamente tornerete agli attaccamenti e vi accorgete che non avete potuto mantenere a lungo quello stato paradisiaco. Quando la vostra pratica diventerà più strenua ed il vostro Samadhi più profondo, incontrerete la Seconda Barriera, cioè una sensazione di estrema purezza e grande pace. Vi sentirete come se foste oltre il tempo e lo spazio, come se proprio non esistessero. In un tale stato di meditazione, potreste passare un intero giorno, o una notte, senza che ve ne accorgiate; essi trascorrerebbero in un lampo. Molti che arrivano a questo stadio pensano di essersi illuminati. Praticando ancor più intensamente, quando rientrerete dal Samadhi dopo aver superato la Seconda Barriera, la vostra mente sarà pura e pacificata. I disturbi non sorgeranno più tanto facilmente. Tuttavia, dopo il ritiro, raramente si potrà mantenere questa condizione per più di un mese. Dopo un po', tutto comincerà a dissolversi e non sarete più tanto sicuri che, allorché lo desideriate, questo tipo di Samadhi possa ripresentarsi non appena vi sedete in meditazione.

Questi due stadi possono entrambi essere facilmente ed erroneamente presi per una illuminazione genuina ma, di fatto non è così, dato che c'è ancora attaccamento. Nel primo stadio l'attaccamento si manifesta per il piacere della luce e dei suoni paradisiaci. Nel secondo, alla sensazione di pace e purezza. E finché c'è attaccamento, è assai difficile poter ripetere l'esperienza a proprio piacimento. La sola cosa che si possa fare è di lasciarla stare, non trattenerla e ripartire dall'inizio. In un precedente ritiro, avevo descritto questi stadi della vacuità nella meditazione ed anche come si sarebbe dovuto procedere, passo dopo passo, verso stati di meditazione più profondi. Si deve partire con una meditazione superficiale e poi renderla progressivamente sempre più profonda. Non appena si giunge al livello profondo, la mente diverrà gradualmente più pura e quindi, dal momento che si raggiunge questo prezioso stato, si sarà capaci di abbandonare l'attaccamento. In altre parole, con

una appropriata applicazione del metodo e della tecnica, anche in presenza di un sottile attaccamento, si potrà entrare in questo reame di delizie. Occorre però un bravo maestro che sappia guidarvi, altrimenti sarete in un bell'impiccio, per due ragioni. Una è che vorrete ancora e ancora rientrare in quella condizione e questo desiderio è un disturbo seccante perché è un ostacolo all'ulteriore progresso. E l'altra è che senza la guida di un buon maestro, avrete la presunzione di aver raggiunto lo stadio più elevato. Potreste credere di aver raggiunto l'Assoluto. Poi, però, nella vita quotidiana i fastidi e gli attaccamenti riemergeranno e verrete colti dal dubbio: "Ma sarò veramente illuminato?". Dopo esservi girata e rigirata questa domanda, potreste erroneamente concludere: "Beh, forse è questo lo stato più elevato raggiunto dai Grandi Maestri!" e così cerchereste di convincervi di essere al livello dei maestri, pur avendo questa sorta di dubbi. E questo fatto darebbe origine ad un certo tipo di orgoglio molto difficile da sradicare.

Se siete andati oltre le prime due barriere e state avvicinandovi alla terza, allora potreste essere vicini alla genuina illuminazione. Diversamente dai due primi stadi, quando si arriva alla vera illuminazione non ci sono parole né chiacchiere interne. Gli illuminati sono coloro che vedono il mondo così com'è, senza nulla togliere o aggiungervi. Realmente, ciò che essi vedono è completamente diverso da quello che viene percepito dagli esseri ordinari. Quando vedono una foglia, essi vi percepiscono l'intero universo, contenuto in essa. Questo non è un potere psichico, e neanche una conoscenza normale. Però, se chiedete loro di parlarvene, essi non avranno nulla da dirvi. Non provando nessun tipo di attrazione o repulsione, il loro è soltanto uno stato di grande consapevolezza e risveglio interiore. Di solito, quando qualcuno raggiunge questo stadio, sente che ha raggiunto l'Assoluto, che ha ottenuto la Liberazione dal ciclo delle nascite e morti, come un Buddha. Ma se vi fermate qui, questo sarà ancora un pensiero fisso nella vostra mente. E l'idea stessa di essere illuminati, la sensazione di aver ottenuto il Grande Risveglio, sarà solo un pensiero. Così vi sarete fermati alla Vacuità.

Per oltrepassare questa Terza Barriera, si dovrà giungere all'ultima, la Quarta Barriera, che distrugge la stessa Vacuità. Nello stato della Vacuità, che è comunque molto elevato, si ha la sensazione che non vi siano ostruzioni di sorta nell'esistenza dei fenomeni. Che l'Illuminazione sia la comprensione del fatto che tutto sorge spontaneamente nella propria mente. La 'Dissoluzione della Vacuità' significa che bisogna far scomparire anche lo Stato Illuminato. Bisogna abbandonare la stessa sensazione di aver ottenuto il Grande Risveglio, rinunciando ad ogni idea mentale al riguardo. Dovrete tornare a sentirvi esseri comuni e ordinari. Soltanto quando dormirete un sonno senza sogni, quando sarete realmente liberati, potrete capire ciò che sto dicendo. Secondo l'Hinayana, superando le Quattro Barriere, avrete assaggiato il frutto dello Sato di Arhat. Dovrete però ancora progredire, continuare a praticare, altrimenti si correrà il rischio di retrocedere. E potrebbe ancora sorgervi un pensiero del tipo: "Ma quando finirà questa ricerca? Sembra una cosa così remota!". D'altra parte, se vi dicessi che basta superare la Prima Barriera per ottenere la Grande Liberazione, non farei altro che ingannarvi. Perciò, se avete ancora dei dubbi, praticate intensamente e fateli crescere come se fossero enormi montagne. Perché, ricordate, un piccolo dubbio conduce ad un piccolo risveglio, mentre un Grande Dubbio conduce al Grande Risveglio!.

LA PRATICA DEL KUNG-AN

Quando la vostra pratica raggiungerà un certo livello, io potrò capire che la vostra mente si è stabilizzata e che siete pronti per il lavoro duro. Allora potrò darvi un '*kung-an*' affinché ci meditate su. Potrei chiedervi di meditare su: "Che cos'è WU?" (Wu equivale a Vacuità – N.d.T.), oppure "Qual è il mio Volto Originario?", o altre classiche domande; oppure potrei inventarne

qualcuna nuova. A quel punto, se state ottenendo qualche risultato efficace da questo ritiro, dovrete far in modo che il cercare la risposta al 'kung-an' diventi la vostra pratica di vita. Non dovete rifletterci troppo su, né ragionarci eccessivamente, per cercare la risposta, altrimenti non la raggiungerete mai. Dovete lavorarci su come quando vi rosicchiate le unghie. Dovete usarlo in modo da formare nella vostra mente una bollente palla di dubbi, che vi spingerà a trovare la risposta.

Vi dirò ora alcune cose sui *kung-an*, che vi aiuteranno a comprenderne meglio la pratica. I *kung-an* che sono stati tramandati consistono di sentenze, dialoghi e istruzioni tra i maestri-Ch'an ed i loro discepoli. La parola 'sentenze' implica molto di più che semplici comunicazioni verbali, dato che talvolta il maestro presentava un *kung-an* senza dire assolutamente nulla. Le sentenze riportate e le registrazioni di eventi alludono, anche senza rivelarlo direttamente, che il significato dei *kung-an* possono soltanto essere intuiti dall'esperienza diretta. Per colui che non comprende la loro qualità speciale, i *kung-an* possono sembrare un dialogo tra pazzi o, per lo meno, tra persone un po' eccentriche. In via generale, quelli più comprensibili sono i più semplici e superficiali, mentre quelli più oscuri sono i più profondi. Di fatto, le diverse categorie di *kung-an* rispecchiano i differenti livelli di illuminazione.

Può un discepolo discernere tra i differenti livelli di illuminazione? Ed il suo maestro (*Shi-fu*) è in grado di sapere a quale profondità può essere giunto lo stesso discepolo? Direi di sì, specialmente se l'allievo ha prodotto un genuino progresso, questa sensazione sarà assai distinta. Così come la differenza tra il giorno e la notte. Lo stesso studente dovrebbe capire se ha fatto un genuino passo avanti. Naturalmente il suo *Shi-fu* dovrebbe anche dirglielo, altrimenti non sarebbe un buon maestro. Inoltre, chiunque abbia profonde esperienze può facilmente rivelare se un certo *kung-an* appartenga ad un dato livello, ed un altro ad un livello differente. Perfino all'interno dello stesso *kung-an*, le sentenze e le frasi possono avere differenti livelli di significato. Un praticante che abbia lavorato sodo, abbastanza da arrivare alla porta del Ch'an, non ha bisogno di conoscere ciò che sta mangiando, né di sapere cosa gli sta davanti, né di interpretare qualunque cosa abbia udito; non ha neanche più bisogno di dormire, in un certo senso. Fino a quando uno non è entrato nella porta del Ch'an, si trova nello stadio chiamato 'ignoranza dello stato reale'. Però, appena avrà varcato la soglia per la prima volta, egli arriverà ad un più naturale stato di mente. Qualsiasi sensazione di inferiorità o di superbia che poteva avere prima, verrà immediatamente ridimensionata.

In un certo *kung-an* veniva fatta la domanda: "Cosa sono le monache?". La risposta data fu: "Sono donne!". Questo è un normalissimo senso comune, una risposta semplice e lineare. Arrivando da una persona ordinaria, non ci sarebbe nulla di strano in essa. Ma se arriva da qualcuno che ha praticato molto intensamente e che ha varcato la soglia del Ch'an, allora essa indica realmente un certo livello di illuminazione. Anche se non è indispensabile un *livello profondo* di illuminazione. Una mia allieva, dopo un bel po' di duro lavoro, alal fine aveva attraversato la porta. Io le chiesi: "Dove ti trovi?". E lei: "Sto qui!". Io ripresi: "Qui dove?" E lei: "Qui, seduta su una sedia!". Questa non è obbligatoriamente una risposta da illuminazione profonda, però dimostrava che lei aveva varcato la porta del Ch'an. Era andata dallo stato di 'ignoranza della realtà' ad uno stato più naturale. Un'altra allieva a cui avevo dato un *kung-an*, doveva darmi la sua risposta. Perciò le dissi: "Se mi dai la stessa risposta dell'anno scorso, ti colpirò!". (L'anno prima, avevo sollevato la tavoletta dell'incenso e le avevo chiesto: 'Cos'è questo?' Lei mi aveva risposto: 'È una tavoletta d'incenso!'). Stavolta, alquanto più sicura, mi dette la stessa risposta, per cui la colpì. In un successivo colloquio, alzai nuovamente la tavoletta e le chiesi: "Cos'è questo?". Questa volta lei si mostrò esitante ed anche un po' spaventata. Pensò per qualche istante, poi disse: "È la natura-di-Buddha!". Al che, io la colpì subito con il bastone. Vi chiederete il perché. Ebbene, il comune senso fa dire che essa è una tavoletta di incenso. Da quel punto di vista, la prima volta la risposta era stata corretta. Dal punto di vista del Ch'an, anche dire che essa era la 'natura-di-Buddha' è

similmente corretto. Tuttavia, le sue risposte non provenivano spontaneamente dalla pratica di autoconsapevolezza Ch'an, e così essa si meritò entrambe le volte il colpo di bastone.

Un altro studente, dopo aver lavorato duro per qualche giorno, venne da me per un colloquio. Io sollevai un fiore di campo e gli chiesi: "Cos'è questo?" Egli rispose: "Un fiore!"; ed io: "Di che colore è?" – "Giallo!". Allora gli detti un colpo ed egli se ne risentì parecchio, dicendo che quello era veramente un fiore giallo. Io allora lo colpì ancora e dissi: "Questo non è un fiore e non è giallo!". Dopo aver lavorato intensamente per un altro giorno e mezzo, senza neanche dormire, egli ritornò per un altro colloquio. Questa volta sollevai un ramoscello secco. Egli mi tolse di mano il ramoscello e restituendomelo, disse: "Non ho nulla da dire!". Io dissi "Bene. Allora fai tre prostrazioni!", indicandogli in tal modo che aveva raggiunto un livello apprezzabile di comprensione.

Sono questi, tipi di kung-an viventi, distinti dalle sentenze classiche tramandate. Alcuni possono comprendere il significato che sta dietro alle azioni. Altri possono ritenerli alquanto strambi e senza senso. Tuttavia, un praticante non dovrebbe pretendere di venir preso per pazzo, sperando così di ottenere la mia approvazione. Non c'è nulla realmente da voler pretendere. Se state cercando questo, quando venite da me, io innegabilmente vi scaccerò in malo modo. Tempo fa, venne a trovarmi un certo studente. Fissandomi spavaldamente negli occhi disse: "Mettimi alla prova!". Di rimando, io lo guardai dritto negli occhi ed egli abbassò la testa. Poi gli dissi: "Tu hai coraggio, però sei pigro. Dovrai praticare duramente ancora per un bel po', prima di oltrepassare la porta!".

Nel precedente kung-an vi ho parlato di quello studente a cui dissi che un fiore giallo non era un fiore e non era giallo. Sotto questo aspetto, in realtà, non sono stato troppo valido avendogli detto ciò. Perché così gli ho evitato anni di dura pratica. E non so se questo è un bene. Qualche tempo dopo, chiesi allo stesso studente: "Allora, è stato facile, per te, entrare dalla porta del Ch'an?" E lui: "No, nient'affatto!". Io ripresi: "Pensi che ti sarebbe stato possibile, senza il tuo maestro?". Egli restò un attimo pensieroso, poi disse: "Impossibile!". Ecco perché, alla fine, credo di esser stato effettivamente generoso verso i miei allievi, dando loro suggerimenti ed indicazioni, nonché qualche assaggio di Ch'an, per aiutarli ad entrare rapidamente dentro la porta. Comunque, i livelli raggiunti da questi allievi sono ancora molto superficiali. Perciò li sollecito ripetutamente e li metto in guardia nei confronti del loro possibile orgoglio. Anche se la loro fede si è stabilizzata, se non continuassero a praticare intensamente, essi di certo regredirebbero.

Nel sesto giorno del ritiro, mi sentii di dare un consiglio ad un altro studente, il quale era rimasto impressionato da questa osservazione del Ven. Jih-Chang (che mi aiutava nel ritiro): "Se un uovo ed un sasso urtano uno contro l'altro, il sasso si rompe e l'uovo resta intatto!" Sfortunatamente, il consiglio che diedi allo studente non sortì effetto alcuno, dato che egli non seppe farne uso, per approdare ad un più profondo livello di comprensione. Un altro esempio di kung-an di questo tipo, è il seguente: "Un uomo cammina su un ponte sopra un fiume; ma il ponte dondola e l'acqua sottostante è immobile!". Questi kung-an sono quasi simili a dei 'quiz', però se noi ci portiamo su un altro piano di comprensione, essi sarebbero del tutto normali. Perciò, la pratica del ritiro dovrebbe procedere nel modo seguente:

'Prima bisogna cominciare a lavorare al nostro livello ordinario, quello di tutti i giorni. Poi, dopo un duro lavoro di auto-osservazione, si entrerà nello stadio in cui tutto diventa straordinario. Infine, dopo una dura lotta col senso di vita e morte, si varcherà la porta del Ch'an e si tornerà a vedere tutto come prima, tutto secondo la norma. Però, attenzione! Cercate di non cadere in errore; questa 'normalità' è alquanto differente dalla 'normalità' delle persone ordinarie! Infatti, a questo punto la mente del praticante è abbastanza chiara. Malgrado ciò, egli dovrebbe spingersi ancora più avanti, fino a raggiungere un livello ancor più extra-ordinario. I kung-an del tipo "Chi sono io?" rappresentano il normale stadio di chi ha appena varcato la soglia, mentre quelli del tipo 'L'uovo ed

il sasso', o 'Il ponte e l'acqua' rappresentano lo stadio successivo, che è sicuramente fuori dal normale. E ad essi, fanno seguito livelli ancor più profondi e più 'anormali'!

I maestri-Ch'an hanno usato svariati modi per raffigurare gli stadi progressivi che bisogna attraversare. Alcuni parlano di Tre Barriere maggiori, altri ne propongono Quattro, ma in fondo, queste sono solo rozze classificazioni. In generale, una persona potrà attraversare anche dieci o cento cambiamenti, dall'aspetto cosiddetto normale fino al più 'anormale', dalla negazione alla conferma, prima di raggiungere la perfezione. Se volete compiere tutto il processo in una sola vita, dovete praticare intensamente e genuinamente, molto più di quanto pensate sia possibile fare, durante ogni istante di questa vita. Come potrà essere possibile cambiare le vostre percezioni e le vostre tendenze, praticando il Ch'an? È possibile usando il massimo impegno, per scoprire ed utilizzare pienamente il vostro potere mentale nascosto e segreto. Esso è come la forza fisica. Sappiamo tutti che in ciascuno di noi vi è una notevole forza fisica nascosta, che può venir usata nelle situazioni estreme. Per esempio, una persona inseguita da una tigre può trovare all'improvviso una forza miracolosa per correre più veloce di quanto normalmente potrebbe. Cose come questa succedono spesso. Noi non sappiamo da dove vengano questa forza e questo potere ma, in un modo o nell'altro, essi ci arrivano proprio quando ci servono. Allo stesso modo, il Ch'an è un metodo per mettere il meditante in una situazione mentale disperata, costringendolo così ad usare i suoi poteri mentali nascosti, al fine di potersi salvare.

Per raggiungere questo stadio, uno studente deve prima ottenere un certo grado di concentrazione. Senza di questa, egli non può nemmeno incominciare la pratica Ch'an. In seguito, dovrà avanzare e permanere in uno stadio mentale meditativo, convenzionalmente chiamato 'stato samadhico'. Quando la vostra mente sarà potentemente concentrata e libera da pensieri dispersivi, allora sarete pronti per il 'T'san-ch'an', ovvero lo stadio del 'Ch'an Investigativo', praticando il kung-an. Lo spirito del kung-an è che il Dharma e la Mente sono, in realtà, un'unica e sola cosa. Cos'è il Dharma? Il Dharma è ciò che il Buddha sperimentò quando divenne pienamente illuminato. Esso non può essere descritto, eppure è dappertutto. Anzi, è Tutto! La Mente ed il Dharma devono essere in armonia per generare il potere che porta all'illuminazione. I kung-an possono sembrare assurdi, ma il loro significato retrostante corrisponde in pieno al Dharma, scaturisce dal Dharma, dato che la mente del maestro è tutt'una col Dharma. Ecco perché è così importante avere uno *Shi-fu*, un insegnante, che rappresenta il Dharma incarnato e vivente. Nel ritiro, sovente consiglio agli allievi di inchinarsi al loro maestro con gratitudine. Poi chiedo loro: "State inchinandovi a Sheng-yen o al vostro Shi-fu?" – E loro mi rispondono: "Allo Shi-fu!". In Sheng-yen non vi è niente di speciale. È soltanto nel suo ruolo di Shi-fu che egli rappresenta il Sacro Dharma. Quando il Dharma, lo Shi-fu e la mente del praticante sono armonizzati, solo allora quest'ultimo diventa illuminato!

L'ESPERIENZA DI 'WU'

La porta del Ch'an viene varcata per mezzo di "WU". Quando meditiamo su "WU", ci obblighiamo a chiederci: "Che cos'è WU?". Penetrando in "WU", sperimentiamo la Vacuità. Non siamo più consapevoli dell'esistenza, così come la immaginiamo, tanto di noi stessi quanto del mondo circostante. L'esistenza è un livello elementare del "WU" e, se c'è l'illuminazione, è una illuminazione superficiale. Se andiamo più in profondità, vediamo che ogni cosa ancora esiste. Scopriamo che la mente riflette ogni cosa. Questo è il livello profondo di "WU". Nell'Illuminazione, c'è la Vacuità. Al di fuori dell'Illuminazione, c'è l'esistenza. Queste dichiarazioni non sono affatto facili da comprendere. Quando penetriamo in WU, cos'è che

vediamo? Nulla. Niente può essere cercato e niente è trovato. Di conseguenza, WU è questo, ovvero... “Nulla”. Non c’è nulla.

Ma quando si viene illuminati in profondità, allora che cosa succede? A quel punto, nella nostra vita non ci sarà più nulla che ci possa confondere, che ci inganni o che possa crearci qualche problema. Si è totalmente espansivi, come il tempo e lo spazio. In questo modo, noi sappiamo che entrare nel reame di “WU” significa entrare nella Vacuità e, andando più in profondità all’interno di WU, si finisce per ritornare all’esistenza. Vacuità ed esistenza NON sono due cose separate. Esse sono realmente una cosa sola. Fondamentalmente, “WU” è la stessa cosa che “Esistenza”. Se nell’Illuminazione Profonda vi è l’esistenza, allora è possibile che esista anche il ‘sé’? Certamente. Sicuro che c’è. Se il ‘sé’ non esistesse, non sareste in grado di poter far nulla. Ciò che deve essere rimosso è ‘l’Ego’, che conserva su di sé la sensazione di esistere per sempre ‘pro se ipso’. In realtà, è l’attaccamento al ‘sé’ che deve essere fatto scomparire.

Perciò, non dovrete pensare che il ‘sé’ cessi di esistere, al raggiungimento dell’Illuminazione. Il ‘sé’ illuminato, ha diritto di esistere nell’interesse di tutti gli esseri senzienti. Tuttavia, ai livelli dell’illuminazione più profonda, ognuno di noi non ha esistenza per un qualche merito di qualche cosa, ognuno di noi semplicemente esiste e basta! Nel Buddhismo, parliamo spesso dello stato Illuminato, come il “Non-sé”, in quanto non ci sono termini migliori per descrivere questo stato. Con questo termine, si intende dire che, a questo livello, l’esistenza non fa più assegnamento su un ‘sé’ personale, sugli “altri” o su qualunque altra cosa. Vi è solamente una spontanea, naturale esistenza. Di conseguenza, viene naturale aiutare gli esseri senzienti, che sono parte integrale dell’esistenza. Non tanto per la propria utilità e neanche tanto per l’utilità degli “altri”, ma solamente proprio perché vi è la spontanea naturalezza nell’aiutare ogni essere senziente a liberarsi da questa esistenza illusoria.

Alcuni illuminati non sentono il bisogno di conservare una qualche particolare identità, non hanno nessuna necessità di una qualche “posizione” o collocazione sociale. E neppure, per essi, è necessario adottare una data identità, conformata agli esseri viventi a cui stanno prestando il loro aiuto. I Bodhisattva non hanno alcun punto di vista particolare. Essi non dicono: “Mi comporterò in questo o tal’altro modo, per poter aiutare le persone”. Ogni Bodhisattva rispecchia soltanto i problemi e le attitudini di tutti gli esseri senzienti ma, in fondo, questi problemi per lui stesso non esistono. Diversamente, egli avrebbe un suo preciso punto di vista. Quando uno esiste, non per se stesso né per gli altri, però naturalmente aiuta gli esseri senzienti, questo fatto viene chiamato “la non-funzione”. Se io stesso avessi un particolare punto di vista, allora in me non potrebbe esservi una “non-funzione”. Se voi avete un qualche pensiero di “funzionare”, allora state ancora pensando in termini di “...allo scopo di...”. Ecco perché noi diciamo “non-funzione”. E proprio questo è “WU”, cioè Vacuità! –

GLI STADI DELL’ILLUMINAZIONE

Risulta molto difficile poter parlare di “Illuminazione” in modo dettagliato e con precisione. Tutti i mistici, siano essi buddhisti, induisti, taoisti, cristiani, sufi e giudei, hanno sempre descritto le loro esperienze di Illuminazione. Ma, in questi casi, sono state davvero tutte uguali queste esperienze illuminate? Qualunque sia il sentiero e, a condizione che voi praticiate sinceramente, qualsiasi esperienza che vi apporti una più profonda visione della vita e che abbia un potente effetto positivo sul vostro carattere, può essere chiamata *Illuminazione*. In ogni caso, queste esperienze differiscono nel loro grado di profondità e, in questo senso, non si può dire che siano esattamente uguali. Perfino una stessa persona può sperimentare, in momenti differenti, differenti livelli di illuminazione.

Nel Buddhismo vi sono nove livelli di *Samadhi*. Il primo livello non è un vero e proprio *samadhi*, quanto piuttosto uno stadio *pre-samadhico*. A questo livello, siete chiaramente consapevoli dell'ambiente circostante, mentre non siete ancora del tutto consapevoli del vostro proprio vero modo di esistere. Semplicemente, non vi è separazione tra voi stessi ed il mondo. Non c'è sensazione di grande o piccolo, esterno o interno, buono o cattivo. La vostra mente è totalmente rilassata in uno stato di delizia. Non provate sofferenza, né tensione, né disturbi di sorta. Benché questo sia ancora solo uno stato *pre-samadhico*, è comunque un'esperienza ottimale. Qualcuno chiama già questo stadio "illuminazione", ed in questo non vi è nulla di sbagliato.

Un livello più su del *pre-samadhi*, vi è il *samadhi-iniziale*. Questo è il primo vero stadio considerato come un genuino *samadhi*. In questo stadio vi è una vasta sensazione di vera freschezza, accompagnata da luci radianti e suoni meravigliosi. Si può avere la sensazione che il tempo e lo spazio non esistano più. Le persone che raggiungono questo livello, si attaccano alla meditazione, in quanto desiderano sottilmente questa "felicità samadhica". Sarebbe assai arduo, per esse, obbedire all'ordine di non meditare in questo modo. Ancora, molti vengono tentati di chiamare "illuminazione" questo stadio iniziale, tuttavia, dal punto di vista buddhista, questa non è una genuina illuminazione o, quanto meno, non è da considerarsi una illuminazione profonda. Però, se le persone vogliono chiamarla "illuminazione", anche in questo caso, non c'è niente di veramente sbagliato in ciò.

Ho appena descritto il primo degli otto livelli del genuino *samadhi*, quello che è chiamato "lo stadio in cui il *samadhi* sorge e fa sentire felicità e contentezza". Per ora, però, non proseguirò ulteriormente con gli altri sette livelli. È importante soltanto sapere che vi sono molti livelli di *samadhi*. Di fatto, anche l'esperienza del *pre-samadhi* potrà esserci di grande aiuto nella vita. Perciò è abbastanza giusto per le persone, che siano state decisamente migliorate da questa esperienza, poterla chiamare "illuminazione". Non mi sento proprio di negare il valore di ciò che, questa esperienza, ha potuto significare per loro; a me interessa solo enfatizzare al praticante serio che questo è soltanto l'inizio.

È possibile dire quale sia il tipo di illuminazione genuina? In verità, se Buddha Shakyamuni avesse definito se stesso come un illuminato, non sarebbe stato realmente un Buddha, perché un Buddha non intrattiene un simile pensiero. In effetti, il Buddha dichiarò solamente di aver trovato un modo per far sì che gli esseri senzienti potessero liberarsi dalla sofferenza. Inoltre, ogni descrizione che venisse fatta dell'illuminazione sarebbe oltretutto inadeguata, perché si sarebbe costretti ad usare il linguaggio; e, al contrario, l'illuminazione trascende ogni sorta di linguaggio. Infine, si può anche dire che non c'è realmente una certa cosa che possa essere definita "genuina illuminazione", ma solo che vi sono vari tipi di esperienze, che sembrano corrispondere, più o meno, ad un astratto *idealismo*. Nondimeno, noi ci riferiamo ad essa come 'Illuminazione', poiché nell'insegnamento del Dharma sembra essere necessario riferirci. Dobbiamo mirare ad una mèta, anche se non ci è possibile descriverla.

Come stabilire una base reale che possa guidare verso l'Illuminazione? Beh, molto semplicemente si dovrà cominciare dall'inizio e passare attraverso un processo di istruzione e pratica. Dopo un lungo periodo, ciò può culminare in uno stato di esperienza, che viene chiamata "illuminazione graduale". Comunque, quando finalmente si sarà raggiunto quel punto, quel momento topico, il singolo evento drammatico potrà essere considerato come "illuminazione improvvisa". È come quando si fa un viaggio: bisogna sempre fare un primo passo prima di poter giungere alla meta. Ma dopo tanti e tanti passi, all'improvviso sarete arrivati sul posto. Non si può raggiungere nessuna mèta lontana, senza che vengano fatti i dovuti, anche se numerosi, passi. In questo senso, anche qui, non c'è una qualche cosa che sia veramente *un'illuminazione istantanea*, se con ciò si intende proprio il "saltar dentro" all'interno di essa, senza un eventuale lavoro o preparazione adeguata.

Ciononostante, vi sono state persone che, pur non avendo avuto bisogno di una preventiva pratica, si sono comunque assai velocemente illuminate. Altri individui praticano per un'intera vita, senza risultati apprezzabili. Verrebbe da chiedersi come mai sia così.

Quando l'illuminazione arriva velocemente, noi la chiamiamo "Illuminazione Improvvisa"; quando arriva dopo molto tempo, la chiamiamo "Illuminazione Graduale". Diciamo che le persone che s'illuminano velocemente possiedono leggere e rapide radici karmiche, mentre quelle che devono aspettare altre condizioni hanno radici karmiche lente e pesanti. Da dove hanno origine queste distinzioni tra "improvvisa e graduale" e "rapide e lente"? Nel Buddhismo, si crede che la durata di estensione di una esistenza includa tutte le proprie vite passate e future. Quando qualcuno ha radici karmiche veloci, si ritiene che egli debba aver diligentemente praticato nelle sue vite passate, per potere avere un così buon karma. Questa persona ha buone possibilità di diventare illuminato in questa vita, o in una vita futura molto prossima. Al contrario, si ritiene che una persona dalle radici karmiche lente non abbia praticato, o abbia praticato poco e male, nelle vite precedenti, ma se diventerà diligente in questa vita, potrà migliorare notevolmente le sue radici karmiche. Tenendo conto che la storia di una persona si estende su moltissime vite, si potrà vedere che, in effetti, non vi è differenza tra "illuminazione graduale o improvvisa", o tra "radici karmiche veloci o lente". Tutto è proprio un processo graduale che, qualche volta matura velocemente, in un lampo di gioioso Risveglio. Perciò, in quanto buddhisti, riteniamo che il frutto della pratica dipenda da quanto diligentemente uno abbia praticato, tanto nelle vite passate quanto nella vita presente. La cosa importante è credere nella relativa verità delle rinascite. Questa *conditio sine qua non* è assai spesso molto difficile da accettare nella sua totalità, anche tra gli stessi praticanti buddhisti. Però, coloro che non credono nelle rinascite, non hanno modo di spiegare le differenze nei risultati individuali della pratica. Essi possono soltanto immaginare che qualcuno sia più fortunato di altri. Dalla prospettiva di una vita singola ed unica, certo, potrebbe esservi una buona o una cattiva fortuna. Ma, dalla prospettiva di innumerevoli vite, lungo incredibili spazi di tempo, la forza del *karma* si applica equanimente a tutti. Questa è la Legge del Karma, ovvero la Legge di Causa e di Effetto.

Vorrei ora illustrare almeno due degli stadi dell'Illuminazione, rifacendomi a due storie. La prima si trova nel Sutra dell'Altare del Sesto Patriarca. Essa dice: "Una volta, il Sesto Patriarca Hui-Neng si trovava in un certo tempio. Due giovani monaci stavano osservando una bandiera posta su di un palo. Uno dei due disse: 'Guarda come la bandiera si muove nel vento!' e l'altro rispose: 'No. Non è la bandiera che si muove, è il vento che la fa muovere!' Hui-Neng, che per caso si era trovato ad ascoltare questo dialogo, disse: 'Non è né la bandiera e né il vento a muoversi. È la vostra mente che si muove!' Appena udito ciò, i due monaci realizzarono il sottinteso significato. Sapete capire quale livello di illuminazione è indicato da questa osservazione? Il commento del primo monaco, che fosse la bandiera a muoversi è un'osservazione semplicistica. Il secondo monaco, che aveva ribadito come fosse stato il vento a far muovere la bandiera, per lo meno aveva espresso una certa nozione scientifica. Però, il Sesto Patriarca, con la sua ingiunzione, cercò di aiutarli a far loro raggiungere un livello più elevato.

Ecco perché, proprio poc'anzi, parlavo dello stato *pre-samadhico*, in cui la mente si trova ad essere già molto stabile. Il mondo esiste ancora, dunque, ma voi percepite che non c'è più distinzione tra voi stessi ed il mondo. Perciò, è a questo stadio, che la vostra mente e tutte le altre cose, sono perfettamente immobili. In effetti, il Sesto Patriarca aveva voluto consigliare ai monaci di praticare più intensamente, visto che le loro percezioni erano di tipo mondano, così fuori misura. Dopo aver sperimentato lo stato *pre-samadhico*, si potrà realizzare che è la mente a muoversi, e non gli oggetti esterni. Una successiva versione di questa storia, apparve in un periodo posteriore. Dopo il Sesto Patriarca, ci fu in Cina una setta Ch'an chiamata *Ts'ao-Tung* (Soto in giapponese). Ts'ao-Shan, il secondo patriarca di questa setta, aveva come discepolo una monaca di nome Miao-Hsin, i

cui doveri al tempio erano comprensivi della cura e sistemazione dei monaci e delle monache che venivano in visita. Una volta, diciassette monaci giunsero, dalla lontana provincia di Sze-chuan, per rendere omaggio al secondo Patriarca. Quella stessa notte, i monaci restarono alzati per parlare di Ch'an e del Sesto Patriarca e, in particolare, della famosa storia sulla bandiera sventolante. Tutti si misero a teorizzare sul movimento della stessa, del vento e della relativa mente. La monaca Miao-Hsin, che stava ascoltando, alla fine disse: "Altro che parlare di vento, bandiera e mente! Guardate invece quanto VOI state continuando a muovervi!" – ciò detto, si ritirò nella sua stanza. Udendo questo commento, i monaci ne restarono fortemente impressionati. Essi capirono che le parole della monaca avevano un grande significato. Perciò, tutti insieme, si recarono da lei per chiederle di esporre il suo commento, in modo più esteso. Ma lei disse soltanto: "Tutto questo parlare, solo per definire se si stava muovendo la bandiera, il vento o la mente! Non vi è nulla, non c'è assolutamente niente che si muove, in tutto l'universo!" I monaci restarono sbalorditi. Essi realizzarono che mentre stavano ansiosamente aspettando la risposta della monaca, tutte le loro menti erano in costante movimento. Fecero, quindi, i bagagli e se ne andarono così, nel bel mezzo della notte, sentendosi perfino indegni di rendere omaggio al secondo Patriarca. Allora, quale altro livello di Illuminazione, indica questa seconda storia? Come ho già detto, nello stadio *pre-samadhi* la mente è immobile, tuttavia essa ancora esiste. Questo significa che il praticante non ha ancora raggiunto uno stato genuinamente illuminato. La monaca intendeva dire che, anche se si arrivasse al livello in cui la mente è immobile, si potrebbe ancora vederla nel suo muoversi, fin quando non si arrivi allo stadio in cui la mente stessa non esiste più. E così, i monaci, le cui menti erano ancora in movimento mentre ascoltavano le parole della monaca, realizzarono di trovarsi tutti almeno due livelli al di sotto della genuina illuminazione.

Torno a ripeterlo. Quando la mente è immobile, quello è il *samadhi*, ed è un eccellente ed ottimo stato, ma non la genuina Illuminazione. Una Illuminazione genuina corrisponde allo stato di "Non-mente", che è la medesima cosa di "Non-sé". La mente che si muove corrisponde allo stretto "senso di sé", o "piccolo sé". La mente che non si muove corrisponde ad un senso di "sé" più esteso, o "Grande Sé". Dal punto di vista del Ch'an, solo lo stadio di "Non-mente" è il requisito che avvia verso l'illuminazione genuina. In che cosa, questa "Non-mente" è differente dai vari stadi del Samadhi? Vi è una grossa differenza, dato che durante tutti i nove stadi esistono ancora le sensazioni; perfino nello stadio più elevato, al limite, vi è una sensazione di "nientezza" – niente tempo, niente spazio, niente pensieri. Chi raggiunge questo stadio, può "sentire" in maniera ottimale di aver ottenuto la Liberazione Ultima, ma questo "sentire", dimostra che la sua mente esiste ancora. Una persona che pratici in maniera corretta, ma senza una buona guida, potrà raggiungere perfino il nono livello del Samadhi, rischiando tuttavia di scambiarlo per la Liberazione finale. Al contrario, nello stato di "Vera Illuminazione", non c'è alcuna sensazione di "sentirsi" liberato, ma nemmeno può esservi la sensazione di "sentirsi" non-liberato.

UN SOGNO

Negli ultimi sette giorni, abbiamo vissuto tutti insieme un meraviglioso 'sogno'. Ora questo sogno sta terminando. Nel sogno di questi sette giorni, sono arrivate delle persone ed altre se ne sono andate. Abbiamo avuto pianti, risate e stringimenti di cuore. Abbiamo sperimentato di tutto. Alcuni sono stati colpiti, altri rimproverati; qualcuno si è impressionato, qualcun altro è rimasto indifferente; talvolta siamo stati tristi, altre volte felici. Da parte mia, io sono molto contento. Quando il ritiro è cominciato, non avevo altri piani specifici oltre il programma giornaliero. Ero abbastanza fiducioso e speravo in un buon lavoro. Tuttavia, tutte le parole e le azioni di questi ultimi sette giorni, non furono veramente mie. In me c'è stato soltanto un agente, al di fuori della

mia percezione-responsabile, proprio come se, nel momento in cui qualcuno mi bastonasse, io potrei solo sentire il dolore. Così è in ogni cosa. Se voi vi sentite di essere riconoscenti, non dovrete essere grati a me, ma ai Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Sangha). Senza la loro benedizione ed il loro potere, non avremmo potuto ottenere un simile risultato positivo. Ho già detto altre volte che io non possiedo super-poteri per sapere ciò che gli altri pensano. Ho sempre e solo agito grazie alla benedizione dei Tre Gioielli, e ne ho umilmente utilizzato il potere.

Durante la prima nottata, ho avuto una conversazione con il Ven. Jih-Chang, che mi ha aiutato nel ritiro, riguardo alla possibilità che alcuni tra voi qui presenti, potessero avere una buona opportunità per centrare il bersaglio ed entrare nella porta del Ch'an. Però, presto ci siamo dimenticati di questa previsione ed abbiamo soltanto utilizzato a pieno il responso-percettivo. Per farlo essere più chiaro, e per far accadere questo 'sogno', il potere dei Tre Gioielli ha utilizzato il mio corpo, la mia bocca ed i miei arti. Posso veramente dire che in ogni istante, sono stato concentrato al massimo per esservi di aiuto e per osservare il vostro progresso. Sono stato un po' come una levatrice, o forse dovrei dire come un padre ansioso, in attesa fuori dalla sala-parto.

Ora sono totalmente esausto. Vedere che il bambino è nato sano, mi rende felice veramente, quasi fino alle lacrime. I Tre Gioielli hanno preso a prestito la mia persona per sette giorni. Ecco perché mi sento così stanco. Nel Buddismo Esoterico vi sono alcuni metodi specifici di insegnamento. Quando il maestro trasmette uno dei suoi metodi ad un discepolo, usa così tanta energia che a volte perde perfino dei chili di peso. Adesso ho capito pienamente il perché. Forse passeranno diverse settimane, prima che io possa recuperarli completamente. Magari non vi sto donando il mio sangue, però di sicuro vi trasmetto tutta la mia energia. Ho detto che non mi è possibile controllare tutti i vostri pensieri e le vostre motivazioni e nemmeno se poi sarete riconoscenti ai Tre Gioielli per questa vostra esperienza. Però, voglio fare un ulteriore commento. La nostra relazione karmica, in realtà, non è stata creata in quest'ultima settimana. Infatti, ci sono alcuni di voi che hanno ricevuto molto da questo ritiro, pur avendo io speso relativamente poca energia con essi. Altri, invece, con i quali ho speso un mucchio di energia, non hanno ricevuto così tanto beneficio quanta energia ci è stata messa. Perché? Perché le nostre condizioni karmiche sono differenti. Queste condizioni, create in vite passate, stanno producendo i loro frutti nel corso di questa vita.

Se, in quest'occasione, il vostro Karma non è stato sufficientemente idoneo all'auspicato progresso, continuando ancora a praticare, alla fine sicuramente maturerà. Se sarete ancora bisognosi del mio aiuto, metterò ancora più energia nell'aiutarvi. Non esiste nessuno che non possa divenire Illuminato. Coloro che sentono di aver ricevuto poco, stanno ricevendo molto. Coloro che sentono di aver ricevuto molto, in realtà, stanno ricevendo assai poco. Ed è chiaro capire il perché. Senza badare a ciò che provate, è troppo presto per sentirvi delusi o orgogliosi. Dovremmo, tutti quanti, continuare a praticare duro. Coloro che credono di fare rapidi progressi, dovranno lavorare più intensamente. Non preoccupatevi del fatto se ci sarà o meno il vostro insegnante. In presenza di buone cause e condizioni, noi saremo sempre insieme. Bene. Il ritiro è finito. Cosa accadrà d'ora in avanti? Rifletteteci su. Se questo fosse stato realmente un sogno, naturalmente ogni cosa che è stata detta, non avrebbe alcun senso. In tal caso, potete tranquillamente dimenticare tutto.

CONTEMPLARE LA MENTE

(Una poesia di Han Shan Te Ch'ing, 1546-1623)

*Considerate il corpo come una cosa Non-reale,
Come una immagine in uno specchio...
Oppure il riflesso della luna sull'acqua.
Contemplate la mente come una cosa senza-forma,
E pur tuttavia pura, luminosa e chiara.
In essa non vi sorge neppure un singolo pensiero,
È vuota, e tuttavia pienamente percettiva,
Immobile, malgrado illumini dappertutto,
Perfetta, come la Grande Vacuità.
Essa contiene tutto ciò che è meraviglioso.
Nulla fuoriesce e nulla penetra all'interno,
Senza alcuna apparenza o caratteristica,
Tutti gli innumerevoli Mezzi Abili
Sorgono dall'interno di quest'Unica Mente.
Totalmente liberi dall'esistenza materiale,
Che, in fondo, è sempre un impedimento,
Non attaccatevi ai vostri pensieri illusori,
Perché son essi che danno origine all'illusione.
Contemplate attentamente questa Mente,
Vacua e vuota di qualsiasi oggetto.
Se, all'improvviso, sorgessero emozioni,
Subito precipitereste nella confusione.
Perciò, nel momento critico, tornate alla luce
Che prepotentemente vi illuminerà!
Svaniscono le nuvole, il cielo torna sereno,
Il sole, di nuovo, risplende luminoso.
Se dentro la mente non sorge niente,
Nulla si manifesterà all'esterno.
Ciò che possiede delle caratteristiche,
Non è di certo la Realtà Originaria.*

Il Dharma di Aliberth

Articoli e traduzioni di Alberto Mengoni (Aliberth) riprodotti
dal sito "centronirvana.it" e dal bollettino "Nirvana News" che hanno cessato di esistere
40/88 – <http://www.superzeko.net>

*Se potete vedere un pensiero quando sorge,
La consapevolezza subito lo distruggerà.
E qualsiasi altro stato mentale sopravvenga,
Spazzatelo via! Gettatelo subito via!
Tanto gli stati positivi che quelli negativi
Possono venir trasformati dalla mente.
Il Sacro ed il profano, entrambi appaiono,
Solamente dipendendo dai pensieri.
Recitare i Mantra e osservare la Mente
Sono come panni per pulire lo specchio;
Quando la polvere è stata rimossa,
Anch'essi possono esser messi da parte!
Grandi, vasti e immensi poteri spirituali
Sono tutti contenuti all'interno della Mente.
La Terra Pura, con tutti gli altri Paradisi,
Possono essere attraversati a volontà.
Non occorre andare in cerca del Reale,
La Mente stessa, originariamente, è il Buddha!
Ciò che è più familiare diventa remoto,
E ciò che è estraneo diventa familiare.
Il giorno e la notte, tutto è meraviglioso!
Niente di ciò che accade potrà confondervi.
Perché tutte le cose e tutti i fenomeni
Sono solo le essenzialità della Mente!*

COMMENTO DI MASTER SHENG-YEN A “CONTEMPLARE LA MENTE” DI HAN SHAN

Han Shan Te-Ch'ing fu uno dei quattro Grandi Maestri Ch'an che vissero alla fine della Dinastia Ming. All'età di sette anni aveva già avuto il Grande-Dubbio riguardo alla sua origine ed al suo destino. A nove, entrò in un monastero ed a diciannove divenne monaco. I suoi primi tentativi di praticare il Ch'an furono infruttuosi ed egli si adattò a recitare il 'nome-del-Buddha' che, comunque, gli portò ottimi risultati. Dopodiché riesumò la pratica Ch'an con maggiore successo. Un giorno, mentre stava ascoltando *l'Avatamsaka Sutra*, egli realizzò che nel *Dharmadhatu* (il reame di tutti i fenomeni), perfino le cose più minuscole contengono l'essenza dell'intero universo. Più tardi, nel leggere un altro libro, intitolato “Le Cose Non si Muovono”, sperimentò un ulteriore livello di illuminazione. A tal proposito, egli scrisse questa poesia:

“La nascita e la morte, il giorno e la notte,
“Lo scorrere dell'acqua, l'appassire dei fiori;
“Soltanto adesso ho imparato a conoscere
“Che le narici del naso puntano verso il basso!”

Un altro giorno, mentre stava passeggiando, entrò improvvisamente in Samadhi, sperimentando una luce brillante come un enorme e lucido specchio, in cui fiumi e montagne, case e persone, tutto ciò che c'è nel mondo, si rispecchiavano in esso. Uscito dal Samadhi, si ritrovò totalmente con il corpo leggero e la mente chiara, e realizzò che non c'era più nulla da conseguire. Perciò scrisse quest'altra poesia:

“Nel breve lampo di un singolo pensiero,
“La mia turbolenta mente arrivò a fermarsi;
“L'interno e l'esterno, i sensi ed i loro oggetti,
“Immediatamente furono totalmente lucidi.
“Tramite un completo capovolgimento mentale
“Arrivai a frantumare la Grande Vacuità.
“Compresi così che le diecimila manifestazioni
“Sorgono e svaniscono senza alcuna ragione!”

Come monaco errante, Han Shan studiò il Ch'an per molti anni, sotto la guida di diversi maestri e passò lunghi periodi vivendo in solitudine tra le montagne. Si impegnò in azioni altruistiche, propagando il Dharma e tenendo conferenze sui Sutra. Fu uno scrittore erudito e prolifico e lasciò numerose opere su ogni aspetto del Buddhismo, esemplificando *l'ideale del Bodhisattva*, che è quello di sviluppare la saggezza per mezzo di meditazione, studio ed azioni compassionevoli. Nello spirito del suo tempo, non fece troppe distinzioni tra le varie sette buddhiste, incorporando ecletticamente anche elementi di Taoismo e Confucianesimo. Il suo stile fu una fusione di austerità del Ch'an unita ad una visione inclusiva della dottrina Hwa-Yen. Il suo corpo, a tutt'oggi intatto e non decomposto, è conservato nel monastero del Sesto Patriarca, nella Cina Continentale.

“Contemplare la Mente” è una delle tante poesie del maestro Han Shan. Essa tratta il modo in cui si dovrebbe effettuare la pratica. Questi versi (ming) descrivono che la pratica impone di non andar aldilà della mente e del corpo – in quanto non esiste nient'altro oltre la propria mente ed il proprio corpo che possa esser usato come strumento di pratica.

1) *Considerate il corpo come una cosa Non-reale, Come una immagine in uno specchio... Oppure il riflesso della luna sull'acqua. Contemplate la mente come una cosa senza-forma, E pur tuttavia pura, luminosa e chiara.*

Il poeta ci chiede, letteralmente, di considerare il corpo come non-esistente. La forma, nell'analisi buddhista, considerata come il mondo fisico, è il primo dei cinque *skandha*, ovvero gli aggregati fenomenici. Questi 'aggregati' o raggruppamenti, uniti insieme creano l'illusione di esistenza. La forma è la componente materiale. Gli altri quattro *skandha* – sensazione, percezione, volizione e coscienza – sono tutti composti mentali. Una persona che sia capace di ben contemplare i cinque 'skandha' sarebbe considerato un illuminato. Nell'analisi buddhista, il corpo è composto dai quattro elementi – terra, acqua, fuoco ed aria. Se riuscissimo a separare questi quattro elementi, il nostro corpo scomparirebbe. Perché questi quattro elementi si combinano insieme? Essi si uniscono a causa della forza del karma precedente. Quindi, un corpo composto per cause karmiche non è genuinamente reale, essendo un risultato, o un riflesso del nostro karma precedente. Perciò è come il riflesso della luna sull'acqua. Se la mente non creasse il karma, allora gli elementi non si aggredirebbero e non si combinerebbero per creare il corpo. Se prendiamo come reale questo corpo, questo risultato del precedente karma mentale, allora è come considerare reale le migliaia di immagini della luna sull'acqua, anziché la vera unica luna. Inoltre i nostri corpi sono in costante stato di cambiamento e non ha una reale e stabile esistenza. Se riusciamo a realizzare l'illusoria natura del corpo, la mente si stabilizzerà e le nostre afflizioni verranno rischiarate. Tutte le nostre afflizioni, associate a brama, avversione ed illusione (attaccamento, odio e ignoranza) sorgono per il fatto che ci identifichiamo con il corpo. Noi abbiamo sempre la preoccupazione di volerlo proteggere, cercando costantemente benefici per esso e dando così origine ai cinque desideri, cioè cibo, sesso, sonno, fama e ricchezza. Per eliminare le afflizioni, bisogna prima distruggere l'attaccamento al corpo; poi staccarsi dall'idea che il corpo sia realmente sostanziale. Quest'idea però, è molto difficile da sradicare. Nei Sutra è detto che Sa-kaya (l'idea di avere un corpo) è tanto difficile da sradicare quanto un'enorme montagna. Perciò Han Shan ci dice che, una volta che abbiamo visto il corpo come non-reale, possiamo cominciare il lavoro sulla mente. La pratica inizia contemplando la mente come senza-forma. Ordinariamente, la mente possiede tutti i tipi di forme e caratteristiche – brama, avversione, ignoranza, superbia, dubbio, gelosia, egoismo, ecc. Questi si manifestano soprattutto a causa del corpo e qualcuno potrebbe pensare: 'Beh, con la morte finiranno le mie afflizioni. Quando non avrò più il corpo, non soffrirò più!' Questo è un grosso errore, perché dopo che sarete morti, avrete ancora un corpo e ancora tante afflizioni. Quando se ne sarà andato questo, un altro corpo arriverà e, dove c'è un corpo, lì ci sono le afflizioni. Se la mente avesse caratteristiche fisse, non sarebbe trasformabile e non ci sarebbe alcun punto su cui praticare. Ma la mente è in eterno cambiamento. La mente delle persone ordinarie è caratterizzata dalle afflizioni, mentre la mente del saggio è caratterizzata dalla saggezza. All'infuori di questo, esse sono identiche.

2) In essa non vi sorge neppure un singolo pensiero; È vuota, e tuttavia pienamente percettiva, Immobile, malgrado illumini dappertutto, Perfetta, come la Grande Vacuità; E contiene tutto ciò che è meraviglioso.

La mente, quando si trova senza neppure un pensiero, è estremamente luminosa e pura, ma questo non significa che sia in effetti vuota. Senza pensieri, significa senza caratteristiche, e la vuotezza è essa stessa una caratteristica. In questa condizione, la mente è immobile, eppure percepisce ogni cosa molto chiaramente. Benché la saggezza sia vuota, pure non è senza una funzione. E qual è questa funzione? Senza nemmeno muoversi, riflette ed illumina tutto. È come la luna che splende sull'acqua. Benché ogni goccia d'acqua rifletta una differente immagine della luna, la luna stessa rimane la medesima. Essa non dice: "Io splendo!". Splende e basta!

La Grande Vacuità non ha limiti e non ha origine da eventuali sensazioni di muoversi o non muoversi. Nulla può ridurre la sua luminosità e la purezza. Questa è la Mente della Saggezza. È la

Mente dei Buddha e dei Bodhisattva, ed è anche la sorgente del potere di aiutare tutti gli esseri senzienti.

3) Nulla fuoriesce e nulla penetra all'interno; Senza alcuna apparenza o caratteristiche, Tutti gli innumerevoli mezzi abili Sorgono dall'interno di quest'Unica Mente.

Praticare, vuol dire coltivare la mente. Se contemplate con successo la mente, tutti i poteri e le funzioni interne della mente sono a vostra disposizione. Ma non appena sorge il minimo pensiero, tutto viene oscurato. Se, praticando, sentite che la vostra mente si sta espandendo all'infinito, questa sensazione potrebbe farvi smarrire. Perciò, se improvvisamente pensate: 'Oh, nella mia mente c'è una illimitata vastità! Sono un liberato!', in realtà, siete ancora nella sfera dei limiti. Solo quando non c'è pensiero, quando c'è il 'non-andare e non-venire', allora non ci sono più limiti. Essere illimitati significa non avere circoscrizioni, perciò non c'è modo di trovarci una entrata. Ed anche pensare di uscirne, vuol dire pensare che possa esservi qualche posto migliore. Perciò non c'è un andare né un venire.

Quando il maestro T'ai-Hsu ebbe la sua prima illuminazione, in cui percepì luce e suono illimitati, sentì di essere in uno stato profondo e distante. Questo stato non era ancora la Grande Vacuità, in quanto non era 'senza-forma'. Nella sua seconda esperienza, non vi fu più niente di spiegabile o descrivibile. Se vi fosse stato ancora qualcosa da poter descrivere, non poteva certo essere il 'senza-forma'. I 'mezzi-abili' – cioè i vari metodi per aiutare se stessi e gli altri a liberarsi, sono i generosi prodotti di questa pratica. Liberazione, significa andare dall'ignoranza alla saggezza. L'idea di 'ch'iao', che traduciamo come 'mente', non si riferisce tanto strettamente alla mente pensante. Essa è la sostanza originaria dell'Infinito. Letteralmente, *ch'iao* significa "cavità" o "buco". Secondo la mitologia cinese, in origine nell'Universo c'era una palla di 'caos' da cui, facendo un buco con un martello, emerse un dio. Ciò causò la separazione tra Cielo e Terra, sole e luna, uomo e donna, ecc. 'Ch'iao' ha anche il significato di Saggezza Primordiale e, quindi, sta a indicare la 'Mente-Pura'.

4) Totalmente liberi dall'esistenza materiale, Che, in fondo, è sempre un impedimento, Non attaccatevi ai vostri pensieri illusori, Perché son essi che danno origine all'illusione.

Così come 'ch'iao', molti altri termini di questo poema hanno un'origine Taoista o Confuciano. Altri due sono 'hsing' e 'ch'i', letteralmente 'forma' ed 'energia', qui tradotti come 'esistenza materiale'. In Cina vi è un detto che dice: "Ciò che sta al di sopra della forma è il Tao (la Via), ciò che vi sta sotto è il Ch'ì (l'Energia)". Il significato più stretto di 'ch'i' sarebbe 'energia vitale' (*Prana*, in sanscrito); è essa che muove l'Universo. Là ove vi è il Ch'ì, là vi è il 'hsing' (la materia, o forma). Seppure invisibile, possiamo vedere i suoi effetti, così come si può vedere il vento, dall'oscillazione dei rami di un albero. L'Esistenza-Materiale include tutte le forme e l'energia, sia visibile che invisibile. Dovunque vi siano energia e forme, lì vi è l'impedimento alla mente. Perciò, non fate affidamento sull'esistenza materiale, per cercare di superare l'illusione e far cessare le afflizioni, in quanto è proprio *essa* la causa dell'illusione e delle conseguenti afflizioni.

Cosa e quali sono i pensieri illusori? Quando meditate, siete voi consapevoli dei pensieri devianti? Voglio sperare che lo siate. Ma immagino che nella vita quotidiana vi succeda di aderire e credere realmente alle vostre esperienze, le vostre opinioni, i vostri progetti, i drammi e le esperienze. Ma, in definitiva, cosa sono tutte queste cose? Sono soltanto illusioni più o meno collegate tra loro. Se agite sotto il dominio dell'illusione, può derivarne ogni tipo di cose strane (il termine che abbiamo tradotto con 'illusione', letteralmente significa ciò che è strano e inconcludente). E, quanto più fermamente voi crederete in esse, maggiore è la probabilità che esse sorgano. Le illusioni sono di

solito generate dai cinque desideri (cibo, sesso, sonno, fama e ricchezza). Per appagare la richiesta dei cinque desideri, le persone cercano la soddisfazione attraverso la carne e le cose materiali. Ma, alla fine, siete sicuri di essere veramente soddisfatti? Dopo aver fatto un pasto, siete veramente soddisfatti del tutto? Ovviamente, in un certo senso, lo siete; ma solo per il momento. Dopo qualche ora, il vostro desiderio di cibo ricomincia da capo. È un circolo vizioso senza fine; non solo sarete di nuovo preoccupati di procurarvelo, ma questa preoccupazione vi seguirà fino alla tomba. In realtà, non vi è pace per il desiderio.

5) Contemplate attentamente questa Mente, Vacua e vuota di qualsiasi oggetto. Se, all'improvviso, sorgessero emozioni, Subito precipitereste nella confusione.

Se pratichiamo un'attenta contemplazione della mente, scopriremo che in essa non vi è niente. Se vi vedessimo qualcosa, come un'emozione, allora subito sorge anche l'attaccamento. È sufficiente dare origine anche ad una sola momentanea e improvvisa emozione, per mettere in moto la mente dispersiva. Così che diventiamo immediatamente confusi e oscurati.

6) Perciò, nel momento critico, tornate alla luce, Che prepotentemente vi illuminerà!

Allorché vi sentite confusi ed oscurati, dovrete immediatamente realizzarlo e dire a voi stessi: 'Questa cosa è falsa ed illusoria; è un attaccamento!' In tal modo, la vostra saggezza entrerà in funzione e diventerà ancora più potente. La difficoltà sta nel fatto che non sempre voi siete in grado di riconoscere la vostra confusione. Secondo i Patriarchi, l'illuminazione è abbastanza facile. Basta saper usare la propria saggezza per illuminare le illusioni. Purtroppo coloro che sono nella confusione, suppongono che il loro modo di vedere le cose sia reale e che, anzi, loro sono molto lucidi. Perciò, in essi non affiorerà la luce della saggezza, anzi così la affosseranno ancora di più. Solo se si realizzerà di essere vittime della confusione, quindi riconoscendola come una situazione pericolosa, si potrà cambiare il corso delle cose.

7) Svaniscono le nuvole, il cielo torna sereno; Il sole, di nuovo, risplende luminoso.

Nel realizzare la propria illusione, se si riuscirà ad illuminare la mente per mezzo della pratica, ci si accorgerà che la mente stessa è originariamente vuota, come il cielo dopo che sono svanite le nuvole oscuranti. Talvolta, durante la pratica, potrà sembrare di non aver pensieri; però, la mente non è ancora realmente limpida. È come quando, in una giornata afosa e caliginosa, sorge un vapore denso che oscura il sole. Spesso, dopo alcuni giorni di ritiro, io vi chiedo quanto pensate di essere vicini all'illuminazione e qualcuno mi risponde: "Sembra che sia dietro l'angolo, ma ancora non la posso vedere!" Così, infatti, talvolta si possono vedere i raggi del sole intorno ai bordi delle nuvole scure, perciò noi sappiamo che il sole c'è. Proprio vedendolo da noi, si può sapere che dietro le nuvole splende il sole. Vedendo anche solo qualche raggio di luce, uno può confermare la propria fede e praticare ancor più intensamente.

8) Se dentro la mente non sorge nulla, Nulla si manifesterà all'esterno;

Ciò che possiede delle caratteristiche, Non è di certo la Realtà Originaria.

Se i pensieri non sorgono, dalla mente nulla potrà essere sperimentato all'esterno. Se pensate che all'esterno stia manifestandosi qualcosa, questa è una illusione. Nel Sutra dell'Altare si dichiara che non sono né la bandiera e né il vento a muoversi. Ma è solo la mente, che si muove. Quando la

mente è immobile, al di fuori non c'è nulla che possa turbarvi o disturbarvi. E allora, i pensieri che vi disturbano, vengono da fuori o da dentro? Se riconoscete che a infastidirvi sono solo i pensieri interni, allora state praticando bene. Tuttavia, anche arrivare a questo punto non è così semplice.

Le sensazioni che hanno attinenza con il nostro corpo, come la fame, la sete, il caldo ed il freddo, il divertimento ed il dolore, in realtà, sono cose esterne; ma dalla loro base possono sorgere pensieri che hanno origine nella mente. Per esempio, io potrei dire a qualcuno: 'Riferiscimi se il tuo corpo svanisce, di modo che possa darti un altro metodo' Allora costui, durante la seduta, penserebbe: "Strano, il mio corpo è ancora qui. Così non potrò avere un altro metodo. Corpo, vattene via subito! Togliti di mezzo!". Poi, se il corpo sparisse per davvero, egli potrebbe pensare: "Che succede? Ma perché non appaiono la luce ed il suono infiniti? Perché non li ho ancora sperimentati? Forse stanno per arrivare. Ma perché non riesco ad approdare a nulla? Ahimè! *Shih-fu* ha detto che non bisogna avere di questi pensieri. Ha detto di non pensare all'illuminazione. Ok. Non voglio pensare più a niente. Meglio non forzare. Devo solo praticare. Non devo pensare alla morte, anche se sembra che io non possa mai morire. Che posso fare?"

Queste conversazioni mentali che avvengono in voi stessi, mentre state meditando, non sono collegate al corpo o all'ambiente esterno: hanno origine nella mente. Esse sono illusioni senza senso, solo caos mentale. E come potete sbarazzarvi di questo caos? Semplicissimo. Non appena un pensiero sorge, ignoratelo e tornate al metodo di pratica. Sia che esso origini all'interno o dovuto a cause esterne, esso è privo comunque di realtà. Qualche persona potrebbe dire: "Sì, so di essere confuso, ma non so cosa farci!". Ecco perché la pratica è necessaria – per essere d'aiuto a coloro che almeno riconoscono la loro confusione e poter fare qualcosa al riguardo.

9) Se potete vedere un pensiero quando sorge, La consapevolezza subito lo distruggerà; E qualsiasi altro stato mentale sopravvenga, Spazzatelo via! Gettatelo subito via!

Esiste un detto, riguardo alla pratica: "Non aver paura del pensiero che sorge, devi solo temere di non saper accorgertene subito!" Non è una cosa così terribile che i pensieri sorgano. Il problema sta nel fatto che non ne siete consapevoli. Se voi realizzate subito il pensiero quando sorge, allora non c'è assolutamente problema. Anzi, ciò vi aiuterà a lavorare più decisamente. Se non ci fossero pensieri che sorgono, avreste già una mente pura e non avreste più bisogno di praticare. Persone che non hanno mai praticato, possono anche conoscere i loro pensieri svianti, ma non sanno come poterli fermare.

Quando state facendo intensa pratica, qualunque pensiero sopraggiunga, avrete il potere di poterlo scacciare. Scacciarlo, in realtà, significa ignorarlo, non di resistergli o di sentire che non vi piace. Sennò, in quale altro modo potreste eliminarlo? Se provaste a resistergli con qualche altro sistema, ciò sarebbe un ulteriore pensiero. Per esempio, se io volessi sbarazzarmi di Tom, e volessi che fosse Dick a fare questo lavoro, dopo che Tom è stato eliminato, sarei ancora alle prese con Dick. Non serve a nulla cercare altre persone, per volerne sfuggire una. Ci sarebbe sempre qualche altra persona da dover sfuggire. Se, dopo che un certo pensiero se n'è andato, siete ancora coinvolti in qualche sensazione, e vi sorge un altro nuovo pensiero, del tipo: "Che iella! Proprio adesso che non stavo più pensando a quella cosa!", la vostra mente sarà di sicuro ancora dispersiva. Allora succederà di ricominciare a pensare: "Oddio! Sono proprio senza speranza, sono pieno di pensieri! Non posso meditare!" Se cadrete in questa condizione, i pensieri vaganti non vi lasceranno in pace, si accumuleranno senza sosta e non potranno essere eliminati. Tutto ciò perché non avete ignorato lo stato mentale che aveva dato origine al primo pensiero.

Un altro modo di trattare i pensieri è quando tentate di afferrare il pensiero vagante e dite a voi stessi: "E adesso? Lo osservo o lo lascio andare?" Se vi trovate in questa posizione di poterlo

afferrare saldamente, almeno potreste avere l'intenzione di osservarlo. Se continuerete ad osservarlo, questo stesso stato mentale potrebbe diventare il vostro metodo. È possibile. Alcuni cominciano lavorando sulla domanda: "Cos'è Wu?" e alla fine arrivano a "Chi sono io?" Poi dimenticano anche questa, e rimane soltanto: "Io, Io, Io!", su cui continuano a lavorare. Una volta, un certo studente cominciò lavorando su "Cos'è Wu?" Alla fine arrivò a chiedersi: "Dov'è il mio cuore?" Io gli dissi che quella non era una domanda giusta, perché doveva continuare a lavorare su 'Wu'. Ma egli continuava ad interessarsi soltanto al suo cuore. Infine tirò fuori una piuma e disse: "Oh, eccolo il mio cuore!". Se riuscite a bloccare un pensiero vagante ed a fissarlo senza lasciarlo andare, questo diventa in se stesso un metodo. Se non siete capaci di tenerlo fermo dentro di voi, allora ogni pensiero, buono o cattivo, è solo una illusione che disturberà la vostra pratica. La cosa più importante è che, qualunque cosa accada, voi la lasciate andare. La vostra mente deve essere come uno specchio, non come una macchina fotografica, in cui ogni cosa rimane registrata. In uno specchio, invece, ogni immagine che vi è riflessa svanisce non appena l'oggetto se ne allontana.

10) Tanto gli stati positivi che quelli negativi Possono venir trasformati dalla mente. Il Sacro ed il profano, entrambi appaiono, Solamente dipendendo dai pensieri.

Ogni cosa è un prodotto della vostra mente. Se la mente non si muove, non si produrranno discriminazioni. A seconda della vostra situazione, voi vedrete le cose come buone o cattive. Ma poiché tutto è in continuo cambiamento, le cose stesse non hanno caratteristiche fisse. Non c'è un modello definito di bene o di male; tutto dipende dal vostro punto di vista del momento. Lo stato mentale di una persona permette che essa percepisca alcuni come ordinari ed altri come Santi Illuminati. Per alcuni, lo stesso Gesù fu una persona malvagia, tanto da dover essere uccisa. Per i suoi seguaci egli fu un Santo. Una studentessa, dopo aver lavorato accanitamente in un ritiro, disse di vedere una luce emanare dal mio corpo. Così, avendomi preso per un santo, si inginocchiò. Più avanti, quando la stessa smise di praticare il Ch'an, mi vide di nuovo come una persona comune. Secondo il Buddhadharmā, la normalità o la santità risiedono nella mente di colui che giudica, o ci crede. Anche la santità di persone come Cristo o il Buddha, è solo una opinione di un giudizio personale.

Quando il Buddha vede gli esseri senzienti, per lui, anche loro sono dei Buddha. Quando gli esseri senzienti vedono il Buddha, cosa pensate che vedano? Quando il Buddha Shakyamuni attraversava una foresta o le spiagge del Gange, pensate forse che gli uccelli, le formiche e gli altri insetti vedessero in lui un Buddha? Se voi foste vissuti in quel tempo e non aveste mai sentito parlare di una simile persona, credete che incontrandolo avreste mai pensato che egli fosse il Buddha, o non piuttosto un qualunque asceta errante?

Quando noi percepiamo qualcosa, essa è solo la *nostra idea* di ciò che esiste. Se rivolgo il mio sguardo a questa stanza, senza far discriminazioni di sorta, cosa potrei vedere? Dovrei vedere tutte le persone o una sola? In realtà, non dovrei vederne nessuna, perché se ne vedessi anche solo una, la mia mente sarebbe attaccata alla forma. Capito?

11) Recitare i Mantra e osservare la Mente, Sono come panni per pulire lo specchio; Quando la polvere è stata rimossa, Anch'essi possono esser messi da parte!

I metodi per coltivare la mente sono utili per chi è in via di addestramento. Ma per coloro che hanno raggiunto lo stadio del non-pensiero e che hanno completato il corso della pratica, i metodi non sono più necessari. Alcune persone, durante un periodo di pratica ben fatta, si chiedono: "Starò praticando col metodo giusto? Dove mi porterà questo metodo?" Se prima esse stavano lavorando

bene, ora con questo tipo di pensieri stanno rovinando la loro concentrazione. È come quando si guarda attraverso un paio di occhiali giusti che, in un certo senso, vi fanno dimenticare di averli indosso. Quando state lavorando bene col metodo, vi dimenticherete che state usando un qualche metodo. Quando attraversate un ponte, una volta arrivati dall'altra parte, non è che vi interessa più che il ponte sia rimasto alle vostre spalle. Il metodo è soltanto un mezzo che vi porta a destinazione. Una volta che siete arrivati, non vi serve più.

12) Grandi, vasti e immensi poteri spirituali, Sono tutti contenuti all'interno della Mente.

Vi sono persone che vanno sempre in cerca di qualcuno che possa donare loro un qualche tipo di poteri psichici, oppure cercano di ottenere benefici da parte di chi questi poteri li possiede. Una volta, uno studente pensava che io potessi dare il potere alle persone, onde far ottenere loro un più rapido progresso, oppure in altre circostanze, che io potessi ostacolare il progresso di altre persone. Siccome all'inizio egli aveva un certo beneficio dalla pratica, presumeva quindi che io fossi un buon maestro. Ma poi, allorché non ottenne più risultati di rilievo, egli pensò che io stessi ostacolando con qualche formula magica. Un altro mi disse che un certo maestro-Zen usava poteri spirituali per rovinare la sua vita familiare e per destabilizzare la sua mente. Perciò egli mi chiese di fargli avere qualche potere per contrastare quelli dell'altro maestro. Io gli dissi: "Se quel tizio è veramente un maestro Ch'an, non è possibile che faccia cose come questa, in accordo allo spirito del Ch'an". Egli però ribatté: "No, egli ha veramente questo potere. Se non vado da lui, avrò un mucchio di problemi!". Perciò gli dissi: "Bene, allora vacci regolarmente!". In verità, nulla di ciò stava realmente accadendo. Era tutto nella sua mente. Questo è ciò che noi chiamiamo *'la pratica dei sentieri esterni'*, in quanto non c'è proprio fede in se stessi, ma si crede solo alle cose esteriori. Ciò viene ben indicato dal termine cinese *'wai tao'*, la cui consueta interpretazione è *'al di fuori della fede buddhista'*, cioè *'eretico'*. Perciò, il vero significato di *'sentiero esterno'* è il cercare la propria salvezza in un'altra persona, un dio oppure un buddha esterno, quindi al di fuori di se stessi. Perfino molti buddhisti si trovano in questa condizione di seguire i *'sentieri esterni'*.

Il nostro destino è *'in noi stessi'*; affidarsi a qualcun altro è da sciocchi. Tutti hanno la potenzialità dei grandi poteri spirituali. Lo troviamo detto in tutte le religioni. Ma questi poteri non dovrebbero essere usati arbitrariamente. Non che questo potere non possa essere disponibile, ma occorre andare troppo in profondità, in quanto esso non potrà annientare il potere del karma precedente di ciascun individuo. Molti maestri Ch'an hanno un certo grado di potere spirituale, ma hanno l'accortezza anche di non usarlo. Io stesso, pur non ricercando poteri psichici, possiedo ed uso un tipo di percezione-responso, una certa ultrasensibilità alle situazioni. Questo tipo di percezione-responso dipende però dalla situazione del momento. Dato che i poteri spirituali non sono attendibili, anzi, sono perfino pericolosi da usare, io non li cerco. Qualcuno può ambirli, come se fossero una moda, ma poi spesso vengono a noia. Essi possono soltanto stimolare o eccitare, ma non danno un durevole senso di sicurezza. Per la mente, questi poteri non sono di nessuna utilità.

Un altro tipo di poteri spirituali è quando si usa il potere della nostra mente per comunicare, per predisporre affinità karmiche tra gli esseri umani. Per esempio, persone sagge o guide religiose possono tenere conferenze adatte a smuovere gli individui, facendoli interessare agli argomenti e permettendo loro di convertirsi all'istante. In questo senso, Gesù Cristo, Shakyamuni Buddha, Confucio ed altri, furono tutti persone con grandi poteri spirituali. Così come il grande maestro Ou-hi della dinastia Ming che, malgrado in vita avesse tenuto conferenze con pochissimi ascoltatori, ebbe tuttavia in seguito una grandissima influenza sul Buddhismo cinese. Perciò, il miglior tipo di poteri spirituali è quello che produce benefici agli esseri, attraverso i secoli, e non una semplice e inutile esperienza personale eccitante. Tutti i poteri di cui avete bisogno, hanno origine in voi stessi. È la vostra mente, la sorgente di tutti questi poteri.

13) La Terra Pura, con tutti gli altri Paradisi, Possono essere attraversati a volontà.

Se la vostra mente è pura, allora qualunque posto in cui vi trovate sarà puro. Se avete una mente celestiale, vi troverete già in Paradiso. Se, invece, vi sentite in uno stato miserevole, allora siete già all'inferno. Purtroppo il male è che la maggioranza delle persone si sente molto più facilmente all'inferno che non così liberamente in paradiso. Se per caso, proprio adesso, io vi afferrassi e vi sgridassi, voi mi direste: "Perché mi stai sgridando? Non ho fatto niente di male!": Ecco che, all'istante, la vostra mente sarebbe angosciata e piena di infelicità e sareste quindi all'inferno. Però, se proprio mentre vi sgrido e vi colpisco, inchinandovi devotamente, mi diceste con occhi colmi di gratitudine: "Grazie, *Shih-fu*, per questa opportunità che mi stai dando, di bruciare un po' dei miei grandi ostacoli karmici", voi vi sentireste in paradiso, benché vi sia la stessa situazione di prima. Certo è che avere una simile mente è piuttosto raro. Perciò, quanto appena detto potrà sembrare strano, ma la Terra Pura e tutti i Paradisi possono proprio essere sperimentati qui ed ora, nel mondo ordinario.

14) Non occorre andare in cerca del Reale, La Mente stessa, originariamente, è il Buddha!

Non esiste un qualcosa che si possa chiamare la 'Mente-Reale'. Sbarazzatevi delle illusioni ed ecco che, subito, appare la mente reale! Come pure, al di fuori di essa, non c'è alcun Buddha. La nostra stessa mente è il Buddha Originario. Se la mente è pura, non c'è posto nemmeno per il Buddha. Quando non avrete più il pensiero di diventare un Buddha, quando non ci saranno più né Buddha né afflizioni, QUELLO è lo stato Reale della Mente-Buddha!

15) Ciò che è più familiare diventa remoto, E ciò che è estraneo diventa familiare. Il giorno e la notte, tutto è meraviglioso! Niente di ciò che accade potrà confondervi. Perché tutte le cose e tutti i fenomeni, Sono solo le essenzialità della Mente!

Quando ciò che è familiare diventa obsoleto e remoto, si arriverà a considerare la propria famiglia come estranea e gli estranei come stretti parenti. Solo una persona con una vera pratica può far questo. Se non si pratica in profondità, e si considera i propri genitori come estranei, senza tuttavia considerare gli estranei come nostri fratelli e genitori, ciò ci farà essere totalmente fuori strada. Quando invece la pratica sarà molto profonda, allora si vedranno tutti gli esseri senzienti come nostri familiari. Questo è dovuto al fatto che la nostra fortuita nascita come esseri umani è stato il risultato di numerosi eoni di cause ed effetti, che hanno coinvolto un incalcolabile numero di esseri senzienti. Sapendo questo, si sentirà un profondo sentimento di gratitudine verso tutto e tutti. Dato che gli altri hanno fatto tantissimo per noi, si vorrà esprimere così tutta la nostra riconoscenza.

Noi, però, abbiamo un solo corpo. Come poter quindi aiutare tutti gli esseri senzienti, come se fossero i nostri propri genitori? Ecco, io vi dico di non opprimervi con questi pensieri. Mantenete giorno e notte la vostra mente su un unico pensiero fisso, quello di praticare sodo. Se, istante per istante, riuscirete a mantenere limpida la vostra mente, allora più niente vi confonderà e sarete in grado di esprimere la vostra gratitudine in modo libero, naturale e senza ostruzioni o impedimenti.

Abbiamo commentato il poema "Contemplare la Mente", che descrive la situazione generale della mente con le spiegazioni di Han Shan, relative alla pratica ed alla Illuminazione. Questo discorso è basato sulla mia propria esperienza. Facendo uso dei versi, il mio commento ha l'intenzione di guidarvi e di istruirvi nel processo della pratica.

L'ILLUMINAZIONE SILENZIOSA

di Hung-Chih Cheng-Chueh (1091-1157)

*Silenziosamente e serenamente, Essa appare davanti a voi...
Limpidamente e chiaramente, ci si dimentica di ogni parola.
Quando la si realizza, tempo e spazio non hanno più limiti,
Quando la si sperimenta, viene alla luce la vostra realtà,
Straordinariamente luminosa è questa radiante Consapevolezza!
Piena di ogni meraviglia, è la pura Illuminazione Silenziosa!
L'apparire magico della Luna, il fluente fiume composto di stelle,
Pini ricoperti di neve, nuvole librantisi sulle cime dei monti.
Nel buio, tutte queste cose risplendono con brillantezza,
Nell'ombra, esse risplendono con una luce sfavillante.
Come il sogno di una bianca gru, che vola nello spazio vuoto,
Come la cheta acqua chiara, di un limpido laghetto autunnale,
Infiniti eoni si dissolvono nel nulla, tutti indistinguibili uno dall'altro.
In questa silente Illuminazione, ci si dimentica di ogni fatica,
Dove mai potrà esistere un'altrettanto gioiosa meraviglia?
La luminosità e la chiarezza disperdono ogni tipo di confusione,
Sul sentiero dell'Illuminazione, origine assoluta dell'Infinitesimale!
Per poter penetrare nell'infinitamente minuscolo, si deve avere
Una spoletta dorata che opera su un eccezionale telaio di giada.
Il soggetto e l'oggetto, si influenzano l'un l'altro vicendevolmente,
Luminosità ed oscuramento sono mutualmente interdipendenti.
Non vi è né mente e né mondo, su cui fare assegnamento...
Perché, anche questi interagiscono tra loro, interrelandosi.
Trangugia, dunque, questa medicina della Corretta Visione,
Colpisci e fa dunque risuonare il tamburo cosparso di veleno!
Quando sia il Silenzio che l'Illuminazione saranno completi,
Uccidere o donare la vita saranno soltanto opzioni di scelta.
Alla fine, passando attraverso la porta, ognuno dovrà ritornare.
Mentre il frutto si è ben maturato sul ramo della Comprensione.
Soltanto questo silenzio è il vero Insegnamento Ultimo,*

*Solamente questa Illuminazione è la Risposta Universale.
Una risposta che è del tutto priva di sforzi e di volontà,
Perché il Vero Insegnamento non si ascolta con le orecchie.
Ogni cosa esistente nell'Universo emana luce e parla di Dharma,
Tutti i fenomeni si dichiarano, attestandosi nell'Unica Verità;
Ciascuno rispondendo e testimoniando alle domande dell'altro,
Soddisfacendosi in perfetta armonia nella pura Vacuità.
Quando l'Illuminazione è colta, ma è priva di pace e serenità,
Ecco che, subito, riappaiono, ostacoli e discriminazioni,
I quali, anch'essi mutualmente interrogandosi e rispondendo,
Creano le cause per il sorgere di un'acuta disarmonia.
Quando, benché vi sia serenità, si manca l'Illuminazione,
Allora, ogni tentativo di soluzione risulterà inutile e marginale.
Solo quando l'Illuminazione Silenziosa è completata,
Il fiore del loto sboccherà ed il sognatore si risveglierà.
I cento e mille fiumi scorreranno verso l'Estremo Oceano,
Le mille e cento montagne si guarderanno dalle cime più alte.
Così come l'oca, che preferisce il latte alla semplice acqua,
O l'operosa ape che va raccogliendo il polline di fiore in fiore,
Quando l'Illuminazione Silenziosa avrà raggiunto l'Ultimo,
Io avrò ben propagato la Tradizione Originaria del Ch'an.
Perciò, questa pratica è appunto chiamata Illuminazione Silenziosa,
Perché, partendo dal punto più profondo penetra nel più elevato!*

COMMENTO DI SHENG-YEN ALLA “ILLUMINAZIONE SILENZIOSA” DI HUNG-CHIH

Lo stile di meditazione, chiamato “Illuminazione Silenziosa” è una delle maggiori pratiche della Tradizione Ch’an. Essa ha avuto origine in Cina, intorno all’Undicesimo secolo, ed il suo maggior fautore fu il Maestro *Hung-Chih Cheng-Chueh*, della setta Ts’ao-Tung (che poi divenne la setta Soto, in Giappone). È assai simile alla pratica di *Mahamudra* del Buddhismo Tibetano e deriva dall’India, ove veniva chiamata *Shamatha-Vipashyana*, cioè “Calma Mentale e Visione Profonda”. Lo scopo di questa pratica meditativa è una mente alleggerita dai pensieri e, questo fatto, conduce la mente verso la consapevolezza profonda del suo stato naturale.

1) Silenziosamente e serenamente, Essa appare davanti a voi... Limpidamente e chiaramente, ci si dimentica di ogni parola.

Prima di tutto c’è il Silenzio, poi arriva l’Illuminazione. Le persone ordinarie si esprimono per mezzo di una interminabile successione di parole e immagini. Ciò equivale ad allontanarsi dalla serenità. In un ritiro, abbiamo la regola di non parlare. Malgrado ciò, la nostra mente è davvero sempre senza parole o pensieri? Durante i colloqui, le persone mi dicono che il loro più grande problema è di non riuscire a fermare i pensieri. Ed anche voi, mentre siete qui silenziosi e muti, potreste scoprire che la vostra mente sta conversando continuamente con degli oggetti del pensiero. Oggi, dopo la camminata, vi ho ordinato di rilassarvi e di lasciare andare tutti i pensieri. Chi è stato capace di far questo, avrà ottenuto uno stato di silenzio e serenità, così da poter praticare ad un livello molto più avanzato. L’Illuminazione Silenziosa è uno stile di meditazione molto pacificante, in cui non c’è il minimo pensiero ed in cui la mente è estremamente chiara e limpida. Ci sono tre fasi per descrivere questo stato: 1) Luminoso ed aperto; 2) Senza pensieri divaganti; e 3) Senza neanche più un pensiero.

Quando la mente abbandona qualsiasi uso delle parole, diventa luminosa ed aperta, e questa è la prima fase. Successivamente, “senza pensieri divaganti” si riferisce ad una disposizione mentale unidirezionata cioè una totale concentrazione sul metodo. Ma quando, alla fine, ci si dimentica dello stesso metodo, e si resta “senza neanche più un pensiero”, questa è la genuina Serenità. Osservare e contare i propri respiri è un metodo per riunificare la mente dispersiva, mentre il ‘*kung-an*’ è un metodo per effettuare una forte pressione al fine di aprire un varco improvviso nella stessa mente. Invece, l’Illuminazione Silenziosa è il metodo del ‘Non-metodo’. Essa è proprio l’abbandono di ogni pensiero e parola, al fine di entrare direttamente nello stato di Dhyana (= Ch’an). Di solito, non raccomando spesso questo ‘metodo’ alle persone e preferibilmente, propongo loro i primi due metodi. Prima di tutto, perché si deve avere una pratica molto ferma per poter ricevere reali benefici; si dovrebbe essere ad un livello tale in cui non sorgono dubbi né problemi, essendo ben stabilizzati per poter sedere con una concentrazione ininterrotta, senza quasi nessun pensiero esterno. Secondo, poi, perché è difficile poter dire se la propria mente sia realmente ‘luminosa ed aperta’, o soltanto ‘assente e svuotata’. Vi potrebbe essere una certa indolenza e si potrebbero avere pensieri estremamente sottili, tanto da credere che si stia praticando l’Illuminazione Silenziosa, mentre non sarebbe esatto, in quanto si può essere silenziosi, senza però che sia presente l’illuminazione. La chiave di tutto si trova nella frase: “... Essa appare davanti a voi!”. Ci si riconosce limpidi e chiari, silenziosamente e serenamente, quando la mente, senza muoversi, riflette tutte le cose come in uno specchio.

2) Quando la si realizza, tempo e spazio non hanno più limiti, Quando la si sperimenta, viene alla luce la vostra realtà,

Quando il Vero Sentiero è conseguito, il tempo non ha durata. È solo per il fatto che i pensieri vanno e vengono, che noi abbiamo la coscienza del tempo. Quando non ci sono pensieri, non c'è neppure coscienza del tempo. Il tempo è senza limiti, aldilà di ogni misurazione. Una volta, il grande maestro T'ai-Hsu stava meditando di notte, quando udì le campane della sera. Subito dopo udì le campane del mattino. Dato che era nello stato di Samadhi, era passata un'intera notte senza che egli avesse avuto il senso del tempo.

L'altra riga si riferisce alla realtà circostante, con un chiaro e vivido senso dello spazio. Quando la mente è in movimento, la consapevolezza è strettamente focalizzata sui nostri stessi pensieri. Se si potesse percepire e sentire, senza usare la mente e, nel contempo, essere molto attenti, si potrebbe avere al sensazione di uno spazio senza limiti. Anche se questo non è da considerare un livello particolarmente elevato. Invece, ben più alto è lo stato "senza neanche più un pensiero". In questo stato, le distinzioni tra grande e piccolo, lungo e breve, alto e basso, proprio non esistono. Vi è un detto che dice: 'Tutti i Buddha del passato, presente e futuro girano la Ruota del Dharma, sulla punta di un sottilissimo capello'. Quando avrete svuotato la vostra mente da tutti i pensieri, la mente stessa diventerà 'onni-inclusiva' e non vedrà differenze tra l'infinitamente piccolo e l'infinitamente grande.

3) Straordinariamente luminosa è questa radiante Consapevolezza! Piena di ogni meraviglia, è la pura Illuminazione Silenziosa!

La radiante Consapevolezza luminosa è quella di un Buddha che vede gli esseri senzienti in tutta la loro perfezione, diversa dalla consapevolezza ordinaria che è confusa e vede il mondo in maniera oscurata. La brillantezza radiante getta la sua luce su tutte le cose, che assumono così un aspetto meraviglioso. È come i Canti di Milarepa, che svelano l'armonia tra tutte le cose esistenti, grandi o piccole che siano. È la meraviglia citata dall'Avatamsaka Sutra, in cui tutto è visto nei minimi dettagli, da qualsiasi punto di vista. Una mente così illuminata potrebbe vedere l'intero Cosmo in un minuscolo granello di sabbia. Questo è il reame percepito dall'occhio della Saggezza che sorge dal Samadhi (ovvero la Prajna).

4) L'apparire magico della Luna, il fluente fiume composto di stelle, Pini ricoperti di neve, nuvole librantisi sulle cime dei monti.

Lo stato dell'Illuminazione Silenziosa è come la Luna libera dalle nuvole – chiara, delicata e fresca. È la luna, anziché il sole, che simboleggia l'Illuminazione; in quanto la luna è fresca e serena, mentre il sole è caldo e attivo. 'Un fluente fiume di stelle' si riferisce alla Via Lattea, in cui la densità delle stelle forma un fiume di luce quasi in movimento. 'Pini ricoperti di neve' e 'Nuvole librantisi sui monti' sono immagini di brillantezza, bellezza e leggerezza. Avrete visto qualche volta le nuvole muoversi liberamente tra gli alti picchi... Tutto ciò simboleggia l'apertura della mente liberata che, anche quando incontra eventuali ostacoli, fluisce liberamente senza esserne impedita.

5) Nel buio, tutte queste cose risplendono con brillantezza, Nell'ombra, esse risplendono con una luce sfavillante.

Queste due righe cercano di mettere a confronto i due tipi di mente: quella della saggezza che splende anche nel buio delle affezioni e nell'ombra dell'ignoranza, e quella della stoltezza, che è

proprio il buio e l'ombra, che resterebbe intrappolata nell'oscurità se non apparisse la saggezza intrinseca. I saggi, forse per sembrare un po' stupidi, non disdegnano l'oscurità. Tuttavia, essi esprimono la potenza della loro mente saggia, in tutte le cose che fanno, anche quelle ordinarie.

6) Come il sogno di una bianca gru, che vola nello spazio vuoto, Come la cheta acqua chiara, di un limpido laghetto autunnale, Infiniti eoni si dissolvono nel nulla, tutti indistinguibili uno dall'altro.

La mente dell'Illuminazione Silenziosa è ampia, vasta e profonda. È come una bianca gru in volo, che assapora la vastità dello spazio vuoto, inconsapevole della propria esistenza, e che si libra silenziosamente in un sogno senza tempo. Il laghetto autunnale, malgrado la sua profondità, è così immobile che vi si può chiaramente vedere il fondo. In autunno, il lago non è così pieno di vita come in estate. Gli elementi attivi si sono sedimentati e con la loro stabilizzazione si può percepire la chiarezza e se ne può valutare tutta la profondità. Tanto nel cielo del sogno della gru quanto nel laghetto autunnale, gli eoni del tempo si dissolvono nel nulla. Perché il Nulla? Perché il nostro senso del tempo ci proviene dall'interminabile successione di pensieri ed immagini che attraversano la nostra mente. Questo costante flusso di esperienze, dà origine anche al senso di un 'Io' separato. Se si riuscisse a far cessare la marcia dei pensieri attraverso la mente, soltanto fissandola sull'unico costante pensiero dell'Illuminazione Silenziosa, il tempo ne sarebbe congelato. Se poi, si riuscisse anche a dimenticare quell'unico pensiero, il tempo si dissolverebbe! Siete capaci di fissare la vostra mente su un unico pensiero, anche solo per un minuto? Certo, fermare un aereo a mezz'aria è davvero pericoloso, ovviamente. Voi, tuttavia, dovrete essere assai determinati nel fermare i vostri pensieri, senza con questo venir spaventati dalla morte. Se vi fate prendere dal panico, in queste situazioni, immediatamente sarete inondati e riempiti da ogni sorta di pensieri. In questi casi, più che mai, dovrete abbandonare tutto e concentrarvi soltanto sulla pratica, tralasciando qualsiasi altro pensiero di vita, morte, corpo, paura, desiderio, ecc. Tutto, fuorché il metodo.

7) In questa silente Illuminazione, ci si dimentica di ogni fatica, Dove mai potrà esistere un'altrettanto gioiosa meraviglia?

Vi sono moltissime meraviglie da scoprire nell'Illuminazione Silenziosa. Ma la mente della pratica non può essere la mente che cerca, anche se l'illuminazione è la sua mèta. Per un certo periodo di tempo, questa presenza dei pensieri sarà un ostacolo. Ma poi, "ci si dimentica di ogni fatica". Ciò significa che non esiste nulla all'infuori dell'Illuminazione stessa. Non vi può più essere alcun pensiero di perdere o guadagnare qualcosa. La meraviglia sta nell'abbandonare la confusione e, con una mente chiara e luminosa, dedicarsi esclusivamente alla pratica.

8) La luminosità e la chiarezza disperdono ogni tipo di confusione, Sul sentiero dell'Illuminazione, origine assoluta dell'Infinitesimale!

Quando stiamo praticando col metodo, pian piano l'ignoranza e le afflizioni tendono a diminuire, mentre la compassione e la saggezza aumentano. Quando poi si arriva al punto culminante, l'ignoranza e le afflizioni svaniscono completamente; e così pure quando saggezza e compassione raggiungono il massimo dell'estensione, anch'esse poi svaniscono. In ogni modo, per TUTTI gli esseri senzienti, compresi i Buddha ed i Bodhisattva, il Sentiero tende a ridurre le afflizioni ed aumentare la Saggezza. Tuttavia, nello stadio Assoluto della Buddhità, né le afflizioni e né la Saggezza, possono più esistere!

9) Per poter penetrare nell'infinitamente minuscolo, si deve avere Una spoletta dorata che opera su un eccezionale telaio di giada.

La spoletta dorata ed il telaio di giada sono utilizzati per confezionare gli abiti dei *dèva*, cioè gli esseri celesti, e stanno a simboleggiare la saggezza che rende armoniosi i reami degli esseri. Con la saggezza, anche la natura delle cose più minuscole può essere direttamente percepita.

10) Il soggetto e l'oggetto, si influenzano l'un l'altro vicendevolmente, Luminosità ed oscuramento sono mutualmente interdipendenti.

Queste due righe sono una negazione del dualismo del pensiero ordinario. Soggetto ed oggetto dipendono vicendevolmente tra di loro, come pure la luce e l'oscurità. L'Illuminazione Silenziosa disperde l'idea che la saggezza sia semplicemente l'assenza di afflizioni mentali. Durante il ritiro, un'allieva era venuta da me in un particolare stato emotivo, assai turbato, dicendomi che la sua compassione si era sviluppata assai potentemente. Mi disse anche che lei sentiva molta pietà nei riguardi delle persone e delle loro sofferenze, perciò si era riproposta di volerle aiutare. Dal suo punto di vista, questa sembrava essere un'ottima esperienza. Tuttavia, io la rimproverai dicendole: "Tu stai soltanto cadendo nel sentimentalismo. Questa non è saggezza. Nella mente della saggezza, non esistono esseri da dover essere compatiti. La compassione non è un semplice sentimentalismo!". Nel Buddhismo, la compassione è proprio solo la spontanea e naturale risposta nell'aiutare le persone, scevra da ogni tipo di pensieri o di sentimentalismo.

11) Non vi è né mente e né mondo, su cui fare assegnamento... Perché, anche questi interagiscono tra loro, interrelandosi.

Quando la distinzione tra sé e altri è sparita, quando non c'è più un senso di 'sé' o di 'mondo esteriore', allora l'interno e l'esterno diventano una cosa sola ed anche quell'unica cosa, poi dovrà sparire. Se praticate debolmente in maniera alquanto frammentata, non sarete in grado neanche di accorgervi del collegamento tra due pensieri conseguenti, tanto meno riuscirete a dissolvere il confine tra interno ed esterno. Queste due righe, hanno il compito di descrivere l'aspetto interiore e sereno dell'Illuminazione Silenziosa. Le due che seguono, riguardano maggiormente come la stessa Illuminazione Silenziosa funziona nel mondo:

12) Trangugia, dunque, questa medicina della Corretta Visione, Colpisci e fa dunque risuonare il tamburo cosparso di veleno!

Bere la medicina della "Corretta Visione", significa mischiare il vostro essere con il Dharma. Colpire il tamburo cosparso di veleno, vuol dire aiutare gli esseri senzienti ad eliminare l'illusione e le afflizioni. (Nella mitologia Indiana, un tamburo cosparso con un certo veleno poteva uccidere quei nemici che udivano il suo battito, anche a grande distanza). Inoltre, benché vi sia la compassione e la voglia di aiutare, però non sempre c'è un senso di voler salvare gli esseri senzienti dalle illusioni afflittive. Bisogna far affidamento sui tre farmaci della pratica: precetti, samadhi e saggezza. Di questi, il samadhi è quello che produce più facilmente risultati concreti. Chiunque abbia avuto, anche solo per un breve tempo, la demolizione e la distruzione del suo punto di vista egocentrico, può comprendere l'Illuminazione Silenziosa. In finale, l'essenza di questa pratica, è semplicemente quella di fare 'zazen', solamente sedere e restarsene seduti per quanto si può. È

come lasciar depositare le impurità che galleggiano sulla superficie di uno stagno pieno di sporcizie, fino a quando poi l'acqua sia così chiara da poter vedere il fondo.

13) Quando sia il Silenzio che l'Illuminazione saranno completi, Uccidere e donare la vita saranno soltanto opzioni di scelta.

Lo spirito del Bodhisattva è il seguente: Il Sentiero di Liberazione dalla sofferenza passa attraverso il voler alleviare la sofferenza degli altri. Però, se la vostra pratica è debole, anche mantenendo questa motivazione, qualunque vostra sincera azione non potrà essere di aiuto. Ma quando la vostra pratica raggiungerà il livello descritto in questa poesia, il vostro potere di aiutare fluirà spontaneamente, anche se apparentemente con mezzi non convenzionali. 'Uccidere e donare la vita', significa che il Bodhisattva applica qualunque 'mezzo abile', perfino quello di far aumentare le afflizioni di una persona, pur di portarlo sulla Via della Realizzazione. In definitiva, diamo vita alle afflizioni per poter esercitare la saggezza e poi uccidiamo le afflizioni per far sì che la saggezza venga alla vita.

14) Alla fine, passando attraverso la porta, ognuno dovrà ritornare. Mentre il frutto si è ben maturato sul ramo della Comprensione.

Quando la pratica è adempiuta nel modo corretto, il meditante passando attraverso la porta del Samsara – il ciclo di nascite e morti – ritorna al Sentiero della Saggezza. Avendo lavorato duramente ed a lungo, la sua pratica è matura. Il frutto dell'albero della Bodhi, l'albero del Risveglio del Buddha, è pronto per essere colto. Nella pratica Ch'an, questa 'porta' viene descritta come avente tre soglie che devono essere attraversate. La prima soglia è chiamata 'ch'u-ch'an', ovvero 'il Ch'an iniziale'. Investigando il Ch'an e sgretolando il muro del Grande-Dubbio, si attraverserà questa soglia e si vedrà la propria 'autonatura' o 'Natura-di-Buddha'. Questo è il primo assaggio del frutto, un barlume di illuminazione, anche se non è ancora la Liberazione Finale, dato che le afflizioni sono ancora profondamente radicate. Nella profonda oscurità di una notte senza luna e senza stelle, il lampo di un fulmine squarcia il cielo: per un istante si può vedere tutto con chiarezza sbalorditiva, poi di nuovo torna l'oscurità. Ma, avendolo visto una volta, ciò che c'era da vedere renderà molto più forte la vostra fede e voi non lascerete mai più completamente la vostra pratica. La seconda soglia è composta, di fatto, da più soglie. Essa è chiamata 't'seng-kuan', ovvero 'il passaggio multistrato' ed è come una escursione in montagna, con picchi mai scalati che dovete superare uno dopo l'altro. I picchi sono le vostre oscurazioni ed afflizioni. Questo stadio richiede molto tempo, però dopo aver superato ciascun picco, la vostra forza aumenterà ed i rimanenti picchi sembreranno meno difficili e le afflizioni diventeranno meno pesanti. La terza soglia è chiamata 'lao-kuan', 'fine della prigionia', così detta perché quando si ha la forza di superare quest'ultima soglia, si affiorerà emergendo alla Liberazione Finale, fuori dalla Ruota del Samsara (il reame temporale composto di passato, presente e futuro). Questa Liberazione è chiamata *Nirvana* e, a questo stadio, la capacità del Bodhisattva di aiutare gli esseri senzienti è vasta ed illimitata.

15) Soltanto questo silenzio è il vero Insegnamento Ultimo, Solamente questa Illuminazione è la Risposta Universale.

Il silenzio nel cuore è l'Insegnamento Ultimo. Dopo aver emesso miliardi di parole, nessuna di queste avrà potuto mai esprimere il vero Dharma. Nessuna descrizione dell'Illuminazione potrà mai avvicinarci all'esperienza diretta. Il Silenzio è esso stesso un insegnamento che trascende le parole.

L'Illuminazione è saggezza perfetta. Solo con la perfetta saggezza si potrà corrispondere alle richieste di tutti quanti gli esseri senzienti.

16) Una risposta che è del tutto priva di sforzi e di volontà, Perché il Vero Insegnamento non si ascolta con le orecchie.

L'Illuminazione è senza sforzi né volontà, perché nello sforzarsi non c'è serenità. La risposta priva di sforzo è la Via del Bodhisattva. Mentre gli altri in lui vedono la Grande Compassione, egli si ritiene un essere del tutto ordinario.

17) Ogni cosa esistente nell'Universo emana luce e parla di Dharma, Tutti i fenomeni si dichiarano, attestandosi nell'Unica Verità;

È stato detto che il verde bambù ed i fiori colorati siano il Buddha che parla del Dharma. Ma può esistere qualcosa che non sia una manifestazione del Dharma del Buddha? C'è una storia sul maestro Tao-Sheng il quale, poiché nessuno partecipava alle sue conferenze, si era messo a parlare di Dharma ad un mucchio di sassi e rocce. Secondo la leggenda, quando egli ebbe finito, le rocce espressero il proprio apprezzamento cambiando colore. In effetti, ogni cosa è il Corpo-di-Dharma del Buddha ed una mente illuminata vede spontaneamente il mondo come tutto illuminato e pieno di vita risplendente.

18) Ciascuno rispondendo e testimoniando alle domande dell'altro, Soddisfacendosi in perfetta armonia nella pura Vacuità.

In questa conversazione tra tutte le cose, quando ogni cosa parla del Dharma, la risposta cade sempre nel giusto segno. La mente illuminata include tutto e, in essa, tutte le cose sono pacificate, amichevoli ed armoniose, senza eccessi e senza carenze. È una conversazione perfetta – una perfetta risposta ad una domanda perfetta; e tutto senza alcuna parola, nella pura Vacuità.

19) Quando l'Illuminazione è colta, ma è priva di pace e serenità, Ecco che, subito, riappaiono, ostacoli e discriminazioni, I quali, anch'essi mutualmente interrogandosi e rispondendo, Creano le cause per il sorgere di un'acuta disarmonia.

Quando l'Illuminazione non è silenziosa, i pensieri vi si intrufolano e vengono così prodotte le distinzioni discriminative. Le cose perdono la loro qualità di essere 'proprio-così'. Il dialogo tra le cose diventa discordante: si hanno risposte sbagliate a domande sbagliate.

20) Quando, benché vi sia serenità, si manca l'Illuminazione, Allora, ogni tentativo di soluzione risulterà inutile e marginale.

Nei versi precedenti, il poeta aveva parlato dell'illuminazione senza il silenzio. Qui, come contrasto, egli parla del silenzio senza l'Illuminazione. Egli fermamente dichiara che, in questa condizione, non risulterebbe completo né il proprio sato e neppure lo scopo della pratica.

21) Soltanto quando l'Illuminazione Silenziosa è completata, Il fiore del loto sboccherà ed il sognatore si risveglierà.

Queste due righe dicono chiaramente che la pratica appropriata della Illuminazione Silenziosa conduce alla vera ed unica Illuminazione. Questa pratica è completata quando sia la serenità che l'illuminazione sono entrambe presenti. È necessario un lavoro ben più intenso ed una maggior insistenza per arrivare a questo punto. Alla fine, il Fior di Loto del Buddha, inerente in tutti noi, sboccherà e tutti saremo destinati a svegliarci dal profondo sogno del Samsara, che contiene le afflizioni oscuranti.

22) I cento e mille fiumi scorreranno verso l'Estremo Oceano, Le mille e cento montagne si guarderanno dalle cime più alte.

I centomila fiumi sono gli innumerevoli esseri senzienti attaccati al loro pensiero che, di conseguenza, soffrono per le loro afflizioni. Ciascun fiume, proseguendo nel suo corso, dovrà sfociare nel Grande Oceano della Saggezza, dove abbandonerà ogni 'senso-di-sé', diventando una cosa sola con l'Oceano. Le centomila montagne sono le menti discriminanti che vedono sé stesse come separate ma, alla fine, ciascuna dovrà contemplare le alte cime della Saggezza Trascendente (*Prajna*), con cui potrà vedere tutti gli esseri senzienti come un'unica grande Montagna.

23) Così come l'oca, che preferisce il latte alla semplice acqua, O l'operosa ape che va raccogliendo il polline di fiore in fiore, Quando l'Illuminazione Silenziosa avrà raggiunto l'Ultimo, Io avrò ben propagato la Tradizione Originaria del Ch'an.

Sappiamo che l'oca preferisce il più nutriente latte all'acqua e che l'operosa ape raccoglie il polline. Queste immagini esprimono entrambe l'intelligenza naturale, si potrebbe quasi dire la 'saggezza animale'. Quando pratichiamo l'Illuminazione Silenziosa, noi stiamo facendo la stessa cosa, e cioè completiamo il processo naturale del nostro ottenimento della Saggezza. Proprio come l'ape non spreca il suo tempo cercando il polline su un fiore appassito, così il saggio praticante non deve perder tempo soltanto sedendo con una mente asettica. Proprio come l'ape è prodiga nei suoi sforzi, così il serio praticante lavora su se stesso fino a raggiungere il miele della saggezza. Quando il poeta avrà portato a frutto la sua pratica, egli avrà trasmesso e reso onore alla tradizione del Ch'an. Però, fondamentalmente, che cosa avrà trasmesso ed a chi avrà reso onore? In realtà, egli ha trasmesso il metodo scoperto ed insegnato dal Buddha e, quindi, sta onorando la natura-di-Buddha, che è intrinseca in tutti gli esseri senzienti.

24) Perciò, questa pratica è appunto chiamata Illuminazione Silenziosa, Perché, partendo dal punto più profondo penetra nel più elevato!

Qui ora si parla della fede – fede nella tradizione di pratica che è stata tramandata, senza interruzioni, dal Buddha in avanti, attraverso innumerevoli generazioni. Chi potrà essere Colui che, praticandola, non trovi in essa tutto il Dharma del Buddha, da quello più profondo a quello più elevato?

PARTE SECONDA

RELAZIONI SUL RITIRO DA PARTE DEI PRATICANTI

1) RELAZIONE DI D.S.

Mi sono avvicinato al Ritiro Ch'an, con un misto di apprensione ed eccitazione. Ero sì eccitato dalla prospettiva di una settimana di meditazioni e dall'effetto che avrebbe avuto su me; ma ero insieme diffidente riguardo al tipo di impegno o sulla eventuale perdita di tempo che avrei dovuto affrontare. Questo impegno, pensavo, avrebbe potuto essere la causa di remote e malcelate condizioni di tormento ed insicurezza. In generale, nessuna persona è disposta a buttar via tutto della sua vita, restandosene da sola per cercare se stessa, partendo da zero. Noi cerchiamo sempre di trattenere qualcosa, anche se sotto forma di speranza, paura, senso di colpa, compiacimento, amore o odio. Come una immensa Rocca di Gibilterra, questo qualcosa è il nostro ultimo rifugio prima dell'ignoto, costituito dal mare aperto.

Nel primo giorno i miei sospetti furono confermati. Il Maestro si presentò a noi con una faccia nuova – solenne, deciso e severo, pieno di pressante insistenza. Non era più paziente e tollerante come durante la presentazione, ma anzi il suo ultimatum fu diretto e semplice: *In questa settimana, se ne avrete la volontà, potrete diventare illuminati; su questo non vi è alcun dubbio. Però dovete dimenticare qualsiasi altra cosa, senza conservare nessun interesse nei riguardi del corpo o della vostra mente. In questo affare, dovete gettare tutto voi stesso. Quand'anche faceste un po' meno di un totale sforzo titanico, sprechereste comunque questa preziosissima opportunità. Se così fosse, allora non dovrete proprio essere qui!*

Rimasi sorpreso ed intimidito da questo. Il Maestro ci aveva già privato del nostro compiacimento e ci aveva lasciati completamente in balia di noi stessi, facendo in modo che quest'unica, essenziale decisione, restasse in mano nostra. Ma, in virtù del rispetto che avevo per il Maestro, per me stesso e per la nostra relazione, in che modo avrei potuto sottrarmi a questa responsabilità? Per un certo numero di anni, le attività della mia vita erano stati gli studi del Buddhismo. In passato, avevo sentito di possedere una certa comprensione del bisogno che un uomo dovrebbe avere di una vita spirituale. E questa poteva senz'altro aver contribuito a questo mio interesse. Ma come avrei mai potuto osare supporre realmente di insegnare il Buddhismo, oppure parlare sulla pratica Ch'an, se non avessi avuto anche l'onestà ed il coraggio di affrontare il problema più essenziale?

Questi pensieri cominciarono a bollire dentro la mia mente. Tutta la settimana passò in un tumulto di emozioni. Spesso mi sentivo come un condannato colpevole, debole e corrotto. Altre volte ero triste, oppure arrabbiato e frustrato. Altre volte ancora, mi sentivo pieno di rammarico, oppure esaltato e pieno di gioia. Qualche volta mi sono sentito come se fossi andato troppo oltre. Non c'era alcuna possibilità di trovare conforto nel pensiero di tornare indietro. Ormai avevo perso ogni mia sicurezza e, atterrito, consideravo come se qualche abisso di incurabile follia si fosse spalancato davanti a me. Tutto mi sembrava diverso e mi sentivo molto scosso e sgomento per l'enormità della richiesta a cui stavamo sottoponendoci. Mi chiedevo se si doveva davvero avere fiducia di questa persona pelata ed estranea, che parlava un linguaggio così diverso ed aveva modi così differenti dagli altri.

Ogni giorno riversavo questi pensieri emotivi sul Maestro. Non mi ero mai sentito così rozzo emozionalmente. Talvolta egli mi consolava, talvolta mi elogiava e talvolta mi rimproverava in modo devastante. Spesso ero atterrito dal colloquio. Una sera la mia meditazione fu molto potente. Sentii un immenso flusso di energia e beatitudine e mi sentivo profondamente preso da ciò. Ero

sicuro di poter proseguire con un altro periodo di meditazione. Mentre il Maestro teneva la conferenza serale, sedevo con ansia e feci continuare la mia meditazione. Ad un tratto egli cominciò a parlare ed allora la mia energia crebbe. Sedevo come se non dovessi mai smettere... di sicuro avrei avuto una grande illuminazione! Ero concentrato con tutte le mie forze. L'energia scaturiva ed io potevo sentirla martellare in cima alla mia testa. Mi sforzai ancora e non mi azzardavo a voler smettere, stando solo in attesa di ciò che poteva accadere. All'improvviso, fui esausto e crollai sfinito. Il dolore era tantissimo. "Che razza di pazzo!" pensai, " Stupido scemo. Sei pieno di corruzione e di demoni!". Alla fine, me ne andai a dormire.

Il mattino seguente, il Maestro mi chiese cosa mi fosse accaduto la sera prima e quanto tempo fossi rimasto a meditare. Glielo dissi ed egli non mostrò il minimo interesse. Mi fissò dritto negli occhi e disse: "Ti avevo detto che non avresti dovuto aver interesse per il dormire. Chi ti ha ordinato di andare a dormire? In Cina, alcuni praticanti non dormono per nove giorni e tu non sai farlo nemmeno per una notte. Avresti potuto avere una esperienza, solo imitandomi. E invece niente! Io potrei sedere in Ch'an, ma vi rinuncio pensando che voi possiate aver ottenuto qualcosa. Tu non hai proprio nessuna determinazione per il sentiero!" Queste ultime parole mi colpirono come il lampo di un fulmine. Ero distrutto ed anche un po' vergognoso. Tutti i miei dubbi erano ormai allo scoperto. Le mie paure e le debolezze che io, così bravo, nascondevo a me stesso ed agli altri. Il fatto era ormai chiaro e lineare. Ma veramente volevo la liberazione? Potevo sentire tutti i miei vecchi impedimenti che mi trattenevano, l'amore per le donne, la paura di pressioni familiari, il desiderio di comodità, l'attaccamento agli amici, la preoccupazione per la mia vita, ecc. Sì, però l'illuminazione è più importante! Allora raccolsi la mia mente. Non c'era più necessità per atteggiamenti emozionali. La questione dell'illuminazione divenne più sentita, più di quanto non lo fosse mai stata prima. Sentivo questo desiderio per la libertà dal più profondo del mio essere.

Il giorno seguente, intorno a mezzogiorno, stavo sedendo in meditazione, alquanto insonnolito, quando all'improvviso mi svegliai ed una fredda calma si impadronì di me. "Se veramente voglio la liberazione" mi dissi, "allora questa ricerca di 'WU' è assurda. Tutto questo Buddhismo, questo mito pittoresco deve andarsene. Tutti questi anni passati ad accumulare curiosità e erudizione! Devo parlarne al Maestro!". Mi sentivo scosso, ma risoluto. Avrei voluto ruggire alla mia follia – il mondo che avevo così meticolosamente costruito e mantenuto intorno a me! Il Maestro entrò nella sala. Mi diressi verso di lui dicendogli che volevo parlargli. Così ci recammo nella stanza dei colloqui. Fuori gli uccelli cantavano ed io stavo esplodendo. Mi sedetti davanti a lui, viso a viso, e dissi: "Il Buddhismo è veramente vuoto, no?". Egli fece un mezzo sorriso. Io stavo ribollendo, avrei voluto afferrarlo per le spalle, scuoterlo ed abbracciarlo: avevo così tanto da sfogare! Egli disse: "Congratulazioni! Finalmente hai raggiunto qualcosa, un piccolissimo pezzo del frutto!". Io dissi: "Però, ho ancora dei dubbi!" Egli disse: "Dimenticali, non preoccuparti, vattene in giro e non sederti più!".

Ero profondamente scosso. Mi sentivo infuriato come una bestia selvatica, perciò dissi: "Basta! Me ne vado via!" e mi precipitai attraverso la stanza fuori dalla porta. Andai girovagando senza mèta. Il cielo si era annuvolato, la giornata era fredda e ventosa. Un corvo solitario mi gracchiò selvaggiamente dall'alto di un albero. Tutto il mondo era in un naturale, indomabile movimento. Mi sentii totalmente esposto ed insolitamente solo. Andai sulla rupe che sovrastava l'oceano. Il vento ululava ferocemente tra gli alberi e le ondate si avventavano con violenza sulla costa. In quel momento, sentii cosa voleva dire essere senza casa. Mi sdraiai per terra e dormii e, quando mi risvegliai, era sera ed il cielo si era rischiarato e tutto era calmo. Quando si fece buio, dopo il mio rientro, mi feci accompagnare da Dan per andare di nuovo fino alla rupe sulla scogliera. Trovammo un largo masso e, sedendoci sopra, guardammo la costa e poi il mare lontano, senza parlare. La serata era dolce e tutto era gentile, fresco ed in pace. L'aria era intensa e piena dell'odore dell'oceano ed il cielo vibrava nella fredda ombra del crepuscolo. Era tutto così terso e chiaro!

Infine, scendemmo sulla spiaggia. Potevo sentire i piccoli sassi sotto i miei piedi, resi levigati e rotondi dal vento e dalle onde. Ne presi uno in mano; aveva una leggera cavità su un lato. Sembrava proprio una perfetta espressione del modo in cui mi sentivo, una piccola espressione di tutte le cose del cosmo. Stavo pensando di prenderlo con me, mentre tenevo stretto il sassolino nella mano. Ci avviammo su per la collina e mi accorsi che, in realtà, quella piccola pietra mi disturbava. Capii allora che non potevo tenerla. Era una cosa sbagliata. A metà costa della scogliera gettai via il sasso, guardandolo mentre faceva un arco attraverso l'oscurità. Poi udii il suo sbattere sulla spiaggia sassosa, là in basso, a cui apparteneva. Ora mi sentivo assai meglio.

2) *RELAZIONE DI R.A.*

Avevo già sentito parlare dei Ritiri di meditazione da alcuni amici, i cui resoconti erano alquanto controversi, tanto che qualcuno addirittura me ne parlò come di esperienze poco piacevoli. Non volendone essere influenzato, andai al ritiro del Maestro Sheng-yen senza alcuna aspettativa. Qualunque cosa fosse successa, avrei fatto del mio meglio e preso come esperienza qualsiasi cosa ne fosse venuta fuori. Quando arrivammo alla 'Bodhi House', fui sopraffatto dalla sua bellezza. Poi però, vedendo il programma, non sapevo se sarei stato capace di svegliarmi alle quattro del mattino e sedere in meditazione per dieci ore al giorno. Con mia sorpresa, man mano che i giorni passavano, sentivo crescere una certa energia spirituale. Non saprei dire se fosse la casa stessa, ma mi veniva da pensare che questo fosse un luogo dove la gente poteva diventare illuminata! Il programma mi andava bene, dormivo bene e mi svegliavo con abbastanza energia per andare incontro al lavoro della giornata. Dico 'lavoro' perché questo era proprio ciò che era, dato che si faceva pratica quasi in continuazione.

Il secondo giorno, mentre ero concentrato sul respiro, cominciai a sentirmi intorpidito, come se fossi un cadavere avvolto nella bambagia, con la sola differenza che io avrei potuto vederla. Pensavo a come ci si potesse sentire da morti. Pensavo a mio padre e come egli poteva sentirsi quando stava morendo. Cominciarono ad uscirmi le lacrime e non potevo muovermi. Più tardi, Sheng-yen me ne accennò nella stanza dei colloqui. Quando gli dissi cosa mi era successo, mi disse che era il passato che si era concentrato nel presente. Benché io già lo sapessi, la severità che egli di solito manteneva nello *zendo*, si tramutò ora in una tale compassione che io mi sentii enormemente sollevato e tornai quindi a sedere in meditazione.

Il programma divenne un flusso stabile di attività. All'ora di andare a letto, stando sdraiati, si meditava finché non si cadeva nel sonno, per svegliarci poi solo poche ore più tardi, al suono delle tavolette di legno che venivano sbattute. Io cominciavo a sentire una certa leggerezza nel corpo. Avevo perso l'appetito, però ogni tanto mangiavo qualcosa per mantenere la routine quotidiana. Una volta, quando Sheng-yen ci portò fuori per la meditazione camminata, mi sono sentito come un bambino che faceva i suoi primi miracolosi passi. Vedevo gli alberi, i ciottoli, l'erba ed i colori, così chiaramente come se fosse stata la prima volta. Tutto sembrava nuovo e fresco. Talvolta, nel pomeriggio, mi domandavo se fossi stato capace di sedere per più tempo. Una volta, nel pieno di una crisi di intenso dolore, dissi a me stesso: "Ora siederò finché non mi si staccano le gambe, così non mi disturberanno più!". Questo pensiero mi aiutò e il dolore gradualmente diminuì. Un'altra volta, Sheng-yen ci disse di non preoccuparci anche se fossimo morti, dato che egli si sarebbe preso ogni incombenza e tutta la responsabilità. Allora io pensai: Bene, se il responsabile è lui, siederò qui fino a morire!. Potrà sembrare assurdo e ridicolo, ma questo mi aiutò nella mia seduta e quella volta sedetti con molta più determinazione.

Nel nostro primo colloquio, Sheng-yen mi chiese perché fossi venuto. Dissi la prima cosa che mi venne in mente: "Per mettere alla prova la mia pratica!". Egli mi disse: "Voglio sperare che tu abbia

mète più alte!”. Andai via sentendomi uno stupido. Durante il nostro periodo di libertà, dopo il pranzo, mi ritrovai a pensare sul perché fossi venuto. Allora mi accorsi che quel posto, quel programma e quell’insegnante erano tutte condizioni positive per l’Illuminazione! Era tutto alla nostra altezza! Il giorno dopo, Sheng-yen mi chiese di nuovo perché fossi venuto. Stavolta dissi: “Con la speranza di diventare illuminato!”. “Bene, allora lavora sodo!” fu tutto quello che egli mi disse. Nello *zendo* (sala di meditazione) percepivo l’identità di tutti come se fossero stati un’unica e sola persona, anziché le dieci persone sedute. All’improvviso Sheng-yen mi colpì col bastone sulla spalla ed io ebbi l’impressione che mi avesse spaccato la testa. Un’altra volta egli disse che noi eravamo tutti come tanti stupidi, in quanto essendo più numerosi di lui, avremmo potuto facilmente battere lui stesso con il bastone. Invece restavamo seduti a farci battere.

Una sera, dopo cena, anziché andare a fare la solita passeggiata verso l’oceano, come facevo spesso, mi sedetti sull’erba e mi misi a meditare. Mi ero riproposto di non alzarmi finché non fossi stato illuminato. Sedevo e guardavo l’erba che appariva come se fossero state tante lame, che pian piano si trasformavano in una confusa massa di verde, fino a diventare poi un’unica luce radiante. Mi sentivo come il Buddha. Ero conscio di un totale spazio aperto davanti a me, che mi circondava dentro e fuori; ed infine, sentivo come se poi lo spazio non ci fosse più. Una lacrima mi scese dagli occhi, giù per la guancia, finendo su una gamba. Me ne restavo seduto, centrato solo su ciò che stava di fronte a me. Improvvisamente, il Ven. Jih-Ch’ang suonò la campanella per l’inizio della conferenza serale.

Sheng-yen ci ricordò che il nostro tempo era limitato e che erano state le nostre cause e condizioni positive, a darci questa possibilità. Ci avvisò anche che se non avessimo colto questa opportunità, essa avrebbe anche potuto non ripresentarsi mai più. Sheng-yen sottolineò che, a star seduti tutta la notte, non c’era assolutamente pericolo per la salute. Così mi scoprii interessato ed incuriosito di sapere se la mia abilità avrebbe funzionato anche nei giorni successivi e se sarei stato in grado di restare seduto per tutta una notte. Da allora, ogni notte io restai seduto sempre un po’ di più, prima di andare a dormire. Quasi alla fine del ritiro, restavo ormai seduto per molto tempo. Stavo usando tutta la mia energia per concentrarmi su ‘Wu’ e non avevo nessun’altro pensiero. Malgrado ciò, ero piuttosto in collera con me stesso perché avrei voluto lavorare ancor più duramente. Una sera, cominciai a dondolare la testa, finché decisi di andare a dormire. Prim’ancora di riuscire ad addormentarmi, però, sentii le tavole di legno che venivano percosse. Era già ora di alzarsi. Non mi sentivo stanco, anche se non avevo troppa forza. A colazione, il mio naso prese a sanguinare. Mi alzai per andare a lavarlo, poi mi sedetti di nuovo a tavola.

Durante il colloquio, Sheng-yen mi disse di andar fuori a riposare, ma io volevo continuare a sedermi. Pensavo che se mi fossi fatto fermare da uno stupido sanguinamento del naso, non avrei raggiunto mai niente! Il Maestro interruppe i miei pensieri e mi disse di andare a riposare e non pensare più a nulla. Io avevo programmato di star su tutta la notte, ma Sheng-yen mi disse che c’era ancora tempo: avrei dovuto andare a dormire e riprendere il lavoro il mattino seguente. Allora uscii fuori. Mi misi a guardare i fiori sugli alberi di corniolo. Alcuni erano ancora gemme chiuse, altri stavano appena aprendosi, mentre altri ancora erano pienamente sbocciati. Pensavo che noi eravamo come quei fiori, tutti protesi alla ricerca di coltivare la nostra vera natura. Essi sbocciano in modo spontaneo, rivelando così la loro natura. Ma anche noi, pur credendo di seguire uno stretto programma, stavamo vivendo in un modo molto naturale, usando tutta la nostra energia e cercando di non sprecare nemmeno un momento della nostra giornata. Quando ci sedevamo per mangiare il cibo che era stato preparato, sentivo che me l’ero guadagnato col mio duro lavoro.

Verso la fine del ritiro, Sheng-yen ci disse che lui ed il ven. Jih-Ch’ang erano come dei pastori che cercavano di portare le loro pecorelle fin sulla cima degli alberi, per brucarne le chiome, dato che l’erba era finita. Uno ci tirava davanti e l’altro ci spingeva da dietro. Ci disse: “Salite fin sulla cima

dove ci sono le foglie migliori. Ma voi, pecore, vi sentite troppo stanche!”. E ancora disse che egli non poteva spingerci più di così. Dovevamo noi essere desiderosi di salire. Era tutto nelle nostre mani. Non so gli altri, ma io ero molto determinato a tentare. Quando tornai a sedere, non lasciai entrare più niente nella mia mente, salvo la domanda ‘Cos’è Wu? Cos’è Wu? Cos’è Wu?’ Tutt’ad un tratto, questa domanda cominciò a cambiare, diventando ‘Cos’è il blu? Cos’è il blu? Cos’è il blu?’ ed anche ‘Uno, due e tre! Uno, due e tre!’ Finché, all’improvviso, non ci fu più problema, più nulla da preoccuparsi. I miei occhi, le orecchie, il naso, la bocca, tutto cominciò a sfumare in una Unità. Mi sentivo come un pallone che si era sgonfiato. Cominciai a scuotermi ed a piangere. Il Ven. Jih-Ch’ang mi colpì, più forte delle altre volte. Stavo piangendo copiosamente senza alcuna fatica. Sheng-yen mi disse di alzarmi e di seguirlo. Appena giunti nella stanza dei colloqui, cominciai a ridere. Sheng-yen sorrideva e Jih-Ch’ang mi dette una pacca sulle spalle, alla maniera di un genitore che mostra il suo compiacimento nei riguardi degli sforzi del suo bambino. Mi prostrai a Sheng-yen. Ero vicino ai suoi piedi e avrei voluto prendergileli tra le mani e baciarli. Avevo voglia di abbracciarli entrambi.

A pranzo, mangiai ma senza rendermi conto di che cibo ci fosse. Dopo il pasto, il Maestro mi disse di tornare nello *zendo*, poiché il mio lavoro non era ancora finito. Non sapevo più che pensare. Allora, cos’era ‘Wu’? Così, ancora una volta, mi sedetti ma non passò molto tempo che Sheng-yen mi chiese di venire nella stanza dei colloqui. Disse che avrei dovuto riposare, farmi un bagno e tornare più tardi, verso le tre. Me ne andai nel bosco, da cui si poteva vedere l’oceano e la sottostante spiaggia. Lo spettacolo era più bello che mai. Incontrai Dan. Parlammo del Buddhismo e degli animali che avevamo visto quel giorno. Penso che entrambi non riuscivamo a capire il senso di tutto ciò che accadeva, ma questa era una cosa senza importanza. Quando il ritiro finì, mi sentivo riunito con tutto e tutti. Immagino che questa fusione fosse parimenti sentita da tutti gli altri. Sheng-yen ci descrisse questo fatto come un sogno che tutti stavamo condividendo. Ora il sogno è finito.

3) **RELAZIONE DI K.S.**

Sulla strada della ‘Bodhi House’ stranamente non sentivo alcuna eccitazione, anche se per lungo tempo avevo considerato questa possibilità. Può darsi che ora, io fossi impaurita di venir trasformata e di esser costretta a dare addio ai miei desideri umani. In ogni caso, mi riproposi di lavorar sodo sull’energia del mio desiderio per l’illuminazione. All’inizio, la routine giornaliera sembrava di cattivo auspicio. Avevo paura di non riuscire a rammentare tutte le istruzioni o di non essere in grado di sbrigare il lavoro manuale. Però, dopo solo un giorno, mi acclimatai felicitandomi per il fatto che non ci fosse troppo tempo per le fantasticherie ed i sogni ad occhi aperti. Non ci era consentito conversare, però ciò mi stava bene, dato che la conversazione a volte creava delle barriere, anziché reale comunicazione tra le persone. Il silenzio, paradossalmente, sembrava agevolare un più grande senso di comunità e maggior comprensione delle necessità delle persone.

Dopo pochi giorni, non ero più tanto distratta dai pensieri della mia vita esteriore. Durante questo periodo stavo praticando il metodo di osservare il mio *tan-tien*. Divenni subito molto calma e centrata, però con un leggero nervosismo che mi prendeva prima dei colloqui con *Shih-fu*. Comunque, esso spariva non appena mi trovavo faccia a faccia col Maestro. Ero intenzionata a dirgli che ritenevo di non ottenere nulla con la mia meditazione e che la cosa non mi faceva certo piacere. Egli mi disse di non preoccuparmi assolutamente del futuro, ma di rimanere concentrata solo sul metodo. La mia concentrazione stava dunque migliorando, ma io ero impaziente perché il programma era troppo prevedibile e *Shih-fu* si mostrava troppo indulgente con me. Sembrava che non ci fosse spazio per gli imprevisti. Ad esempio, per poter riferire una qualche esperienza avuta durante le sedute, oppure in sogno, qualunque cosa io avessi da riferire, quando la riferivo era già

passata, dato che io ero l'ultima a conferire con *Shih-fu*. Era sempre troppo tardi. Quando mai ci sarebbe stata una interrelazione immediata, se l'esperienza reale era avvenuta molto tempo prima?

Un giorno durante la camminata lenta, improvvisamente divenni consapevole del *tan-tien* di tutte le persone presenti. Immediatamente sentii che ogni cosa era inconsistente e trasparente. Presagivo che poteva esservi qualcosa di sbagliato in tutto ciò che stavamo facendo e che per tutti il ritiro sarebbe stato un periodo di sofferenze. A pranzo, mi ritrovavo a pensare come fosse ridicolo che tutti stessero gustando il loro cibo. Più tardi, *Shih-fu* mi disse che queste sensazioni dimostrano come alcune gelosie profondamente insediate, siano costrette a emergere. Questa spiegazione mi sorprese non poco, tuttavia realizzai che la gelosia doveva essere stata sempre uno dei miei ostacoli. Alcune delle mie preoccupazioni derivavano dalla paura che avevo in merito alla presunzione che *Shih-fu* non desiderasse affatto che io diventassi illuminata – dato che egli era fin troppo gentile nei miei riguardi. Forse per le persone che disciplinava in maniera più energica, i suoi piani erano differenti. Naturalmente, poi mi vergognavo tantissimo di queste mie sensazioni. Ciò che mi salvò fu la cosa più potente che avevo portato con me: la mia fede in *Shih-fu*. La mia meditazione continuava ad andar sempre meglio dopo i colloqui e le conferenze serali. Forse a causa di precedenti connessioni karmiche, avevo sviluppato assai presto un forte attaccamento a *Shih-fu*. Quando egli era partito per Taiwan, dopo solo sei settimane dal nostro incontro, ero rimasta assai sconvolta ed avevo una grande paura di non rivederlo più. Comunque, la felicità di aver trovato un simile maestro, dopo una vita passata con i dubbi, mi aiutò a superare anche le mie paure. Ero più che mai convinta che egli fosse il mio *Shih-fu* e che non ne avrei mai cercato un altro. Seppure egli non fosse tornato, avrei dovuto accettare la cosa. Forse non ero destinata a diventare illuminata in questa vita. Tuttavia, la mia fede in lui mi venne in aiuto più di una volta, in casi simili.

Qui al ritiro, però, sembrava che stessi un po' perdendo la mia fede, a causa del mio egoismo. Una sera, *Shih-fu* mi chiamò nella stanza dei colloqui. Egli mi fece osservare con le sue domande che io stavo sedendo bene solo in questo periodo. Ebbi una certa soggezione della sua perspicacia e ciò mi rivelò ancora la mia paura sul fatto che egli non fosse molto sollecito con me. Allora decisi di affidarmi completamente a lui. In una delle conferenze serali, richiamai l'immagine da lui data di alcuni che si aggrappavano impazientemente all'illuminazione, come se fosse un qualche frutto meraviglioso. Mi fu evidente che anch'io ero impaziente per lo stesso motivo – io desideravo egoisticamente il frutto dell'illuminazione. Anche se avessi ottenuto questo frutto, che uso ne avrei fatto? Non esisteva nessuna ragione di ottenere l'illuminazione se non il fatto che essa sia di beneficio a tutti gli esseri senzienti. Il minimo che io potessi fare, dunque, era di essere un po' paziente.

Il giorno seguente, *Shih-fu* mi dette un *kung-an*: 'Cos'è Wu?'. Non appena cominciai ad usarlo, la percezione della mia meditazione cambiò. Prima, quando sedevo, sentivo solo di meditare con una certa serietà. Ora, il metodo era costantemente in me e non vi era più interruzione tra la meditazione seduta e lo sbrigare le faccende domestiche. Anche se queste erano cose di poco conto, eseguite col mio corpo, la mia mente era costantemente tesa nel farsi la domanda con sufficiente convinzione. Quel pomeriggio, mentre sedevo, *Shih-fu* parlò in cinese a qualcuno dietro di me. Udi la parola '*kaiwu*' (illuminazione) e pensai subito che se non avessi adoperato tutta la mia forza, proprio ora e qui, nel ritiro, assai difficilmente vi sarebbe stata un'altra occasione. Ripresi dunque a chiedermi con veemenza: "Cos'è Wu? Cos'è Wu? Wu, Wu, Wu!"

Proseguivo con le istruzioni di *Shih-fu*, continuando a pormi la domanda come se pompassi aria in un pneumatico, come se non avessi dovuto mai più lasciare il '*ch'an-tao*' (zendo). Dovevo solo pompare più aria. Il mio corpo divenne così teso e sudato che finii per dondolare sul cuscino. Quando pensavo di non potercela più fare, mi obbligavo a continuare. All'improvviso *Shih-fu* mi colpì con la tavoletta dell'incenso, due volte su ciascuna spalla. Non sperimentai alcun dolore, solo

il suono di un forte e vuoto schiocco che fermò completamente tutti i miei pensieri. Alzai lo sguardo su *Shih-fu*. Egli mi disse di alzarmi. Lo seguii nella stanza dei colloqui e mi sedetti. *Shih-fu* fece ondeggiare il suo bastone davanti a me e disse: “Cos’è che sto tenendo in mano?”. Lo fissai svagatamente. È difficile poter dire ciò che provavo, sapevo cos’era, percepivo tutto molto tangibilmente, ma non trovavo le parole per descrivere la cosa. Cercai di dire qualcosa, la mia bocca si apriva e si richiudeva, ma non ne usciva fuori nulla. Alla fine riuscii solo a ridere ed a muovere le mani in alto, facendole ondeggiare in segno di resa. La medesima cosa accadde quando mi chiese su che cosa stavo meditando. Mi chiese pure se ero felice, ed io scossi il capo, – No! – dissi. Sembrava che non stesse accadendo nulla di realmente vero. Egli mi disse che ero stata assai veloce, ma che non ero ancora abbastanza forte. Me ne tornai nella sala di meditazione.

Dopo questo avvenimento, non mi sentivo sostanzialmente cambiata, però le mie priorità mutarono così radicalmente che quasi si ribaltarono. Sentivo che non consideravo più come primari i miei desideri mondani e che dovevo dedicare la mia vita a seguire il Dharma. Dolore e sonnolenza non ostacolarono più la mia meditazione e avevo sviluppato una certa indifferenza nei confronti del mio corpo. Sentivo che non sarei più stata a mio agio finché non mi fossi dedicata al servizio di tutti gli esseri senzienti. Ora capivo che la ‘compassione’ non era una cosa estranea da doversi coltivare in aggiunta alla meditazione; essa era proprio indispensabile al successo della meditazione stessa. Non si poteva lavorare né ottenere alcun rilevante significato senza di essa.

A cena, il cibo non aveva sapore; la sua composizione era poco più che acqua e sale. Quel giorno *Shih-fu* ci aveva ricordato che il pasto della sera veniva chiamato ‘medicina’. Così sembrava che *Shih-fu* (Sheng-yen) e *Fa-shih* (Jih-Ch’ang) fossero i dottori e la Bodhi House un sanatorio, dove tutti stavamo riprendendoci da una malattia di cui nessuno aveva mai avuto conoscenza. Talvolta, durante la quotidiana passeggiata all’esterno, venivo colpita da un’acuta tristezza. I tormenti e le auto-privazioni del ritiro, causati dalla presa di coscienza della nostra miseria, facevano sembrare le situazioni dolorose, quasi belle per contrasto. Almeno finché non ci trovavamo a partecipare pienamente alla beatitudine di tutte le creature che qui vivevano – bruchi, farfalle, lepri, gli stessi alberi ma specialmente la sorprendente moltitudine di uccelli, i cui insoliti richiami mi confortavano durante la giornata.

Il giorno dopo, ero più rilassata e la gioia stava rimpiazzando la tristezza. Proprio fare le ordinarie faccende domestiche mi rese così felice. Ricordo che mi trovavo in cucina per affettare le carote, quando mi resi conto che *Shih-fu* era dietro di me e mi guardava. Sperimentai un indicibile flusso di calda simpatia che ci sommerse entrambi. Indi lo aiutai a far bollire un po’ d’acqua per il suo tè. Mi sentii così allegramente felice di poter condividere insieme queste semplici cose. Sono convinta che tutte le persone presenti al ritiro fossero diventate intimamente più vicine tra loro, come un’unica famiglia. Quando il ritiro finì, non volevo crederci. Era durato solamente una settimana, ma sembrava come se avessi vissuto un’intera vita in un altro reame di esistenza, non situato in questo spazio e tempo ordinari. Adesso, però, è ora che metta alla prova la mia nuova vita anche nel mondo esteriore.

4) RELAZIONE DI D.W.

Qualche anno fa, io ed un mio amico stavamo ascoltando della musica, divagandoci in una conversazione spontanea e stimolante. Eravamo in un perfetto *trip*, avendo ingerito una dose di LSD, di un tipo chiamato ‘*windowpane*’ (lastradivetro), che doveva durare almeno dodici ore. All’improvviso, il mio amico si alzò e staccò l’interruttore generale della corrente, perché la luce era troppo luminosa. Siccome però io non gradivo la stanza completamente al buio, mi recai su in camera mia per prendere una candela. Appena misi il piede nella stanza, la mia mente impazzì: più

nulla di ciò che vedevo aveva un nome. Tutto mi sembrava diverso, ma poiché la candela doveva di certo essere qui, io la cercai andando in giro per la stanza. Però, sembrava che nemmeno io ci fossi più. Io, Dan Wota, non mi ritrovavo. Questo fatto mi innervosì così tanto che, dopo aver trovato la candela ed averla accesa, tornai in basso e chiesi al mio amico di uscircene insieme per fare una passeggiata all'aria aperta. Pensavo di essere diventato pazzo, per aver avuto quella brutta esperienza psichedelica. I pensieri si rigiravano nella mia mente e sembravano del tutto illogici. Perciò conclusi che, sì, dovevo esser diventato pazzo.

La passeggiata mi aiutò molto, ma gli effetti della droga durarono ancora molte ore. Mi sentivo preda della paranoia, però non potevo far altro che aspettare che il 'trip' fosse giunto alla fine. Ma, anche dopo che l'effetto della droga finì, il pensiero che per qualche tempo *non c'ero più* stato io, né i nomi delle cose, rimase per sempre in me. In effetti, non è che io credessi di esser veramente diventato pazzo, però per circa un anno la mia condizione mentale ne fu turbata, venendo spesso assalito da paure e paranoia intense. A quel tempo, conoscevo già il Ch'an ed il Buddhismo, avendo letto molti libri sull'argomento. Tuttavia, ci volle almeno un altro anno prima che ebbi l'occasione di incontrare *Shih-fu* e diventare un suo allievo. Questo intervallo di tempo fu segnato da un'insolita e dolorosa lotta interiore. In precedenza, ogni volta che mi rammentavo dell'episodio suddetto, venivo assalito da un certo timore. Fu una delle peggiori esperienze della mia vita, che ebbe profonde ripercussioni. Ora ripenso ad esso come ad una benedizione mascherata che mi obbligò ad abbandonare quel mio modo di vivere negativo, il mio coinvolgimento nella droga e nell'alcool, e mi avviò nella direzione del Dharma. E così, dopo un certo tempo che ero diventato un allievo di Sheng-yen, partecipai al mio primo ritiro.

Almeno tre persone, ricevettero ottimi risultati da esso, mentre io me ne andai con qualche disappunto. Non prima però di aver visto che ne avevo ottenuto anche un gran beneficio. Ciò che maggiormente ricordo di questo ritiro, fu ciò che *Shih-fu* mi disse in uno dei colloqui quotidiani, cioè che io lavoravo bene ma che però avevo grossi ostacoli. Egli mi disse che, in passato, un maestro-Ch'an aveva già congedato uno come me con il consiglio di lavorar sodo per almeno cinque anni. Per mia fortuna, invece, dopo solo un anno io ho avuto l'opportunità di partecipare a questo secondo ritiro. Dunque, al mattino del primo giorno fui svegliato da un suono familiare: le due tavolette di legno sbattute una contro l'altra. I miei primi pensieri coerenti furono: "Dove mi trovo?" e "Ah, sono ancora qui!". Mi riecheggiava nella mente il colloquio della sera prima, in cui *Shih-fu*, spiegando il modo di usare le tavolette di incenso ai nuovi venuti, aveva accennato che io ed un altro allievo eravamo due tipi da dover battere spesso. Rammentando l'esito del precedente ritiro presi la decisione di lavorare ancor più intensamente, se le cose si fossero messe in modo che io venissi colpito continuamente.

Uno dei rincredimenti dell'ultimo ritiro, era stato proprio che non avevo lavorato abbastanza duramente, non mi ero veramente sforzato. Stavolta, mi dissi, sarebbe stato diverso. Avrei cercato di meditare fin oltre le dieci di sera. Ed anche se non mi è mai riuscito di star alzato per tutta la notte, non ho mai dormito per più di due o tre ore. Malgrado i miei sforzi, però, sentivo di non lavorare abbastanza, neppure in questo ritiro. Pensieri casuali mi assalivano, senza che avesse importanza ciò che facevo – stare seduto, passeggiare, recitare i mantra, preparare i pasti o mangiare. Comunque, per tutta la durata del ritiro, *Shih-fu* mi consolò ed incoraggiò i miei sforzi. A volte sentivo che egli stava solo compiacendomi e che, se avesse voluto veramente aiutarmi, avrebbe dovuto rimproverarmi, obbligandomi a lavorare più duramente. Egli invece si informava della mia salute e di come adoperassi il metodo. Intorno al terzo giorno, stavo ancora rammaricandomi di non lavorare abbastanza duramente, di non riuscire a non farmi prendere dai pensieri discorsivi riguardo al passato, e di non esser capace di ignorare i soliti dolorette alle gambe ed alla schiena. Presero a sorgermi domande del tipo: "Che ci faccio qui? Perché faccio tutto ciò? Perché seguo cose che neanche immaginavo di pensare? Sto applicando correttamente il metodo? E

se non ottengo niente, non sarà un fallimento?”, e così via... Una volta *Shih-fu* mi chiese: “Stai avendo maggior percezione, rispetto al precedente ritiro?”. Realizzai che, sì, senz’altro ero migliorato, non ero più la stessa persona che, appena tre giorni prima, si era presentata al ritiro. Perciò, questa fu una svolta decisiva che mi dette maggior forza e confidenza nelle mie capacità, finalmente da poter usare nel modo giusto.

Mentre ora sto rileggendo questo resoconto, mi viene da pensare: “Che bel mucchio di letame gonfio-di-ego sto proponendo ai lettori. Come se fosse vero che io ero così pienamente consapevole della situazione, se non ero nemmeno capace di seguire il programma!”. Al mattino venivano battute le tavolette ed io mi svegliavo per andare in giro a fare ciò che doveva essere fatto, solo perché doveva essere fatto. Poi, quando meditavo sorgevano pensieri divaganti. Cominciai a utilizzare il mio metodo ed alla fine scaturirono sempre meno pensieri. Ma c’erano certi argomenti (tutta robbaccia mondana) sui quali mi fissavo dando loro importanza! In nessun caso ero capace di vedere oggettivamente i miei sforzi. Ecco l’importanza del Maestro! Egli è indispensabile per guidare gli allievi, per dire loro ciò che è necessario ascoltare e per stimolarli ed aiutarli sia con il rimprovero che con la gentilezza, o anche solo lasciandoli da soli. Un Maestro è come un insegnante di musica che suona un particolare accordo musicale, che l’allievo deve tentare di eseguire a sua volta. Senza il maestro, l’allievo potrebbe cercare la corretta combinazione delle note senza uno scopo preciso; ma se da parte del maestro arriva anche un solo suggerimento, del tipo: Metti questo dito qui e quest’altro qua, subito l’allievo ed il maestro suonano lo stesso accordo in armonia. Perciò, la gratitudine che io sento per *Shih-fu* ed i Tre Gioielli è inesprimibile. Senza la sua guida, sarei ancora aggrappato alle mie idee ed alla mia interpretazione delle cose, per cui starei ancora cercando delle risposte, anziché praticare e lasciare che il frutto spontaneamente arrivi da solo.

La quinta notte, all’inizio della conferenza serale, Sheng-yen disse che Karen, la ragazza che stava lì davanti a tutti noi, non era più la Karen della sera prima. Una improvvisa esplosione di pensieri mi disturbò. Una certa forma di disappunto, risentimento e disperazione; pensieri sul passato e sul futuro, tutto questo si riversò in un unico ammasso di cogitazione mentale che diceva: Ok, per sua soddisfazione, Karen ha corrisposto in pieno alla richiesta di *Shih-fu*. Anche per me sarà possibile, se mi metto a lavorare sodo. Perciò continuai con determinazione a focalizzare la mia attenzione sul metodo. Riconoscevo ed attaccavo ogni lato della questione ed ogni emozione conseguente. Sarebbe stato molto più comodo sentirmi dispiaciuto, ma sapevo che sarebbe stata una inutile complicazione. Alla fine della conferenza, Sheng-yen parlò dei nostri nomi. Girandosi verso di me, chiese: “Qual è il tuo nome?”. Siccome ero rimasto bloccato ed incapace di rispondere, egli ondeggiò le sue mani in un movimento su e giù intorno a se stesso e, indicando il suo corpo, disse: “Nessun nome! Solo questo, solo questo!”. Con ciò terminò la conferenza. Dopo cinque minuti sarebbe di nuovo stata ora di sedersi in meditazione. Andai al bagno, sempre concentrato sul metodo. Avevo un pensiero fisso. “Nessun nome! Solo questo!”. Guardai nello specchio e non c’era nessun Dan Wota. Scesi di sotto per andare a sedere in zazen. Passando attraverso la cucina, vidi che tutte le cose erano ancora lì, non erano affatto scomparse, però ora non presentavano più alcun problema. Sedetti per un bel po’ di tempo, fin quando ritenni di esser pronto. Allora mi alzai e pregai *Shih-fu* di venire con me nella stanza dei colloqui. Dopo le prostrazioni, presentai la mia realizzazione. Egli mi gratificò, dicendo: “Congratulazioni!”. Io replicai: “Ma quali congratulazioni!”. Ci mettemmo a ridere insieme. Più tardi, sulla spiaggia, salii sopra un masso, guardai il Mondo-così-com’è, senza nomi, solo quello! Alla fine, sorrisi e tutto ciò che ebbi da dire, ad alta voce, fu: “Grazie, Signore Iddio, che Dan Wota non esiste più!”

5) RELAZIONE DI M.I.C.

Cominciai il mio ritiro con uno stato d'animo alquanto prudente ed interrogativo. Non mi consideravo un praticante così serio e costante come mia moglie. In qualche modo, però, provavo un po' di invidia quando lei mi parlava delle sue esperienze di ritiro. Sette lunghi giorni, con solo quattro ore di sonno per notte, sei periodi di meditazione ogni giorno, nessun contatto o conversazione con l'esterno, devono essere un'avventura per chiunque. Se c'è riuscita lei, malgrado la sua salute malferma, perché non dovrei riuscirci anch'io? Sedere ininterrottamente per quaranta minuti mi sembrava un compito impossibile. Presi ad aggiustare il materassino, il cuscino e le mie povere gambe, sperando di trovare una combinazione di postura esente da tormenti. Non c'è dubbio che la cosa più mobile, nella sala di meditazione, sia proprio io. *Shih-fu* mi impose più volte di calmarmi, e di concentrarmi contando i respiri. Così pian piano cominciai ad applicare il metodo del respiro. Ma la mia mente non riusciva a stabilizzarsi, rimanendo distratta e disturbata fino all'ora di cena.

Dopo la conferenza serale, cinque minuti prima della meditazione, una certa sensazione di calore, partendo dall'addome, si diffuse nella parte superiore del mio corpo. Sentivo il battito cardiaco che si era accelerato, il fluire dei vasi sanguigni intorno alle ginocchia e, cosa più importante, lo svanire di ogni dolore. Come un gatto che si crogiola al sole d'inverno, non desideravo muovere il mio corpo neanche di un millimetro. Percepivo intensamente la presenza del corpo e della mente e giunsi a considerare che la posizione del mezzo-loto era quella per me più naturale. Presi a domandarmi se proprio quella fosse l'esperienza del Ch'an. Se così fosse stato, avrei dovuto cominciare ad usare il metodo più avanzato, cioè il *kung-an* 'Wu', investigando più in profondità. Dovevo comunque essere vicino alla 'Porta' del Ch'an altrimenti queste forti ed esaltanti emozioni non sarebbero mai sorte. Rammentai la conferenza di Sheng-yen sulla classe intermedia dei *kung-an*. Silenziosamente gridai 'Wu' dentro di me, con tutto il mio cuore. Ma, con mia enorme sorpresa, non successe niente! Profondamente frustrato, ripetei 'Wu' inserendo un suono nasale ad ogni esalazione del respiro. Questo suono non mi produsse nulla, salvo attirare sulle mie spalle i colpi delle tavolette di incenso da parte di *Shih-fu*!

Una esperienza incompleta è peggio di una totale assenza di esperienza. Passai la maggior parte del secondo giorno pensando alla precedente esperienza e cercando invano di ripeterne i passi, di ritrovarne le tracce. Forse non avevo eseguito a puntino il metodo Ch'an. L'unica sensazione che mi rimaneva della mia eccitazione era un penetrante dolore alle ginocchia. Dissi a me stesso che anche se non avessi ritrovato lo stato mentale avuto la sera prima, avevo comunque sconfitto la paura del dolore, definitivamente, una volta per tutte. Il giorno successivo, mentre ero inoperoso durante il periodo di riposo che faceva seguito alla sosta per il tè, notai incorniciato ed appeso al muro, una stampa del Sutra del Cuore con, in basso, un grosso sigillo. Spostai un po' la teiera, cercando di individuare tutti i caratteri cinesi sulla stampa. La frase "*hsin wu kua hai*" (Nessuna discriminazione né fardelli mentali) catturò il mio sguardo. Dissi tra me e me, Se non ci sono discriminazioni né fardelli mentali, cos'altro potrebbe esistere nella mente? Nulla! Nulla! Nulla! (Wu, Wu, Wu!).

Meditai su questa sentenza per circa quindici minuti. Non appena la mia seduta dette segni di miglioramento, non usai più altri metodi, ma ripetei costantemente la sentenza, cercando una risposta. Il mio respiro, gradualmente, si affinò e mi sentivo fresco ed a mio agio, come se ogni ispirazione fosse una secchiata di acqua gelata. Questa freschezza rese il mio corpo assai più stabilizzato, ma il senso di dubbio di una mente vuota di tutto crebbe ancora di più. Doveva esservi qualcosa di sbagliato. Prima d'ora, avevo sempre sentito caldo e adesso questa sensazione di freddo sembrava portarmi in una direzione sbagliata.

Quando arrivai al colloquio con *Shih-fu*, sul mio viso doveva certo esservi ancora una grossa espressione di dubbio. La prima cosa che egli mi disse fu: "Che succede?" Gli dissi della frase e

della mia meditazione su di essa, con conseguente sensazione di freddo. Gli domandai anche che altro potrebbe esistere nella mente oltre i fardelli mentali e le discriminazioni. Egli rispose indirettamente replicando che nella mia mente doveva esservi qualcos'altro e che probabilmente avevo avuto informazioni sbagliate. La frase corretta avrebbe dovuto essere: "Cos'è Wu?". Continuai a meditare con dubbi ancora più grandi. Lavoravo sodo ed ero assillato dal kung-an, ma non accadde nulla. Il mio pensiero era bloccato su quella sentenza del Sutra del Cuore. Improvvisamente, un tremendo senso di vuoto sopravvenne nella mia mente. Sentii subito come se avessi smarrito il mio cuore. Era lo stesso tipo di sensazione che avevo provato quando persi a causa di una polmonite il mio miglior amico del liceo. Più che triste, questa emozione fu ancora più profonda. Decisi di abbandonare questo tipo di pensiero, ma la cosa non mi aiutò. Ero disperato. Dovevo consultarmi ancora una volta con *Shih-fu*. Gli chiesi con impazienza: "Che cosa mi hai fatto? Dov'è il mio cuore?" Poiché egli era l'unica persona con cui, nei giorni precedenti, avevo parlato, doveva per forza sapere dove fosse finito il mio cuore. Egli sentì la mia urgente irritazione e cercò di persuadermi con una certa logica, spiegandomi che ci sono due tipi di perdita del cuore – pura sensazione fisica o una temporanea condizione mentale. "Lavora su Wu!" fu il suo ultimo consiglio per me.

Il giorno seguente, facemmo la meditazione camminata all'esterno della casa. Una meditazione in una giungla, piena di bruchi volanti e sotto il sole, può essere una delle cose più assurde mai accadute. Ma quella mattina ero in uno stato d'animo totalmente diverso. Cercavo di camminare il più lentamente possibile. Dato che avevo perso il mio cuore nella sala di meditazione, è probabile che avrei potuto ritrovarlo là fuori. Guardavo attentamente davanti ai miei piedi. Mentre cercavo di evitare i bruchi verdi, le formiche, le foglie ed i rami in mezzo al sentiero, davanti al mio sguardo capitò una nera piuma di corvo, bordata di bianco. Mi dissi che, dato che il mio cuore non aveva le gambe, doveva essere sgusciato via dal mio corpo magari volando. E questa piuma poteva essere ciò che andavo cercando. Ebbi una sorta di segreto piacere, nel raccogliere la piuma. La sollevai cautamente nel palmo della mano e la esaminai da vicino. Subito alcune domande presero a bruciare nella mia mente: Perché pensi che questa piuma sia il tuo cuore? Forse perché anch'essa può volare? Perché non hai raccolto un bruco invece della piuma? Di colpo, mi accorsi di quanto fossi discriminativo. Effettivamente, ogni cosa era un riflesso della mia mente. Il mio cuore poteva essere un simbolo di qualcosa che desideravo. Ecco perché la mia mente pensava di averlo perso. Soltanto una mente aperta poteva condurmi allo stato di 'non-discriminazione né fardelli'!

Quando, più tardi, *Shih-fu* raccolse le risposte alla domanda che ci aveva fatto: 'Chi è che sta camminando?', da me ricevette solo questa: '*Shih-fu*'! In quel momento ero molto arrabbiato con lui. Alla successiva domanda: 'Dov'è che stiamo andando?', glacialmente risposi: 'Verso la mia mente!'. A pranzo, seguendo i consigli di *Shih-fu*, cercai di mangiare ogni cosa come se la stessi assaggiando per la prima volta. Con mia sorpresa, lo facevo con naturalezza e senza alcun sforzo, tanto da ritrovarmi a pensare che il mio cuore doveva essere dappertutto, perciò tutto era a disposizione della mia mente. Questo fu il pasto più soddisfacente della mia vita. Dopo pranzo, mentre mi trovavo a girovagare tra il refettorio e lo 'zendo' vidi alcune persone, in piedi e sedute, che erano senza mèta, come me. Mio Dio! Percepì subito un calore socievole sorgere dal profondo del mio cuore. Tutta questa gente era nata, cresciuta ed educata nel mio stesso modo, perciò dovevo condividere il mio cuore con loro. Man mano che questo sentimento cresceva, calde lacrime presero a scendermi dagli occhi insieme ad un improvviso senso di colpa che mi spinse a guardare verso il muro. Quando, più tardi, nella stanza dei colloqui feci a *Shih-fu* la descrizione dei miei sentimenti, non riuscii a controllarmi e scoppiai a piangere. Egli mi consigliò di fare prostrazioni. Io le feci in modo goffo, continuando a piangere a dirotto. Mi chiedevo da dove provenisse quel senso di colpa e che cosa avessi da piangere. Non sapevo proprio cosa rispondermi. Avrei voluto mostrargli quella piuma, ma dentro la mia tasca non la trovavo più. Oh! Avevo nuovamente perduto il mio cuore.

Forse era sparso in tutte le cose e avrei potuto riprenderlo ovunque! Allora non c'era più bisogno di portarmi appresso quella stupida piuma!

Shih-fu mi sorrise in un modo così compassionevole che non fu necessaria alcuna spiegazione. Egli mi chiarì che l'emozione che provavo era generata dalla mia stessa compassione. Avrei dovuto sempre custodirla ed averne cura. Non ero mai stato grato a nessuno come lo fui in quel momento a *Shih-fu*. Mi disse di riposarmi e di fare una passeggiata all'esterno. Seguì le sue istruzioni. Quando la mia emozione cominciò a placarsi, notai che il mondo era diventato bello ed amichevole. Il cielo, il vento, le querce e l'erba mi accoglievano sorridendo, come per dirmi: Benvenuto a casa, fratello!. Ero così fortunato da poter vedere, sentire, gustare, odorare e toccare tutte queste cose. Potevo facilmente riconoscerle perché, in definitiva, tutti noi proveniamo dalla stessa origine. Seduto sotto un pino, non provai più disgusto per i bruchi e mi ripromisi di non condannare più gli urlacci dei corvi. Accettavo tutto senza riserve. Raggiunsi i limiti che si toccavano nella camminata lenta, sorridendo. Mi sentivo riconoscente verso tutti i singoli praticanti, ma avevo così poco da offrire loro. Mi ripromisi di stare in loro compagnia per tutto il tempo che potevo

Mentre eravamo tutti sul prato, *Shih-fu* chiese chi di noi poteva vedere il sole attraverso le nuvole. Io guardai attentamente in direzione del sole; non potevo vederlo, ma potevo sentirne il calore tuttora radiante. Continuai a pensare all'altruismo del sole, per tutto il tempo della meditazione. Fino a quando sentii che il corpo e la mente stavano lentamente iniziando ad andarsene via. Che strana e misteriosa sensazione. Avrei voluto dire qualcosa, ma mi era impossibile. La sola cosa che mi ricordo, fu che era come se stessi cavalcando una luminosissima cometa attraverso la galassia. La sua luminosità, oltre ogni immaginazione e descrizione, brillava nello spazio e non lasciava macchie o ombre scure nell'universo. Ero capace di vedere contemporaneamente i due lati di una foglia, oppure gli organi interni dei bruchi, con tutta facilità. Mi ritrovai a scrutare lungo la Valle della Morte e mi vennero in mente le parole di Gesù Cristo: "Ho visto l'angolo più oscuro della valle e non ho più paura della morte!"

Cercai di capire chi ero e dove ero. Vidi il corso del *continuum* spazio-temporale incrociare il cosmo, senza nessun inizio né fine. Realizzai il vero significato della legge di causa-effetto ed il concetto di 'karma'. Non c'era nessun conflitto o dilemma da risolvere. Nell'universo c'erano numerose pieghe con straordinarie dimensioni di tempo e spazio infiniti, in perfetta coesistenza. Ogni serie di universi può venir classificata sia come un sub-universo e sia simultaneamente come un co-universo. Essi non si escludono a vicenda, anche se possono essere accuratamente e distintamente definiti come universi paralleli e indipendenti. Qualsiasi caratteristica che si trova in un singolo universo è passibile di trasformazione in un altro. L'unicità si trasforma nella totalità e la totalità si trasforma nella singolarità, in ordine ascendente e discendente, continuamente e incessantemente. Tutto ciò mi richiamò alla mente una poesia di William Blake:

"Vedere il Mondo in un granello di sabbia,
"Ed il Cielo in un colorato fiore di campo.
"Solleva l'Infinito nel palmo della tua mano
"Ed in una sola ora, lascia scorrere l'Eternità!"

Le mie lacrime scorrevano in modo naturale e con compassione. Un solo istante era più lungo dell'eternità. Ero nato una seconda volta in una completa e assoluta libertà. Devotamente mi prostrai a tutti gli esseri senzienti!

6) RELAZIONE DI M.H.

Questo è stato il mio secondo ritiro. Sapendo già le difficoltà che esso comporta, stavolta ero più impaurita che bramosa. Ero intenzionata a sopportare il dolore per quanto più mi era possibile. Questo fatto, di per sé forse non molto ammirevole, poteva però essermi d'aiuto. Penso che l'energia raccolta durante i primi giorni sarebbe dovuta bastare per tutto il resto della settimana. È bello constatare che il proprio auto-attaccamento (manifestato come senso di colpa o paura) può essere così strumentale nel processo, da risultare alla fine assai meno auto-attaccato.

Non ho grossi ricordi degli inizi della settimana (il mio potere di ritenzione degli avvenimenti non è molto forte, anche se quando partecipo ai ritiri lo è di più). Stavo lavorando al kung-an 'Dove-sono-Io?', quando nel bel mezzo della meditazione, credo sia stato verso il quarto giorno, all'improvviso ho sentito di essere sull'orlo di una qualche comprensione, ma non sapevo trovare nessuna parola per decifrare questo fatto. Quindi lasciai che la sensazione passasse. Più tardi, mentre mi trovavo in una delle cucine a lavare i bicchieri, mi capitò un altro fatto strano. Siccome ad ogni persona veniva assegnato un particolare bicchiere da usarsi soltanto nel periodo di ritiro, ad un certo punto sollevai il primo bicchiere da lavare e, su di esso, c'era proprio il mio nome. Cominciai a ridere. Ecco dov'era Marina! Nel lavello! Dato che io non avevo veramente un nome, la risposta al kung-an era questa! Fu come se finalmente avessi visto la verità di come percepivo gli oggetti e mi fosse giunto un modo più sciolto, più libero.

Quella sera, ed il giorno seguente, durante la meditazione cominciai a sentirmi più strana, benché nel contempo non potessi far a meno di pensare che ero comunque consapevole di sentirmi più strana. Non sono molto brava a far analogie, però cercate di immaginare qualcuno che improvvisamente si trova a dover oltrepassare una roccia piatta davanti ad un laghetto. Poniamo che questa roccia sia la mente, ogni volta che viene raggiunta dalle onde del lago, essa si crede una roccia che percepisce l'acqua. Quando l'acqua si ritira ed essa resta all'aria aperta, non sa più nulla. Le parole 'roccia', 'acqua' ed 'aria', cessano di esistere. È un po' difficile capire questa equivalenza, cioè di avere una mente simile ad una roccia piatta in mezzo all'acqua ed all'aria, e che non capisce più niente quando non è bagnata dall'acqua. Più facile è capire che noi attiviamo le discriminazioni per mezzo delle parole, tracciando limiti e mantenendo gli oggetti congelati nel tempo e nello spazio. Il risultato di tutto ciò è il nostro sentirsi destituiti ed isolati nella separazione.

Tramite la meditazione, qualcuna di queste abitudini mentali sembra che possa abbastanza diminuire, mentre altre vengono decisamente messe in evidenza. Per esempio, il mio egoismo risalta ogni giorno sempre più chiaramente. Però, di questo ne sono felice perché è il solo modo per imparare ad abbandonarlo. Mi sento assai riconoscente per molti motivi nei confronti di *Shih-fu* e del ritiro, ma soprattutto devo esserne grata per la consapevolezza e la crescita che ne è conseguita.

7) RELAZIONE DI L. H.

Fin dal primo giorno di questo mio secondo ritiro di sette giorni, di meditazione continua col Maestro Sheng-yen, l'intensità del kung-an 'Chi-sono-Io?' proseguì dal più alto livello raggiunto nel primo ritiro di un mese prima. *Shih-fu* mi aiutò a sostenere e ad approfondire questa intensità, chiedendomi di praticare, con un senso di vita o di morte, e ricordandomi che non si può sapere se e quando una opportunità come questa potrà ancora ripresentarsi in questa vita. Diverse volte la domanda 'Chi-sono-Io?' mi sprigionava delle fiammate di impegno spirituale. Dai miei occhi scaturivano lacrime, che quasi arrivavano a svaporare nel calore del mio desiderio di andare a fondo, in questa domanda primordiale. Domanda che tutti gli esseri, consciamente o inconsciamente, si chiedono e che perfino l'universo stesso si pone sulla base del suo esistere reale.

Non che io mi sentissi coinvolta in una isolata e personale ricerca di esseri umani, quanto di tutti gli esseri considerati come in possesso di una coscienza. Tuttavia, varie esperienze spirituali di pace e di intuizione profonda, sorgevano e spegnevano le fiamme del kung-an, mentre io soffrivo a causa dell'illusione che queste fossero la risposta alla domanda. *Shih-fu*, gentile ma implacabile, tentava di distogliere la mia attenzione da queste esperienze spirituali per deviare l'intensità della pratica sul significato di 'Chi-sono-Io?'. Queste esperienze erano come l'allontanarsi da un sentiero, per rimirare panorami ispiranti o bei fiori. Con questi ritmi, non si riuscirebbe mai a raggiungere la fine del sentiero. Il Maestro mi disse che se le fiamme del kung-an si fossero estinte, io non avrei dovuto accettare questo fatto come semplice parte del processo, bensì avrei dovuto riaccenderle con la fiaccola della mia intensa determinazione. A quel punto, il fuoco dovrebbe ridiventare così esteso da bruciare tutto. I discorsi che Sheng-yen tiene durante i ritiri, sono particolarmente potenti per chiunque e trasmettono importanti messaggi personali adatti a ciascun praticante. Questo non avviene tramite l'ordinario processo del pensiero ma, come *Shih-fu* stesso ha detto, nell'identico modo in cui si getta una palla che qualcuno dovrà afferrare mettendo tutto se stesso, tutto il suo corpo-mente, senza sapere da che direzione quella palla sia arrivata.

Nella seconda, o terza, sera del ritiro, Sheng-yen chiese a tutti noi se qualcuno, in quel giorno, avesse sperimentato tristezza. Io non alzai affatto la mano, perché avevo sperimentato semplicemente un torrente di bisogno disperato di verità, intercalato da periodi di pace e di profondo 'insight'. Ma il suo messaggio attraversò comunque gli strati più intimi del mio essere in quanto, durante la meditazione che seguì il discorso serale, in realtà, io sperimentai davvero un'enorme e profonda tristezza. Perfino il mio problema di pendere leggermente a destra durante la seduta prese più fortemente a preoccuparmi. Questo problema derivava da anni di sedute meditative solitarie, con nessuno che avesse potuto correggere questa mia postura fisica. Anzi, esso rende maggiormente drammatico il profondo livello di illusione personale, poiché quando sono inclinata verso destra, mi sento fiduciosamente comunque di essere perfettamente diritta. Questa illusione persiste non solo ad occhi chiusi, ma anche con gli occhi completamente aperti. Così, all'improvviso, può sorgere la tristezza che deriva dal non sapere realmente chi io sia e dalla falsità delle mie percezioni e delle mie erronee convinzioni, in precedenza ritenute vere.

Di conseguenza, continuando a chiedermi 'Chi sono Io?', mi succedeva di versare dal cuore lacrime di tristezza, anziché lacrime di determinazione e di volontà. In ogni caso, mai cessavo di pormi la domanda, anzi me la facevo con molta più intensità di prima. Quando poi, nella sala dei colloqui, riferii queste esperienze a Sheng-yen, egli lungi dal consolarmi, aumentò la mia tensione specificandomi chiaramente che, fin dalla mia nascita ogni mio pensiero ed azione erano stati fuori posto e che avevo vissuto tutta la vita in un regno di falsità, immaginandomi peraltro che tutto fosse stato completamente reale. Accettando questa dichiarazione, sentii immediatamente svanire il peso di un orgoglio spirituale ed intellettuale, che non ero nemmeno consapevole di possedere. *Shih-fu*, con la sua sottile percezione, vide che questa purificazione stava per essere portata a termine, perciò mi disse di dimenticare tutta la storia, dato che in fondo si trattava di un mero stato d'animo, e che avrei dovuto semplicemente ritornare alla pratica del 'Chi-sono-Io?'.

Spingendo a fondo con il kung-an, sempre più duramente, sperimentai il fuoco della determinazione che si scatenò per parecchie ore di seguito. Finalmente, all'alba del sesto giorno, con tutto il mio essere (quindi non solo con la mia mente) fissato sulla domanda 'Chi-sono-Io?', vi fu un improvviso senso di liberazione. La risposta si presentò chiaramente da sola: "Qui non c'è niente!". Ogni tensione svanì, mentre la frase continuava a ripetersi: "Non c'è niente! Non c'è niente!". Era la diretta esperienza di ciò che il *Prajnaparamita Sutra* insegna: 'In realtà, non c'è corpo, né mente, né mondo, né universo!' Io ridevo e piangevo insieme, in quanto avevo sperimentato la natura radice della soluzione – o scomparsa – della stessa domanda 'Chi-sono-Io?'

Ora, un reame totalmente nuovo mi si presentava, il reame della *Prajnaparamita*, la Grande Perfezione della Saggezza.

Per diverse ore sedetti in meditazione, assolutamente quieta e stabilizzata. Non vi era nessun Io, nessun corpo seduto nello 'zendo'. Nessun processo di meditazione e nessun universo intorno. Proprio come dichiara il Sutra del Cuore: 'Nessuna saggezza, nessun ottenimento ennessun sentiero!'. Non sentii subito di voler riportare queste conclusioni a *Shih-fu*, poiché era tutto già perfettamente chiaro ed autocertificato; e poi, in realtà, non c'era alcun *Shih-fu* a cui dover riportare qualcosa. Più tardi, Sheng-yen chiese a turno a tutti noi: "Dov'è la vostra mente?". Io, che direttamente venivo dall'esperienza in cui nulla esiste, risposi subito: "Da nessuna parte!". Immediatamente *Shih-fu* mi chiese: "Chi è che dice questo?" Altrettanto immediatamente e con profonda convinzione, io risposi: "Nessuno!" – Allora *Shih-fu* domandò ancora: "E cos'è questo corpo che dice queste parole?". La risposta arrivò di getto: "Non c'è nessun corpo!" Il maestro allora si rigirò e rimarcò: "Puro Vuoto!"

In un altro momento, stavamo effettuando la camminata veloce (per me, con nessun zendo in cui camminare e senza nessuno che camminasse) quando, ad un tratto, *Shih-fu* gridò: "Fermi!". Mi fermai anch'io e contemporaneamente i miei occhi si posarono sulla pergamena di Bodhidharma appesa sul muro. Rimasi attratta dalla lunga unghia del terzo dito della sua mano destra. Nello stesso momento, *Shih-fu* chiese: "Dov'è ora la vostra mente?". Io, tra me e me, risposi: "Sull'unghia del terzo dito della mano destra di Bodhidharma!". Quando poi, più tardi, ne parlai col Maestro, egli disse che questa era una risposta corretta e non la serie di risposte che avevo dato in precedenza. Mi disse anche di lasciar perdere le esperienze di vacuità e di proseguire con maggior sforzo nella domanda 'Chi-sono-Io?'

Quella stessa sera, alla fine della giornata, ero andata un po' più addentro nel reame del Ch'an, verso ciò che quel dito di Bodhidharma stava indicando. Il vero reame del Ch'an è un po' diverso dalla presunta immobilità e vacuità della *Prajnaparamita*. In questa esperienza, non c'è nemmeno la sperimentazione della pace, dato che non c'è nessuno che la sperimenti. Il reame del Ch'an è il reame dell'ilarità. Per diverse ore, mentre me ne stavo seduta nella sala di meditazione, ero stata sommersa da ondate di risate e dalla comprensione della meravigliosa impossibilità di tutte le cose! Data la verità che nulla esiste realmente, possono però presentarsi infinite e svariate varietà di universi, la cui esistenza è impossibile, ma la cui apparenza è vividamente innegabile. La pacifica, primordiale espansione della Vacuità, ci coglie continuamente di sorpresa, allo stesso modo in cui una grossa pietra viene gettata in un laghetto quieto ed immobile, oppure come quando dei fuochi artificiali colorati esplodono fantasmagoricamente nel cielo buio. Si può solamente ridere, come dei bambini gioiosamente pieni di contentezza.

Questa mia breve incursione nel reame del Ch'an, fu infiammata dal ricordo di un verso di un antico poema che Sheng-yen ci aveva dato tre anni prima. Per un anno avevo avuto solo la versione cinese. Poi ne avevo ricavato una traduzione che diceva pressappoco così: 'Il ponte si muove, il fiume è immobile. Sotto l'acqua, la luna risplende, mentre i pesci volano alti nel cielo'. Questa era proprio una poesia Zen, per me allora alquanto bizzarra ed incomprensibile. Ma ora, dopo qualche anno, essa stava avendo un significato incandescente. Sentivo che anch'io stavo diventando un po' folle. Ero come un treno che aveva deragliato dalle rotaie ed aveva preso a volare nel cielo. Vedevo il mondo in maniera opposta all'abituale modo di vedere della mente convenzionale. Ora, anch'io ero certa che le pietre galleggiassero nel cielo e le piume precipitassero in fondo all'oceano. Che i buoi mangiassero il riso con i bastoncini ed i contadini pascolassero l'erba. Che i bambini adoperassero le tavolette di incenso nei vicoli e *Shih-fu* gettasse petardi nello *zendo*. Ridevo, ridevo e ridevo, mentre l'incessabile flusso del 'Chi-sono-Io?' continuava imperterrito sullo sfondo. Ad un tratto, giù nella strada, due automobili ebbero una rumorosa conversazione tra di loro a colpi di

clacson. Seguitai ancora a ridere e, questa volta, anche gli altri meditanti nello zendo presero a ridere con me. Il mio ridere non era poi così soggettivo. In realtà, tutto il mondo ha voglia di ridere così. All'improvviso, mi sovvenni di quella storiella Zen, che è come un insegnamento, di quel maestro costretto ad uccidere un gatto, dato che nessuno dei suoi discepoli era stato in grado di mostrare lo spirito del Ch'an e, in tal modo quindi, salvare la vita al gatto. Tempo dopo, il discepolo di quel maestro, che era partito per un viaggio, fece ritorno al monastero,. Allora il maestro gli chiese che cosa egli avrebbe potuto fare per salvare il gatto. Il discepolo restò in silenzio, però si mise i sandali in testa e se ne andò. Il maestro gli ribatté dietro: "Se tu fossi stato qui, avresti salvato la vita al gatto!" Ecco, ora vedevo chiaramente il significato di questa storia. Il nostro abituale modo di vedere il mondo deve venir capovolto. I sandali che tutti mettono ai piedi, devono venir messi sulla testa!

L'ultima notte del ritiro, sedetti ininterrottamente in meditazione fino all'alba, continuando ad indagare sul kung-an 'Chi-sono-Io?', in modo scorrevole e profondo, e rifuggendo dal concedermi qualsiasi digressione in esperienze spirituali di altro tipo. Non più lacrime, né risate. Il mattino seguente mi sentivo come un bastoncino d'incenso che bruciava in una stanza vuota, o come lo scoppio di un petardo nel vicolo, o come un qualsiasi essere umano che mangia e dorme. E allora, cos'è che c'era da realizzare? Il ritiro era concluso e non c'era più la possibilità di un colloquio. Sono comunque sicura che Sheng-yen mi avrebbe detto: 'Non preoccuparti. Torna ancora alla domanda 'Chi sono Io?'...'.

8) RELAZIONE DEL MONACO C.C.

(1° Settembre) – Prima del ritiro, *Shih-fu* aveva spiegato in che modo avremmo dovuto praticare. Durante questo discorso ci ha rivelato che, alla fine del ritiro, almeno una delle persone presenti sarebbe entrata nella Porta del Ch'an. Il suo tono era così fermo e sicuro che io non ebbi neanche la debolezza di pensare: "Ma come fa *Shih-fu* a sapere ciò che accadrà? Ok, aspettiamo e vedremo!" Ad ogni modo, io comincerò ogni seduta con una prostrazione ed un voto, 'Omaggio al Buddha, al Dharma ed al Sangha! Omaggio al Bodhisattva Ksitigarbha!'

Stasera, dopo essermi seduto, ho sentito che il mio zazen era migliore di quanto non mi fosse successo nel primo ritiro, tre settimane prima. Avevo uno stabile sostegno nel metodo di contare i respiri. Il conteggio proseguiva in maniera scorrevole e continuata. Certo, vi erano pensieri vaganti, ma questi non interrompevano il metodo. All'improvviso vi fu un '*Ding!*'. Era la campanella, che spezzò il silenzio nello zendo. Il mio petto e, specialmente, i nervi della mia testa, assorbirono le vibrazioni della campana. Ecco come fu che interpretai il suono. Le due cose erano avvenute simultaneamente, ma la mia mente le percepì come due chiari eventi separati.

(2 Settembre) – Il conteggio dei respiri procedeva uniforme e continuo. Distinti pensieri divaganti venivano occasionalmente ad interferire tra una domanda, 'Cosa è Wu?' e l'altra 'Chi-sono-Io?'. Mi misi in guardia, dicendo: "Mantieni solo il conteggio!" e, così allertato, applicavo l'unidirezionalità della mente in tutto ciò che facevo: mangiare, passeggiare, spazzare, insomma, in ogni circostanza. L'esperienza della campana non si era ripetuta nello stesso modo crudo, comunque il mio corpo continuava a vibrare distintamente ad ogni '*Ding!*'. Nell'ultima seduta della giornata, arrivai a non avere più coscienza dell'ambiente circostante. Alla fine, smisi di contare i respiri. Da ciò ne derivò che anche i pensieri divaganti più rozzi cominciarono a sparire. Fui presto inconsapevole anche del mio corpo. Rimasero soltanto i pensieri più sottili, che però divennero molto più chiari. Dopo diverse e ripetute esperienze di questo tipo, feci ulteriori progressi.

Tutti i pensieri riconoscibili se n'erano andati. Solo quelli molto sottili, che non riuscivo ad identificare, continuavano a mia insaputa. C'era soltanto una sottilissima sensazione di esistenza

della mente, in uno stato di enorme sensibilità. Quando poi sentivo anche il più flebile suono o rumore, il senso del corpo mi ritornava, ma mi sentivo rilassato ed a mio agio, da ogni poro della mia pelle.

(3 Settembre) – Oggi ho perso ancora, e frequentemente, il senso del corpo, mentre ogni volta la sensazione di avere solo sottilissime correnti di pensiero si è presentata con più frequenza e più chiaramente delle prime volte. In altre occasioni, mi sono apparsi fasci di luce bianca e rossa, luminosi come lampade al neon. Una volta, ho avuto una visione di *Shih-fu* seduto tra queste luci. Avendo scarso potere samadhico, non ero in grado di vederlo con perfetta chiarezza, ma sentivo però la sua benevola energia spirituale.

Nella stessa giornata, mentre con energia stavo contando i respiri, ebbi un impulso improvviso a piangere. Allora nella mia mente fece irruzione un verso di un celebre Sutra: “Offrire il proprio corpo e la mente agli innumerevoli esseri degli innumerevoli mondi, a dimostrazione della nostra gratitudine verso il Buddha!”. Poi, commosso profondamente, cominciai a piangere. Più tardi, durante il colloquio, *Shih-fu* mi chiese perché avessi pianto. Gli descrissi il mio stato d’animo. Egli disse. “Sei un monaco. È logico che dovresti offrire il tuo corpo e mente agli esseri degli innumerevoli mondi. Ma se ti senti in questa triste condizione e non applichi realmente il voto, se te ne stai così egoista e pigro, allora non mi sembri degno dello stato monastico!”. Mi ripresi subito e ringraziai *Shih-fu* per la sua compassionevole benedizione.

(4 Settembre) – Al mattino, *Shih-fu* ci disse di prostrarci ai Buddha e Bodhisattva. Io, però, continuai a restare seduto. Mentre tutti gli altri si prostravano, *Shih-fu* cominciò a parlare con un tono tanto incoraggiante quanto anche un po’ rimproverante. Finché tutti cominciarono a lacrimare ed il suono dei pianti riempì la sala. Sentendo tutto quel piangere, mi venne una improvvisa voglia di sgridare tutti. Cercai di scuotermi ed alla fine sbottai: “Che cosa avete da piangere?”. Ciò ebbe il potere di renderli in qualche modo sgomenti. *Shih-fu* mi colpì due volte con la sua tavoletta dell’incenso, dicendo: “Ma, tu, sai proprio tutto?”. Mi venne da ridere e dissi: Cos’è tutta questa voglia di piangere? Che divertimento!”. Poi anch’io mi calmai.

Intanto un altro bastoncino d’incenso era terminato. *Shih-fu* ci disse di andare a fare la meditazione camminata. Io ero rimasto seduto, con gli arti un po’ intorpiditi. All’improvviso, quando tentai di alzarmi, caddi pesantemente al suolo. Benché la mia mente fosse chiara, non avevo nessun controllo sul corpo. Caddi proprio all’indietro, battendo sul pavimento. Lin, l’aiutante del ritiro, arrivò di corsa per aiutarmi ma, appena la sua mano toccò la mia fronte, mi agitai come un bambino e cominciai a piangere rumorosamente. Anzi, stavo proprio urlando, agitavo le braccia e le mie gambe scalciavano senza controllo. Ero ben consapevole della situazione, ma non potevo controllarmi. Sentivo solo che piangere era del tutto naturale e mi dava sollievo. Dopo un po’ smisi di piangere, ma le lacrime continuavano a sgorgare da sole. Cercai di riprendere la seduta, ma *Shih-fu* mi disse di uscire fuori a vedere se il mondo era cambiato. Lin mi accompagnò sul divano della sala delle conferenze e mi lasciò lì a riposare.

Le parole di *Shih-fu* ebbero un forte effetto sul mio cuore. Stringevo i miei occhi miopi ma non riuscivo a vedere se il mondo fosse ancora come prima o differente. Però, siccome *Shih-fu* aveva asserito che doveva esservi una differenza, senz’altro esso era differente. Allora, il cosiddetto ‘dubbio’ cominciò a rosicchiare la mia mente. Benché avessi urgenza di risolvere questo mio dubbio, non ero affatto propriamente ansioso. Mi sovvenne il ricordo di una frase letta in passato, “Quando le cause e condizioni saranno mature, ognuno riceverà quanto gli spetta!”. Sapevo anche che il Maestro era solito usare tutti i metodi affinché ognuno trovasse la sua propria posizione personale; speravo quindi di poter partecipare anch’io a questa sorta di ‘esame’. Dopo un po’, *Shih-fu* entrò nella sala delle conferenze e mi chiamò per nome: “Chi-Cheng!” disse. Io lo fissai. “Chi è Chi-Cheng?” disse ancora. Quelle parole mi colpirono nel profondo. Mormorai: “Non so... Non lo

so!” Guardai intensamente il mio corpo, le mie mani, sentendoli così intimi ma anche così distanti. “Cosa mi dici, ora?” chiese *Shih-fu*. “Non so. Non so niente!” bofonchiai, guardando ancora attentamente quel me stesso che mi dava la sensazione di essere un estraneo. Borbottai, feci qualche gesto con le mani ed alla fine scoppiai a ridere. “Non capisco più niente, è incomprendibile!”. Poi, quasi caddi in avanti. Gentilmente, *Shih-fu* mi disse: “Sta’ attento!”. Io replicai: “Non c’è problema. Questo corpo non è il mio, quindi che importanza ha, se cade?”.

Avevo grande urgenza di comprendere, perciò chiesi a *Shih-fu*: “Allora, hai trovato la persona che cercavi?”. Sapevo di non essere io quella persona. Egli mi chiese: “Senti forse qualcosa che va sù e giù?”. Io dissi: “No!”, e lui: “C’è qualcosa come il Cielo e la Terra?”. Ed io: “Dove?”. Sollevai la testa e lo guardai. Vidi i suoi occhi luminosi e profondi, dritti davanti a me. Subito percepii la sua compassione. Saltai giù dal sedile e prostrandomi, con gli occhi pieni di lacrime, dissi dal profondo del mio cuore: “Oh, *Shih-fu*, tu sei troppo compassionevole!”. Poi mi inginocchiai e piansi. Egli disse ancora qualcosa e poi se ne andò. Io mi alzai, tornando a sedermi sul divano. All’improvviso scattai nuovamente in piedi, completamente insoddisfatto, perché sentivo di non aver ancora trovato “quella-cosa”. Colpii il tavolo con una mano e dissi a me stesso: “Non voglio accettare ciò! Finora non ho trovato nulla!”. Poi mi calmai un po’ e correndo uscii dalla sala delle conferenze. Andando verso lo ‘zendo’, un pensiero lampeggiò chiaro e diretto nella mia mente: “Io sono Chi-Cheng. Chi-Cheng è *me*! Assoluto! Definitivo! L’avevo trovato!”.

Andai di filato da *Shih-fu*. Colpendomi il petto con la mano destra, dissi: “Io, io sono Chi-Cheng!”. Con estrema ed amorevole gentilezza, *Shih-fu* disse: “Ah, l’hai trovato!”. Profondamente toccato, ancora una volta, mi prostrai a lui. Poi, davanti alle statue del Buddha, dissi: “Mi inchino a tutti i singoli praticanti!”. E, con le mani giunte, restai in piedi davanti alla statua del Buddha, recitando:

‘Mi prostro ai Tre Gioielli in tutte le dieci direzioni!
‘Mi prostro ai miei genitori di tutte le vite precedenti!
‘Mi prostro davanti a tutti gli infiniti esseri senzienti!’

Perfino gli altri praticanti furono tutti influenzati da questa atmosfera; il rumore dei singhiozzi aveva riempito la sala del Ch’an. Dopo essermi acquietato, mi diressi verso Sheng-yen e dissi ancora: “*Shih-fu*, l’ho trovato!” E lui: “Congratulazioni!”.

Ci tenevamo fortemente le mani, l’un l’altro. Mi sentivo profondamente vicino a *Shih-fu*; non solo vicinanza fisica, ma vera assimilazione di mente. Indi egli mi disse di lasciare la sala del Ch’an. Una fiammata di compassione riempì il mio cuore. Dovevo far in modo che gli altri sapessero, dovevo incoraggiarli e spronarli nel costruire la loro fede nella Mente-Buddha. Mi inginocchiai davanti al Buddha e dissi: “Praticanti! Dovete imparare bene. Questa è una rarissima opportunità che capita una volta ogni mille anni! Dovete realizzare quanto sia rara questa opportunità e farne tesoro! *Shih-fu* è un Bodhisattva venuto in questo mondo per merito dei suoi voti di compassione! Abbiate fede assoluta in lui! Gli esseri senzienti soffrono talmente tanto perché le nostre responsabilità sono enormi. Ordunque, stimolate ed incoraggiate la Mente del Risveglio! Bisogna offrire i nostri corpi e mente agli esseri innumerevoli degli innumerevoli mondi. Questo è dimostrare gratitudine verso i Buddha!”. Queste frasi, pronunciate dal profondo del cuore, ebbero l’effetto di commuovere tutti. Ero in uno stato di ineffabile pienezza e felicità. La tensione, l’inquietudine e l’irritabilità che di solito mi importunavano, svanirono come pure gli sforzi e le lotte per cercare di fare progressi. Sentivo uno spontaneo impulso a dividere questa pienezza e felicità con tutti gli altri.

Nel pomeriggio facemmo ancora la meditazione camminata all’esterno. Prima di allora, avevo sempre ignorato gli alberi e l’erba, non curandomi di sapere dove stessi andando. Ma ora tutto era

così amabile. Sì, era vero! Il mondo era differente, ma nulla era cambiato! Le montagne, i campi, i fiori e gli alberi restavano gli stessi. Era la condizione della mia mente che era cambiata! Vedendo le foglie amucchiate sul sentiero, le considerai con affetto, come vecchi amici che non vedevo da anni. Quando per caso le calpestavo, chiedevo loro scusa. I miei piedi automaticamente evitavano le formiche ed i piccoli insetti. Perfino gli archi e le colonne del tempio mi sembravano gentili. Ora capivo appieno la frase: “In nessun luogo non c’è nessuna mente, ma la Mente è in funzione ovunque!”. Che memorabile giornata! Oggi ho sperimentato l’esistenza e la condizione dell’*essermi-trovato*! Sono profondamente riconoscente a *Shih-fu* per la sua compassionevole guida!

“Omaggio a tutti i Buddha, al Dharma ed al Sangha!

“Omaggio a tutti i Venerabili Monaci e Saggi!

“Offro il mio corpo e mente agli esseri degli innumerevoli mondi!

“Ed esprimo la mia gratitudine al Buddha ed agli esseri senzienti!

“Desiderando che tutti quanti siano separati dalla sofferenza!

“Mai più cercherò la felicità solamente per me stesso!

“Fintanto che anche l’ultimo essere senziente non abbia ottenuto

“Lo Stato di Buddha, non desidererò di entrare nel Nirvana!

“Omaggio al grande Bodhisattva Ksitigarbharaja!”

APPENDICI

INTERVISTA AL MAESTRO CH'AN SHENG-YEN, SULLA PRATICA DEL RITIRO CH'AN, DA PARTE DELLA STAZIONE RADIO W. B. A. I.

(Nota del Curatore Americano – La seguente trascrizione consiste in una intervista radiofonica al Maestro Sheng-yen, condotta da Lex Hixon, presso la Stazione Radio W.B.A.I., il 21 Giugno 1981 in New York City. Esprimiamo qui l'apprezzamento a Mr. Hixon ed alla W.B.A.I. per il permesso di pubblicare questa trascrizione)

L.H. Sono curioso circa i principi segreti che si trovano dietro il processo del Ritiro e sui modi in cui le persone sviluppano la loro pratica nello stesso ritiro. In che modo, cioè, la loro mente si stabilizza e diventa effettivamente 'più semplice'? Vorrei perciò cominciare col chiederti: Quando una persona viene per la prima volta ad un ritiro con la mente dispersiva, come si può capire se e quando quella mente sia stabilizzata abbastanza da cominciare a praticare il metodo?

S.Y. Fin dalla prima sera del ritiro, io istruisco sempre i partecipanti in codesto modo: Prendete tutti i vostri affari del passato e del futuro e metteteli temporaneamente da parte. Dopo potrete ancora riprenderli. Ma durante questi sette giorni di ritiro non fatevi importunare da essi, nella maniera più assoluta. In ogni modo, non è facile per nessuno iniziare all'improvviso a lasciar andare tutti i pensieri di passato e futuro. Perciò, io inizio col dare ai praticanti un metodo che provochi la loro attenzione nello spostamento da passato-futuro, direttamente al presente. Malgrado possano ancora presentarsi impellenti pensieri esteriori, si dovrebbe comunque ignorarli e concentrarsi sul metodo.

All'inizio del ritiro dico alle persone: Rilassatevi, rilassatevi soltanto! Rilassate il corpo, la mente ed i nervi. Se dovessero sorgere dei problemi, fate in modo di disinteressarvi di essi e solo rilassatevi. Se vi sentite a disagio, rilassatevi e, quand'anche sorgesse un pensiero occasionale, se riuscirete a stare rilassati, verrà naturalmente dissipato e disperso. Alla fine, questi tipi di pensieri dovranno necessariamente diminuire. Non cercate di sopprimerli. Se lo faceste, la vostra meditazione potrebbe andare anche peggio. La cosa più importante è di rilassarsi e concentrarsi sul momento presente, cioè sul metodo su cui state lavorando. È assai difficile che le persone ordinarie, principianti del ritiro, possano stabilizzarsi totalmente, anche praticando in questo modo. Ci vorranno almeno tre o quattro giorni, o anche più. Ovviamente, vi sono anche coloro che hanno già una buona pratica e possono stabilizzarsi fin dall'inizio.

L.H. Shih-fu, una delle cose che ho notato al tuo ritiro è che, in realtà, anziché rilassarmi, mi sono sentito piuttosto infiammare. Infatti, dopo un paio di giorni in cui mi ero appena appena rilassato, tu mi hai subito spinto a lavorare assai duramente. Perciò, come spieghi questa differenza tra il rilassamento ed il lavoro più intenso?

S.Y. Beh, dopo che uno si è ben stabilizzato nella pratica, io gli do un metodo un po' più 'rigido'. Fondamentalmente, in una persona, corpo e mente dovrebbero essere ancor più rilassati. Ciononostante, il lavoro sul metodo dovrebbe diventare più 'strenuo'. Dopo che la mente si è calmata, si può produrre un notevole sforzo per mantenerla diretta e centrata in un'unica direzione, su un metodo specifico. Se si riesce ad andare avanti con la mente univoca, senza mollare, il proprio potere aumenterà di molto ed i risultati saranno assai più significativi. Quando io vedo qualcuno lavorare in questo modo, uso ogni tipo di metodi per incoraggiarlo e pungolarlo. Posso sgridarlo e rimproverarlo oppure complimentarmi con lui, cercando di fare qualsiasi cosa per evitare che si blocchi o che diminuisca la sua intensità. C'è un detto cinese che dice: 'Se devi andare controcorrente con la tua barca, cerca di tener duro con i remi, altrimenti la corrente ti riporterà

indietro'. Così è la pratica. Devi mantenere la spinta in avanti, altrimenti la stessa inerzia umana ti ritrascerà all'indietro.

L.H. Ah, ecco perché un maestro di ritiri deve essere così sensibile ed essenziale. Durante il mio ritiro, dopo esser abbastanza riuscito a stabilizzare sia il corpo che la mente, affinché Shih-fu potesse spingermi ad una più strenua pratica unidirettiva, accadde infatti qualcosa. Persi ogni tipo di collegamento e, pur usando il potere della mia volontà per continuare a smuovere la mia durissima pratica, sembrava che non succedesse nulla. Allora Shih-fu mi consigliò di rilassarmi ancora un po'. Io pensavo che così avrei potuto perdere tutto il vantaggio, però mi rilassai ancora di nuovo e quindi, in un modo del tutto spontaneo, mi trovai successivamente ad attuare la pratica con uno sforzo ancora più strenuo. Ecco dimostrato come un maestro è proprio abile quando ti dice di rilassarti e quando invece ti stimola ad uno sforzo più duro. È una attività davvero complessa questo alternarsi avanti e indietro sulla pratica. Da ciò che ho potuto vedere, il modo in cui Shih-fu ha lavorato strettamente per tutto il ritiro, con la dozzina di persone presenti, è stato veramente energico. Egli sembrava proprio che sapesse esattamente tutti i loro movimenti: da quando si alzavano dal letto fino a quando se ne andavano a dormire, oppure quando praticavano intensamente o quando erano stanchi e svogliati. Anche dopo le sedute più strenue, Shih-fu istruiva le persone su come farsi dei massaggi per riacquistare le proprie energie, insegnando loro anche delle tecniche yoga. Potresti spiegare questa connessione con lo Yoga cinese?

S.Y. Alcuni esercizi fisici hanno sempre avuto un ruolo importante in ogni tradizione di meditazione. Per esempio, nel Taoismo c'è il Tai-Chi-Chuan, nella Scuola Dhyana Indiana c'è l'Hatha Yoga e nel Buddhismo Ch'an cinese ci sono le Arti Marziali Shao-lin. Per coloro che sviluppano una buona concentrazione, si produrranno spontanei aggiustamenti corporei, in modo del tutto naturale, dalla loro stessa meditazione. Per i principianti, in special modo, è ottima cosa coordinare la meditazione con degli esercizi di respirazione energetica. Questi possono non essere necessari per chi ha già una lunga pratica seduta. I principianti, e coloro che siedono saltuariamente, possono anche pensare di essere rilassati, ma inconsapevolmente sono ancora rigidi e tesi e più lavorano, più rigidi e tesi diventano. Così, dato che devono restare immobili per molto tempo, possono svilupparsi dei problemi in varie parti del corpo, sotto forma di dolori o scarsa circolazione. Gli esercizi sono un'ottima tecnica per correggere questi problemi e promuovere un normale afflusso di sangue attraverso il corpo. Coloro che hanno realmente una buona concentrazione, non avranno di questi problemi; il loro sangue scorre agevolmente senza nessun bisogno di qualche tipo d'aiuto.

L.H. Durante i primi giorni, io stesso ottenni realmente molto beneficio dagli esercizi che hanno radicalmente cambiato la mia attitudine verso il corpo, come strumento di meditazione. Di solito, quando medito, tendo a non avere più coscienza del corpo, dimenticandolo o in qualche modo ignorandolo, ma in realtà, tutto ciò serve soltanto ad integrare la mente con lo stesso corpo. Anche le camminate, lente o veloci, tra le varie fasi sedute, sono state per me un modo di impegnare il corpo nell'azione meditativa. Shih-fu potrebbe parlarci un po' di queste camminate lente o veloci?

S.Y. Nella camminata lenta, figurativamente parlando, la mente dovrebbe calare, cioè abbassarsi di livello. Quando la mente scende in basso, lo spirito si solleva. La concentrazione parte dal basso sia quando meditiamo seduti sia quando facciamo la camminata lenta. Di norma, la mente umana galleggia in alto, uscendosene fuori e andando in ogni direzione. Ciò è molto dispersivo; una condizione mentale volatile, per nulla stabile. Quando invece la mente scende verso il basso, essa è assai più stabilizzata.

Nella camminata veloce, il corpo è molto attivo, ma la mente è ferma. Io dico sempre: Non pensate; camminate soltanto. E più è veloce, meglio è! I piedi dovrebbero muoversi velocemente, con passettini molto brevi. Se si cammina con mente unita, non pensando a nulla fuorché al

camminare, alla fine ci si dimenticherà anche di *chi-è* che sta camminando. A quel punto, ci si potrà chiedere: “Chi è che sta camminando?” Perciò, questa tecnica usa il movimento veloce per far in modo che uno si dimentichi di se stesso, o almeno dimentichi il suo corpo.

L.H. Sette giorni in queste condizioni, stando in silenzio, mangiando in modo frugale, con periodi di sedute quiete e sedute intense, aiutati da yoga e auto-massaggi e da chilometri di camminate, lente o veloci. La combinazione di tutte queste cose insieme dovrebbe avere un incredibile effetto. Shih-fu ha detto prima che in un ritiro vi sono molti dettagli di cui non siamo al corrente – dettagli sottili, che dovrebbero essere conosciuti quando si va in un ritiro, al fine di essere sempre consapevoli. Dopotutto, anch’io sono un semplice neofita che è venuto ad uno solo di questi ritiri. Perciò fornisco agli ascoltatori solo il più ovvio dei resoconti su di essi. Vi sono sottigliezze su sottigliezze, riguardo al modo in cui Shih-fu guida le persone. Un esempio sono le conferenze serali che hanno la particolare qualità di stimolare in maniera insolita la pratica di ciascuno. Quindi, dopo un’intera giornata di duri tentativi, magari con scarso successo, Shih-fu ci diceva sempre che le nostre sedute migliori sarebbero avvenute di solito dopo aver ascoltato il suo discorso serale. E noi realmente sentivamo che era proprio così. Dunque, Shih-fu, potresti spiegarci cosa dicevi in questi discorsi e cosa, tramite essi, producevi alle persone?

S.Y. Nel corso di un ritiro vi sono molte occasioni in cui posso dire qualcosa al gruppo – quando siedono ed in privato. Ma l’occasione più importante è il discorso serale, quando le persone sono tutte insieme. In quest’occasione, faccio rilevare le cose accadute durante il giorno, le varie impressioni sollevate ed i fatti successi a ciascuno e, calandoli nel discorso, indirettamente fornisco a tutti qualcosa su cui riflettere. Si potrebbe dire che mando messaggi precisi a tutti i presenti. Raramente parlo del Buddhismo o del Ch’an in particolare, e nemmeno di argomenti che non interessino strettamente il ritiro. Mi concentro sulle cose che la gente ha sperimentato fisicamente e mentalmente ed i miei discorsi sono improntati a queste esperienze.

Comunque, inizio sempre con qualche brano di letture, di solito del Buddhismo Ch’an, come ‘Credere nella Mente’, o ‘Il Canto dell’Illuminazione’. In pratica, la conferenza è basata su ciò, che però uso come un trampolino per parlare di cose che riguardano le singole persone e che accadono nel ritiro. Per esempio, qualcuno che ascolta potrebbe sentirsi affaticato. Allora io gli direi qualcosa che possa indirettamente consigliarlo su come sentirsi meno stanco. Se vedo qualcuno in preda allo sconforto, potrei dargli un metodo per riattivare il suo benessere. Altri possono sentirsi un po’ disperati ed io potrei dir loro qualcosa per aiutarli a superare la loro disperazione. Nel discorso serale, l’attitudine è in qualche modo diversa da quanto non sia durante il resto del ritiro. Io mostro alla gente un aspetto generalmente alquanto severo e rigido. Tratto tutti in modo duro ed inflessibile. Ma durante la conferenza serale assumo un tono più rilassato e tratto la gente in un modo più amichevole ed armonioso. Questo per poter dare alle persone una sensazione di maggior intimità, tanto da far sembrare ogni parola, diretta personalmente a ciascuna di esse. In più, questo fatto le rende assai più ricettive ad un certo tipo di nozioni e le incoraggia a seguire fedelmente i consigli che do loro. Nelle altre occasioni, quando sono serio ed inflessibile, esse potrebbero avere dei dubbi pensando che questo maestro sia forse un po’ insensibile e che stia spingendosi un po’ troppo oltre i loro limiti. Ma dopo il discorso serale, la loro attitudine può cambiare ed il sentimento, beh, diventa più interessato e compassionevole, verso ciò che sto cercando di fare. E questo aiuta a ristabilire la loro confidenza in me.

L.H. Ora vorrei parlare della mia esperienza riguardo ai meravigliosi effetti che si hanno attraverso le parole di Shih-fu nei vari momenti del ritiro. In me è successo almeno un paio di volte. Una volta, durante il pranzo, egli disse una cosa che riguardava il suo maestro-radice a cui aveva rivolto particolari domande. Ebbene, alla fine di quel pasto, ebbi un senso di connessione karmica perfino col maestro-radice di Sheng-yen. E quel pomeriggio in me si aprì qualcosa che prima non

avevo mai consapevolizzato. Un'altra volta Shih-fu mi disse, nel suo modo cinese di parlare inglese, che è assai diretto e pieno di effetto, che io avevo una tendenza a considerare la parte più importante di me come se fosse chiusa in una piccola scatola e che io, tenendola in mano, mi sentivo obbligato a girarla continuamente da una parte e dall'altra per vedere come riuscire ad aprirla. Queste erano solo parole, però quando andai a meditare più tardi, scoprii improvvisamente che stavo realmente avendo un'esperienza simile. Così elevai la mia pratica ad un livello superiore, grazie alle sue parole.

Posso confermare che le parole di Shih-fu hanno la qualità di non essere soltanto delle parole, ma un vero combustibile che fa esplodere nuovi livelli di esperienza. Ed è senz'altro vero che il desiderio di Shih-fu, il suo interesse e la sua motivazione, il suo Dharma di poche parole, verso le persone presenti al ritiro abbiano un diretto e preciso impatto sulle stesse persone. Probabilmente, ciò va anche oltre il fatto di essere un'esperta guida e di avere con esse una reale e trascendente connessione karmica, da lui fortemente sentita. Su ciò, non vi è veramente nulla da eccepire, dato che è una sorta di mistero e di profonda dimensione di ciò che avviene in questi ritiri. Poiché Shih-fu spesso descrive quattro condizioni mentali – *'mente dispersiva'*, *'mente semplice'*, *'mente unificata'* e *'nessuna mente o non-mente'*, ci puoi dire brevemente cosa distingue ciascuna di esse?

S.Y. Beh, quando le persone hanno appena iniziato la meditazione, o anche prima di incominciare, generalmente la loro mente è *'dispersiva'*. Poiché hanno un mucchio di desideri, o un mucchio di delusioni, o sono preoccupate per qualcosa, in queste condizioni la loro mente è davvero molto dispersiva.

L.H. E che cosa accade nella *'mente semplice'*?

S.Y. Lo stato di *'mente semplice'*, cioè quando si hanno relativamente pochi pensieri, è quando la persona sta cominciando il vero lavoro e la sua mente è quasi sempre ancorata al metodo. Se dovessero sorgere pensieri divaganti, la persona ne diventerebbe immediatamente consapevole e tutte le volte farebbe in modo di riportare subito la propria mente direttamente sul metodo.

L.H. Per inciso, il metodo potrebbe essere qualcosa come contare i respiri, oppure mettersi distaccati ad osservare il proprio respiro, ponendosi nel contempo la domanda-koan *'Chi-sono-Io?'*. D'accordo, ma ora puoi dirci anche qualcosa sul cambiamento di aspetto delle persone quando sono in uno stato di *'mente semplice'*?

S.Y. Certo che posso. A quel punto, il corpo della persona se ne starà totalmente quieto ed immobile. Ed anche il suo respiro sarà molto calmo e stabile. Quando mi piazzo davanti alle persone che stanno meditando, oppure quando passo in mezzo a loro, io ho la precisa percezione del loro stato e del fatto che la loro mente non è più dispersiva, ma quieta ed immobile.

L.H. Invece, lo stato di *'mente unificata'*, secondo me è difficile da definire, mentre lo stato di *'nessuna mente o non-mente'* rischia addirittura di far impaurire qualche persona. A tal riguardo, una volta Shih-fu portò l'esempio di un suo allievo di Taiwan che dichiarò la sua esperienza di *'mente unificata'* al punto di sentirsi in una perfetta e totale identità con l'intero universo. Ad un certo punto, questo tale arrivò ad abbracciare un cane per strada. Shih-fu, avendolo visto, gli chiese: "Che stai facendo? Perché abbracci questo cane?". L'allievo rispose: "Perché esso è proprio me stesso!" Allora Shih-fu lo colpì all'improvviso e disse: "Cosa? Vuoi dire che qui c'è ancora un *'me'*?". In altre parole, egli stava cercando di farlo uscire dall'intossicazione della *'mente-unificata'*, per guidarlo verso la completa chiarezza e libertà della *'non-mente'*, in cui non c'è né *'me'* né sostanza, per quanto grande e nobile possa essere. Anche se il proprio *'Io-me'* può essere grande come l'intero universo, o fuso in esso, non si è ancora raggiunto lo stato perfetto della *'non-mente'*. Tu hai detto che non vi è nulla da dire sulla *'non-mente'*, però potresti darci almeno qualche indicazione su ciò che la *'non-mente'* non è...

S.Y. Nello stato di *'non-mente'*, non vi è né *'me'* né *'te'*, né alcun altro riferimento. Tutto sta proprio qui davanti a te. Solo che la mente non si muove. Tu percepisci tutto così com'è, ma il tuo *'sé'* soggettivo non impone la propria presenza in tutto questo. La tua mente è completamente immobile, ma ciò non significa che essa non ci sia per niente. La gente che vedi, è sempre la gente; gli animali sempre gli animali, e così i monti, i fiumi, le case, eccetera. Ma non c'è reazione emotiva di alcun tipo di fronte a tutte queste cose. E non c'è neppure discriminazione. Se qualcuno dice che sta sperimentando qualsiasi cosa come *'se stesso'*, oppure che si sente come *'il tutto'*, ebbene questo non è per niente lo stadio della *'non-mente'*, ma al massimo solo quello della *'mente-unificata'*.

L.H. Shih-fu mi ha rammentato che nel ritiro io non avevo abbastanza fiducia in lui. Ed anche che la fiducia nel maestro è un fattore molto importante. In realtà, io avevo fiducia nel potere trascendente dei Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Sangha) e della Verità. Tu però hai risposto che io forse non avevo fiducia nemmeno in me stesso. Di che tipo di auto-fiducia stavi parlando, se poi si deve cercare proprio di non avere un *'sé'*, cioè se la pratica è l'abbandono del proprio *'sé'*?

S.Y. Per quanto riguarda la fiducia, o fede, prima che la persona abbia raggiunto lo stadio di *'non-mente'*, ed abbia comunque già abbandonato lo stato di *'mente-dispersiva'*, *deve per forza* fare affidamento sul proprio *'sé'*. Questo *'piccolo-sé'* dovrà diventare completamente stabile. Ciò equivale all'esser capaci di concentrare perfettamente la propria mente. Quando la mente è ben concentrata, la persona diventa molto più fiduciosa. Si potrebbe dire che ciò che è ben concentrato, è proprio il suo *'sé'*. Con questo potere concentrativo del *'sé'*, sorgerà una profonda e forte fiducia nella propria capacità di andare avanti e di emanciparsi, di oltrepassare perfino il livello del *'sé ampliato'*, cioè la *'mente-unificata'* e, finalmente, si potrà infrangere questo stato e raggiungere il livello della *'non-mente'*, o *'non-sé'*. Perciò, quando è stato raggiunto lo stato di *'non-sé'*, la questione della fiducia, o fede, non si pone più. A quel punto, sarà una cosa semplicemente irrilevante!"

PROGRAMMA GIORNALIERO DI UN RITIRO CH'AN (MODELLO BASE)

Ore 4.00 – Sveglia al suono delle Tavole di Legno.

Ore 4.15 – Esercizi Yoga – Ore 4.30 Meditazione (zazen)

Ore 6.00 – Servizi del Mattino (recite e prostrazioni)

Ore 6.30 – Colazione – Ore 6.45 Lavoro e riposo

Ore 8.00 – Meditazione (zazen) – Ore 10.00 Lavoro e Passeggiata

Ore 12.00 – Pranzo silenzioso – Ore 13.00 Lavoro e periodo di riposo

Ore 14.00 – Meditazione (zazen) – Ore 16.00 Studio e riposo

Ore 17.00 – Servizio serale (prostrazioni e recitazione di mantra)

Ore 17.30 – Spuntino serale (cena silenziosa) – Ore 18.00 Riposo e Passeggiata

Ore 19.00 – Conferenza serale di Dharma – Ore 20.00 Meditazione (zazen)

Ore 22.00 – Yoga del Sonno (riposo notturno, o meditazione opzionale)

GLOSSARIO

AFFINITÀ KARMICHE – Un legame, o connessione, tra persone, dovuto ad una (buona o cattiva) relazione che si è formata in una o più vite precedenti. Spesso queste affinità sono evidenziate in termini di ‘cause e condizioni’. la causa fa convergere verso una disposizione individuale che è una specifica conclusione karmica. Le condizioni si riferiscono al gruppo di cause che riuniscono insieme le situazioni individuali (vedi KARMA).

AFFLIZIONI (sanskrito: KLESHA) – Attitudini, tendenze, punti di vista, stati emotivi o condizioni che sorgono da attaccamento, causanti sofferenza e disarmonia. Più specificatamente, stati mentali e/o fisici che impediscono o ritardano lo sviluppo spirituale e la realizzazione dell’Illuminazione. Come tali, le Afflizioni includono sia stati piacevoli che quelli spiacevoli.

AMITABHA BUDDHA – Il Buddha dei Paradisi Occidentali, onorato dalla Setta della Terra Pura (vedi PURA TERRA).

ARHAT (Il Nobile) – Nella Tradizione buddhista, specialmente Theravada, l’Arhat è Colui che ha completato il corso della Pratica buddhista ed ha ottenuto la Piena Liberazione, o Nirvana. Per questo motivo l’Arhat non è più soggetto a nascita e morte. La tradizione Mahayana considera l’Arhat non tanto quanto il perfetto ideale del Bodhisattva, dato che quest’ultimo fa il voto di rinviare la propria liberazione, fino a quando tutti gli esseri senzienti non si siano liberati (vedi BODHISATTVA).

BASTONCINO D’INCENSO – Preso come misura di tempo di un periodo di meditazione; il tempo che occorre ad un bastoncino d’incenso per bruciare. Vale a dire più o meno una mezzora. Da non confondere con Tavoletta d’Incenso (vedi).

BHIKSHU e **BHIKSHUNI** – Nomi sanscriti per Monaci e Monache buddhisti, pienamente ordinati.

BODHICITTA – vedi MENTE DEL RISVEGLIO.

BODHISATTVA – Il modello ideale nella Tradizione Mahayana. Il Bodhisattva è un essere che ha fatto il voto di restare nel mondo, vita dopo vita, rinviando la propria liberazione finché tutti gli altri esseri viventi non si siano a loro volta liberati.

BUDDHADHARMA – Le profonde Verità e l’Insegnamento del Buddha e del Buddhismo; le regole, etiche e dottrinali, così come le insegnò il Buddha Shakyamuni (vedi DHARMA).

CH’AN (giapponese: ZEN) – Translitterazione cinese del sanscrito DHYANA. In generale, il termine si riferisce alla coltivazione o esperienza degli stati meditativi come strumenti per ottenere l’Illuminazione. Più specificatamente, si riferisce alla Scuola del Buddhismo cinese, conosciuta come ‘Scuola Ch’an’. In questo contesto, il termine si riferisce anche all’esperienza diretta della ‘PRAJNA’, cioè *Insight* o Intuizione Profonda. La Scuola Ch’an, essendo all’interno della Tradizione Mahayana, e quindi enfatizzando la meditazione, propone anch’essa l’ideale del Bodhisattva come realizzazione della pratica buddhista. In Giappone, la stessa scuola e la pratica sono conosciute con il nome di ‘ZEN’ (vedi DHYANA).

DHARMA – Questo termine sanscrito ha due fondamentali significati. Il primo ha il valore di ‘Legge’ o ‘Dottrina-Insegnamento’ e concerne la pratica buddhista. L’altro significato si riferisce più semplicemente a ‘Cose, Oggetti e Fenomeni’, sia fisici che mentali (vedi TRE GIOIELLI).

DHYANA – Altro termine sanscrito che designa alcuni stati di assorbimento meditativo, coltivati dai praticanti buddhisti, come tecniche per ottenere il Samadhi e l’Illuminazione (vedi CH’AN).

HINAYANA – Il ‘Veicolo Minore’ degli ‘sravaka’ (Uditori dell’Insegnamento del Buddha) e degli Arhat (vedi), che si sforzano soprattutto per ottenere la loro propria liberazione personale. In antitesi, il Mahayana (o Grande Veicolo) è il più vasto insegnamento sull’ideale del Bodhisattva che, per compassione, mette da parte la sua salvezza personale, rinviandola, ed usa ogni possibile mezzo per salvare gli esseri senzienti. Talora si fa riferimento allo Hinayana per definire la Scuola Theravada, la forma di Buddismo praticata nei paesi del Sud-Est Asiatico.

HUA-T’OU (giapponese: WATO) – Letteralmente ‘L’Origine delle parole’ (cioè: prima che vengano pronunciate); un metodo della Scuola Ch’an usato per risvegliare la sensazione di Dubbio. Il praticante medita su alcune domande sconcertanti come ‘Chi-sono-Io?’ – ‘Qual è il mio volto originario?’ – ‘Che cos’è Wu?’, oppure ‘Chi è che sta meditando?’ Egli non può fare affidamento su esperienza, logica o ragionamento. Sovente queste frasi sono prese dai ‘kung-an’, altre volte vengono spontaneamente generate dal praticante stesso. Il termine Hua-t’ou è usato spesso in modo intercambiabile con Kung-an (vedi).

IMPEDIMENTI KARMICI – Ostacoli per la pratica che, quindi, non permettono uno sviluppo proficuo e fattibile. Oppure, per la propria vita, che quindi risulta essere essenzialmente difficoltosa, o pericolosa. Questi ostacoli insorgono in modo specifico come risultato di azioni negative effettuate in questa vita o nelle vite passate.

KARMA – Notissimo termine sanscrito che, in essenza è la Legge di Causa ed Effetto, a cui tutti i fenomeni, e principalmente, tutti gli esseri dotati di mente, sono soggetti. In più, la situazione causale accumulata e cumulativa che influisce sul proprio destino come risultato delle azioni, dei pensieri e delle emozioni del passato.

KSITIGARBHARAJA (cinese: Tì-Tsang, serbatoio di Terra) – Un Bodhisattva famoso per i suoi grandi Voti, intesi a liberare tutti gli esseri senzienti, il quale discese perfino nei reami infernali, per poter guidare fuori dalla sofferenza gli esseri di quei dolorosi luoghi.

KUAN-YIN (sanscrito: Avalokitesvara, il Signore che guarda in basso) – Letteralmente ‘Colui, o Colei che ascolta i richiami’, il Grande Bodhisattva della Compassione, che ascolta e risponde ai lamenti di tutti gli esseri viventi. In genere, può essere sia maschio che femmina, però in Cina è solitamente dipinto nella sua forma femminile, appunto come Kuan-Yin.

KUNG-AN (giapponese: KOAN) – Letteralmente ‘Caso-Pubblico’, cioè un caso che riguarda la pubblica legge. Nello specifico, è un metodo di meditazione Ch’an, in cui il praticante, in modo molto energico e con mente unidirezionata, insegue la risposta ad una enigmatica domanda, postagli dal suo maestro, oppure sorta spontaneamente dentro di lui. A questa domanda si può rispondere soltanto abbandonando sia la logica che il ragionamento, e risolvendo intuitivamente la ‘sensazione di dubbio’ che ha dato origine alla domanda. Famosi dibattiti di kung-an sono stati riportati e usati dai maestri per mettere alla prova la comprensione dei loro discepoli, o per ridestare in essi l’esperienza dell’Illuminazione. Il termine kung-an è usato spesso in modo intercambiabile con il termine ‘Hua-t’ou’ (vedi).

MENTE-DEL-RISVEGLIO (sanscrito: Bodhicitta) – Nella Tradizione Mahayana, indica l’intensa aspirazione all’Illuminazione allo scopo di beneficiare tutti gli esseri senzienti. Dare origine alla Mente-Bodhi è il primo passo per stabilire se stessi sul Sentiero del Bodhisattva.

MILAREPA – Grande Yogi del Buddismo Tibetano dell’XI Secolo; poeta e santo, famoso per le sue poesie, raccolte sotto il nome “Centomila Canti”. Al fine di sradicare il cattivo karma di Milarepa, il suo Guru Marpa gli ordinò più e più volte di costruire una casa e poi di demolirla, tutto da solo e per molte volte di seguito. Grazie alla sua paziente resistenza ed alla susseguente purificazione karmica, Milarepa ottenne l’Illuminazione.

PURA TERRA (sanskrito: Sukhavati) – La Terra della Suprema Beatitudine, o Paradiso Occidentale del Buddha Amitabha. È un reame puro, reso perfetto dal potere dei voti del Buddha Amitabha, di voler salvare tutti gli esseri viventi. Mediante la grazia di Amitabha, chiunque invochi sinceramente il suo nome ed esprima il desiderio di nascere nel suo reame, rinascerà nella sua Terra Pura.

SHAKYAMUNI (Gotama Siddharta) – Il Buddha storico, che visse nel Nord dell'India durante il sesto Secolo a.C. Figlio di un Re locale, egli rinunciò alla vita regale, praticando l'austerità nelle foreste per sei anni e, alla fine, ottenne la Suprema Illuminazione. Il resto della sua vita la passò vagabondando ed insegnando, così da preparare in questo modo le basi del Buddhismo.

SAMADHI – Come il termine Dhyana, anche Samadhi si riferisce ai profondi stati di assorbimento meditativo, anche se come significato, è più ampio e generico. Sebbene nelle Scritture buddhiste siano menzionati numerosi Samadhi specifici, il termine stesso (samadhi) è alquanto flessibile e meno specifico di Dhyana. In questo libro esso viene rapportato allo stato della 'mente-unificata', o 'senso allargato di Sé', cioè come una unificazione di corpo, mente, personalità (sé) ed ambiente circostante.

SANSKRITO – Il linguaggio letterario classico dell'India, in cui sono state redatte le maggiori Scritture (Sutra) del Buddhismo Mahayana.

SHIH-FU – Termine cinese che letteralmente significa 'Guida', 'Insegnante' o 'Padre'. Esso viene usato come forma di rispetto da parte dei discepoli, quando ci si rapporta o ci si rivolge al Maestro.

SRAMANERA (o Sramanerika) – Termini sanscriti che stanno ad indicare i novizi (monaci e monache) del Sangha buddhista.

SUTRA – In generale, significa 'Scrittura'. Più specificatamente, sono gli insegnamenti registrati del Buddha. Il segno distintivo dei Sutra buddhisti è la frase di apertura: "Così ho udito... (Iti vuttaka...)". Ciò sta ad indicare che le parole che seguono sono i diretti insegnamenti del Buddha, come sono stati rammentati e riportati dai suoi discepoli.

SUTRA AVATAMSAKA – Un imponente Sutra del Buddhismo Mahayana, tradotto più volte in cinese dal sanscrito, nel V, VII e infine nel IX Secolo d.C. Il Sutra divenne alquanto popolare tra i buddhisti cinesi, finendo per diventare la base della Scuola filosofica Hwa-Yen. Anche la Scuola Ch'an lo ha tenuto sempre in una specialissima considerazione.

SUTRA DEL DIAMANTE (sanskrito: Vajracchedikasutra) – Una Scrittura appartenente al sistema letterario della 'Prajnaparamita' (Perfezione della Saggezza), che tratta della Verità Ultima della Vacuità. Insieme al Sutra del Cuore (Hridaya-prajnaparamita) è una delle più importanti Scritture della Scuola Ch'an (e Zen).

SUTRA DEL LOTO (sanskrito: Saddharmapundarikasutra). Una delle più recenti e più influenti Scritture del Mahayana, tradotto per ben sei volte in cinese, tra il 255 ed il 601 d.C. Il 'Sutra del Loto del Vero Dharma' descrive l'ideale del Bodhisattva e sostiene che il perfetto Veicolo per la Liberazione è il Mahayana, ovvero il Grande Veicolo.

SUTRA DELL'ALTARE – Detto anche il Sutra di Hui-Neng (il Sesto Patriarca). Scrittura attribuita a Hui-Neng, saggio del VII Secolo, che fu il Sesto Patriarca della Scuola Ch'an e, probabilmente il più famoso dei Patriarchi cinesi.

TAN-T'IEN – 'Osservare il Tan-T'ien', è un metodo di meditazione in cui si fissa la propria attenzione su un punto immaginario posto tre dita sotto l'ombelico. Questo metodo ha un effetto stabilizzante e concentrativo e può produrre la condizione di 'mente unificata' e di Samadhi.

TAVOLETTA D'INCENSO (cinese: Hsiang-pan; giapponese: Kyosaku) – una lunga e piatta tavoletta di legno usata nella sala di meditazione, oltre che per bruciare i bastoncini di incenso, soprattutto per colpire i praticanti che si addormentano o per aiutare a fornire ‘l’impeto finale’ a coloro che sono ‘maturi’.

TRE GIOIELLI (sanscrito: Triratna) – Termine che indica collettivamente il Buddha, il Dharma ed il Sangha. Buddha si riferisce sia al fondatore storico del Buddhismo, Shakyamuni, e sia al seme di illuminazione presente in tutti gli esseri senzienti. Dharma è la Verità realizzata da tutti i Buddha, trasmessa dalle Scritture e dal lignaggio dei Maestri Illuminati. Sangha è la Comunità dei Praticanti buddhisti, in origine gli immediati discepoli di Buddha Shakyamuni, in seguito tutta la composizione dei monaci, monache e laici. In un senso più vasto, il Sangha include tutte le persone connesse, per mezzo della fede e della pratica, col Dharma buddhista. *‘Prendere Rifugio nei Tre Gioielli’* è una convalida nel ritenersi Praticanti buddhisti. La fede nei Tre Gioielli è il riconoscimento che Buddha, Dharma e Sangha sono insiti all’interno di tutti gli esseri senzienti.

UPASAKA e UPASIKA – Discepoli e Praticanti buddhisti Laici (rispettivamente maschi e femmine) che hanno realizzato la comprensione del Sentiero.

VINAYA – La Raccolta delle Regole Etiche (prescrizioni e divieti), con la spiegazione della loro validità. Essa definisce i codici di comportamento e la disciplina per le monache ed i monaci buddhisti.

SOMMARIO

- Prefazione dell'Autore, pag. 2
Introduzione del Curatore Americano, pag. 4
Autobiografia di Sheng-yen, pag. 11
Nota del curatore italiano, pag. 16

PARTE PRIMA

- Il Ritiro Ch'an di Sette Giorni, pag. 17
Quattro Condizioni per Praticare il Ch'an, pag. 20
Assenza del Sé, pag. 27
Non-Opposizione, pag. 27
Stadi della Vacuità, pag. 28
Le Quattro Grandi Barriere, pag. 30
La Pratica del Kung-an, pag. 31
L'Esperienza di 'Wu', pag. 34
Gli Stadi dell'Illuminazione, pag. 35
Un Sogno, pag. 38
Contemplare la Mente, pag. 40
L'Illuminazione Silenziosa, pag. 50

PARTE SECONDA

- Relazioni sul Ritiro da parte dei Praticanti, pag. 59

APPENDICI

- Intervista al Maestro Ch'an Sheng-yen, pag. 78
Programma giornaliero di un ritiro Ch'an (modello base), pag. 83
Glossario, pag. 84