

*Scuola di filosofia orientale – Il pensiero orientale*

# Zen

*Seminario a cura di  
Gianfranco Bertagni*

*(15-16 Maggio 2010)*

*Centro Natura  
Via degli Albari, 6 – Bologna tel. 051 235643 – 223331  
sport@centronatura.it www.centronatura.it*

# **DISPENSE PER IL CORSO SULLO ZEN (Centro Natura, Bologna, 15-16 Maggio 2010) Docente: Gianfranco Bertagni**

## Premesse alla nascita dello Zen

- Mahāyāna
- Nāgārjuna e la scuola Mādhyamika
- La scuola Yogācāra (chiamata anche Vijñānavāda)
- *Lañkāvatārasūtra*
- *Vimalakīrtinirdeśasūtra*
- *Sūtra del diamante* (Vajracchedikā-Prajñāpāramitāsūtra)

## Le quattro caratteristiche dello zen

- kyōge-betsuden
- furyū-monji
- jikishi-ninshin
- kenshō-jōbutsu

## Patriarchi (Soshigata)

Patriarchi nella linea indiana:

Buddha --> 1. Mahakashyapa, 2. Ananda, 3. Shanavasin, 4. Upagupta, 5. Dhitika, 6. Mishaka, 7. Vasumitra, 8. Buddhanandi, 9. Buddhamitra, 10. Parshva, 11. Punyayasha, 12. Anabodhi, 13. Kapimala, 14. Nagarjuna, 15. Kanadeva, 16. Rahulabhadra, 17. Samghanandi, 18. Samghayathata, 19. Kumaralata, 20. Shayata, 21. Vasubandhu, 22. Manorata, 23. Haklenayasha, 24. Simhabodhi, 25. Bashashita, 26. Punyamitra, 27. Prajnadhara, 28. Bodhidharma.

Patriarchi in Cina (Lignaggio Zen cinese)

1. Bodhidharma (470 - 543), 2. Hui Ko (487 - 593), 3. Seng Tsan (? - 606), 4. Tao Hsin (580 - 651), 5. Hung Jen (601 - 674), 6. Hui Neng (638 - 713).

--> Divisione Scuola del Nord / Scuola del Sud

Shenxiu: "Il corpo è l'albero della Bodhi,  
La mente è come uno specchio chiaro;  
Continuamente sforzati di lucidarlo,  
Per non lasciare che vi si raccolga la polvere"

Hui Neng: "Fondamentalmente la Bodhi non ha albero,  
Nè esiste sostegno di alcuno specchio.  
Poichè tutto è vuoto fin dall'origine,  
Dove può mai posarsi la polvere?"

Le due scuole zen tuttora esistenti:

- Sōtō (mokushō-zen)
- Rinzai (kanna-zen, kōan)

I due tipi di illuminazione:

- Tongo
- Zengo

## Forme di “dialogo” zen

- Hossen
- Mondō
- Dokusan (shōken)
- Teishō

## I 5 tipi di kōan

1. Hosshin-kōan
2. Kikan-kōan.

3. Gonsen-kōan
4. Nantō-kōan
5. Go-i kōan

### **Alcuni koan**

«La mente non è il Buddha; la conoscenza non è la Via».

«Non è mente, né Buddha, né una cosa» disse Nanquan Puyuan in risposta alla domanda del discepolo Zhaozhou: «Qual è la verità non detta alla gente?»

Un discepolo chiese a Hui Hai: “Si afferma che la mente sia identica al Buddha, ma che cos’è il Buddha?”. L’altro chiese di rimando: “Che cosa credi che non sia il Buddha?”. Poiché il discepolo non ha abbastanza zen per rispondere alla domanda, il maestro prosegue: “Se comprenderai (la Mente assoluta), il Buddha diverrà onnipresente. Se tuttavia non ti risveglierai (alla conoscenza della Mente assoluta), sarai diviso da lui per sempre”.

Una volta Zhaozhou chiese a Nanquan: “Che cos’è la strada?”. Nanquan rispose: “La mente quotidiana, ecco che cos’è la strada”. Zhaozhou domandò: “Bisogna conformarsi ad essa oppure no?”. Nanquan rispose: “Chi si conforma appositamente ad essa se ne allontana”. Zhaozhou chiese allora: “Come si fa a sapere se è la strada giusta se non ci si conforma ad essa?”. Nanquan rispose: “La strada non è questione di sapere e non sapere. Il sapere è illusione, il non-sapere è vano. Se si segue la strada della mancanza di intenzionalità, essa è larga e aperta quanto la grande vacuità. Come si potrebbe discuterne?”. All’udire quelle parole, Zhaozhou ebbe un’illuminazione improvvisa

Pang, l’erudito solitario, si accomiatò da Yaoshan, che lo fece accompagnare da dieci discepoli zen fino alla porta del monastero. Là Pang indicò il nevischio che vorticava nell’aria e disse: “Tutti questi bei fiocchi, e nessuno cade in un altro luogo”. Uno dei discepoli domandò: “Allora dove cadono?”. Pang lo colpì al ventre

La bandiera del tempio ondeggiava al vento. Due monaci discutevano al riguardo. Il primo disse: “La bandiera si muove”. L’altro disse: “Il vento si muove”. Continuarono a discutere senza riuscire a trovare un accordo. Il patriarca disse: “A muoversi non sono né il vento né la bandiera. A muoversi è la vostra mente”

Durante un discorso Yunmen rivolse le seguenti parole ai suoi ascoltatori: “Non vi chiederò nulla sugli ultimi quindici giorni. Ma ditemi una breve frase sui prossimi quindici giorni!”. Poi rispose al posto degli interpellati: “Giorno dopo giorno è un buon giorno”

## Cinque gradi dell'illuminazione

1. **Shō-chū-hen** ("*hen* in mezzo a *shō*")
2. **Hen-chū-shō** ("*shō* in mezzo a *hen*")
3. **Shō-chū-rai** ("[l'Uno] nato dal cuore di *shō* [e quindi di *hen*, in ragione della loro solidarietà]")
4. **Ken-chū-shi** ("penetrazione nel cuore dei due [aspetti solidali]")
5. **Ken-chū-to** ("esito nel cuore dei due")

## Sūsoku-kan (Conteggio dei respiri)

1. shutsunyusoku-kan (conteggio separato delle inspirazioni e delle espirazioni)
2. shussoku-kan (conteggio delle espirazioni)
3. nissoku-kan (conteggio delle inspirazioni)
4. zuisoku-kan (il seguire semplicemente la respirazione)

## Brani dai *Lineamenti della pratica* di Bodhidharma

"Coloro che rimangono impassibili nel vento della gioia, seguono silenziosamente la Via. [...] Gli esseri umani [...] sono sempre alla ricerca. Ma i saggi si risvegliano. Scelgono la ragione piuttosto che le abitudini. Fermano la mente sul sublime e lasciano che il corpo cambi con le stagioni. [...] Calamità e Prosperità si alternano sempre. Indugiare nei tre regni [(cioè nella realtà)] significa indugiare in una casa in fiamme. [...] Coloro che lo comprendono si distaccano da tutto ciò che esiste e smettono di fantasticare o di cercare qualcosa. I sutra dicono: 'Cercare è soffrire. Non cercare niente significa beatitudine'. Quando non cerchi niente, sei sulla Via. [...] Coloro che sono sufficientemente saggi [...] nel praticare le sei virtù [(carità, moralità, pazienza, devozione, meditazione e saggezza)] per eliminare l'illusione, non praticano nulla [(cioè la pratica consiste in un atteggiamento di distacco rispetto lo stesso concetto di buona pratica, di buona opera, senza la consapevolezza di un soggetto agente)]. Ecco che cosa si intende per praticare il Dharma"

## Sutra del Cuore

Il bodhisattva Avalokitesvara praticava la profonda Prajnaparamita [la saggezza suprema]. In quel momento egli percepì che tutti e cinque gli skandha sono vuoti e fu liberato da tutta l'angoscia e la sofferenza.

Oh Shariputra, la forma non è altro che vuoto, il vuoto non è altro che forma; ciò che è forma è vuoto, ciò che è vuoto è forma (il primo skandha); ed è lo stesso per sensazione, percezione, formazione karmica e coscienza (gli altri quattro skandha).

Shariputra, tutte le cose sono vuote apparizioni.

Esse non sono nate, non sono distrutte, non macchiate, non pure; non aumentano né decrescono.

Perciò, nella vacuità non c'è forma, né sensazione, né percezione, né formazione karmica, né coscienza;

né occhi, orecchie, naso, lingua, corpo, mente;

né forma, suono, odore, gusto, tatto, oggetti;

né c'è un regno del vedere,

e così via finché giungiamo a nessun regno della coscienza;

non vi è conoscenza, ignoranza,

né fine della conoscenza, né fine dell'ignoranza,

e così via finché giungiamo a non ci sono vecchiaia e morte;

né estinzione di vecchiaia e morte;

non c'è sofferenza, karma, estinzione, Via;

né saggezza, né realizzazione.

Dal momento che non si ha nulla da conseguire, si è un bodhisattva.

Poiché ci si è interamente affidati alla Prajnaparamita,

la mente è priva d'ostacoli;

dal momento che la mente è priva d'ostacoli,

non si conosce paura, si è ben oltre tutto il pensiero illusorio,

e si raggiunge il Nirvana definitivo.

Poiché tutti i Buddha

del passato, del presente e del futuro  
si sono interamente affidati alla Prajnaparamita  
essi conseguono la suprema illuminazione.  
Perciò sappi che la Prajnaparamita è il grande mantra,  
il mantra più alto,  
il supremo incomparabile mantra,  
capace di placare tutta la sofferenza.

Questo è vero.

Non è falso.

Perciò io esclamo il mantra della Prajnaparamita,  
esso dice:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha!

(andato, andato, andato all'altra sponda, completamente sull'altra sponda, benvenuto  
risveglio!).

## Brani dal Lin Chi Lu

“Cosa è [...] che può esporre ed ascoltare il Dharma? Non è altro che il vostro vero uomo, qui distintamente davanti a me, senza alcuna forma, splendente da solo, questo può esporre ed ascoltare il Dharma! Se comprendete in questo modo, non siete diversi dal Buddha-Patriarca. Agite semplicemente senza mai interrompervi e tutto ciò che entra in contatto con i vostri occhi sarà giusto. [...] Dal mio punto di vista non vi è alcuno che non sia della massima profondità, alcuno che non sia emancipato.

[...] Poiché la mente è non-esistente, ovunque voi siate, siete emancipati. Quale è il mio scopo nel parlarvi in questo modo? Lo faccio solo perché voi, seguaci della Via, non siete capaci di impedire alla mente di correre qui e là cercando in ogni luogo ed arrancate dietro gli espedienti inutili degli antichi.

[...]

Il vero uomo della Via [...] semplicemente accordandosi con le circostanze così come sono [...], accettando le cose così come vengono indossa le sue vesti; quando vuole camminare cammina, quando vuole sedere si siede; non pensa neppure per un istante a ricercare la Buddhità. Perché è così? Un uomo dell'antichità disse: «Se create il karma cercando Buddha, il Buddha diventerà il grande precursore della nascita-e-morte».

Monaci virtuosi, il tempo è prezioso. Eppure, correndo qua e là voi cercate di imparare la meditazione, di studiare la Via, di accettare nomi, di accettare frasi, cercate il Buddha, cercate il Patriarca, cercate un buon maestro e vi sforzate di speculare. Non fate errori, seguaci della Via! [...] Anticamente un uomo disse: «Yajnadatta credeva di aver perduto la testa, ma quando la sua mente smise di cercare, egli trovò pace». Monaci virtuosi, siate soltanto ordinari, non datevi delle arie" (dal cap. X).

"L'uomo nobile è colui che ha nulla da fare. Semplicemente non sforzatevi, siate soltanto ordinari. Ma voi correte qui e là all'esterno e fate domande, cercando qualcuno che vi aiuti. State sbagliando tutto! [...]

All'esterno non scelgo fra profano e sacro e, all'interno, non mi trattengo nello stato assoluto. La mia vista è penetrante e sono libero da ogni dubbio" (dal cap. XI).

“[...]Cosa state cercando? Dappertutto dite: «C'è qualcosa da praticare, qualcosa da dimostrare». Non fate errori! [...] Vi è un branco di ciechi dalla testa rasata che, dopo essersi rimpinzati di cibo, si siedono a meditare e a praticare la contemplazione: arrestando il flusso di pensieri non gli permettono di aver origine; essi odiano il rumore e cercano la quiete. Questo è il metodo degli eretici. [...] Il vostro stesso io, l'uomo che proprio in questo momento ascolta così il mio discorso, in che modo lo si deve coltivare, dimostrare, adornare? Non è un uomo da coltivare, non è un uomo da adornare. [...] Si dice: «Quando un uomo cerca di praticare la Via, la Via non agisce, e le diecimila circostanze dannose gareggiano nel sollevare la testa [...]». Per questo un uomo anticamente disse: «La mente ordinaria è la Via».

[...]Se vi impegnate in una qualsiasi ricerca, non vi sarà altro che dolore. È molto meglio non fare nulla. [...]

Seguaci della Via, il vero Buddha non ha alcun aspetto, il vero Dharma non ha alcuna forma. Voi non fate altro che fuggire modelli [...]. Qualsiasi cosa possiate trovare con la ricerca [...] certamente non sarà il vero Buddha. [...]

Il vero studente della Via non ha nulla a che fare con i Buddha, nulla a che fare con i Bodhisattva o gli Arhat [i santi]. Né ha nulla a che fare con ciò che viene considerato eccellente [...].

Qualsiasi cosa incontriate, sia all'interno o all'esterno, uccidetela immediatamente: incontrando un buddha uccidete il buddha, incontrando un patriarca uccidete il patriarca [...]. Non attaccandovi alle cose, le attraversate liberamente. [...]

Io vi dico che non c'è alcun Buddha, alcun Dharma, nulla da praticare, nulla da dimostrare. Si può sapere cosa state cercando in questo modo sulle vie maestre e sulle scorciatoie? Ciechi! State mettendo una testa sopra quella che avete già. Cosa vi manca in voi stessi? Seguaci della Via, le vostre attività presenti non sono diverse da quelle dei buddha-patriarchi. Soltanto non ci credete e continuate a cercare all'esterno. Non fate errori! All'esterno non vi è alcun dharma; all'interno non vi è alcun dharma da ottenere. Invece di aggrapparvi alle parole della mia bocca, è meglio prendersela comoda e non fare nulla. [...] Dal mio punto di vista, non vi è poi tanto da fare. Siate semplicemente ordinari: indossate le vesti, mangiate il cibo, e passate il tempo senza far nulla. Voi tutti che venite qui da ogni regione avete l'idea di cercare il Buddha, cercare il Dharma, cercare l'emancipazione, cercare di uscire dai tre regni. Siocchi!»" (dal cap. XVIII).

## Zazen Wasan di Hakuin Zenji

Tutti gli esseri sono originariamente dei Buddha.  
Come nel caso dell'acqua e del ghiaccio,  
dove non c'è ghiaccio senza acqua,  
così non ci sono Buddha senza esseri viventi.  
Ignorando quanto siano vicini alla verità,  
gli esseri la cercano lontano... che peccato!  
Sono come coloro che, immersi nell'acqua,  
avendo sete, implorano da bere.  
Sono come quel figlio di un ricco  
che si è perso tra i poveri.  
La ragione per cui gli esseri trasmigrano attraverso i sei mondi  
è che essi si sono persi nelle tenebre dell'ignoranza.  
Vagando di tenebra in tenebra,  
come possono liberarsi dalle nascite e dalle morti?  
Quanto allo zazen insegnato nel Mahayana,  
non ci sono lodi che possano dirne i meriti.  
Le sei paramita, come la carità,  
l'osservanza dei precetti e le altre azioni meritorie, variamente enumerate,  
come il nembutsu, la penitenza e così via...  
sono tutte riconducibili allo zazen.  
Sedervisi, non fosse che per una sola volta,  
dissolve tutti gli ostacoli e purifica il karma.  
Dove sono dunque le vie oscure nelle quali noi ci spediamo?  
La Terra pura del Loto non è lontana.  
Se per caso voi ascoltate questo insegnamento,  
ammiratelo, vi troverete la gioia pura  
e felicità senza limiti.  
Se voi vi ci consacrate, voi scoprirete,  
all'interno di voi, la vostra propria natura.  
Il vostro vero io e non io,  
eccovi lontani dai raziocini inutili.  
Si apre la porta dell'unità della causa e dell'effetto,  
non ci sono più due o tre vie,  
ma una sola, dritta davanti a voi.  
La forma è ormai non forma.  
Che andiate o che veniate,  
voi non lasciate mai la casa,  
il nostro pensiero è ora non pensiero,  
la nostra danza e i nostri canti sono la voce del Dharma.  
Illuminato è il cielo della pura contemplazione!  
Limpida e brillante la luna piena della Saggezza!  
Che cosa c'è ancora da cercare?  
Che cosa ci mancherà?  
Questa terra è la Terra pura del Loto,  
Questo stesso corpo è il Corpo del Buddha.

## Regole universali per la pratica di zazen (Maestro Dogen 1200–1253)

La via è fondamentalmente perfetta, assoluta, include tutto, permea ogni cosa. Come potrebbe mai dipendere da una pratica o da una realizzazione? Il Dharma è libero, privo di ostacoli. Perché l'uomo deve compiere lo sforzo della concentrazione? In verità il grande corpo dell'uomo è al di là della polvere di questo mondo. Se è così perché mai pensare che ci sia bisogno di un mezzo per toglierla? Esso non è mai lontano, non è mai separato da nessuno e da nessuna cosa. E' sempre là dove esattamente siamo. A che serve girare a vuoto di qua o di là se vogliamo praticare? Se creiamo una separazione, per quanto piccola, sarà sufficiente a separarci dalla Via tanto quanto la terra dista dal cielo. Se discriminiamo continuamente tra scelte e rifiuti, per piccoli che siano, la mente si perderà nella confusione. Quando qualcuno pensa si aver compreso e si illude d'aver raggiunto il Risveglio intravedendo la Grande Saggezza che penetra tutte le cose, costui si è solo di poco avvicinato alla Via. La mente di questa persona diventa più chiara e nasce in lei il desiderio di dare la scalata anche al cielo.

Ma questa persona è pur sempre solo all'inizio dell'esplorazione, si trova ancora solo in una zona di confine. Ancora non basta per penetrare la conoscenza della Grande Via dell'assoluta emancipazione. C'è forse bisogno di parlare della realizzazione del Buddha, che possedeva l'innata Coscienza Originaria? Ancora oggi noi riceviamo il benefico influsso dei suoi sei anni passati stando seduto con le gambe incrociate e la schiena dritta nella postura del loto, immerso nella più profonda e totale immobilità. E che dire, poi, di Bodhidharma! La trasmissione del Sigillo fino a noi conserva ancora il ricordo dei nove anni passati seduto davanti al muro. Se è dunque stato così per i Santi del passato, possiamo oggi esimere noi stessi dal praticare la Via? Dovreste adesso definitivamente abbandonare una pratica basata sui ragionamenti, sulle deduzioni, sui pensieri discorsivi e sulla comprensione intellettuale per andare al di là del mero senso letterale delle parole. Imparare piuttosto a compiere quell'intima inversione (conversione) nel profondo che vi porterà a rivolgere la vostra luce verso il vostro autentico sè, illuminando la vostra vera natura.

Il corpo e la mente si estingueranno da soli e apparirà il vostro volto originario. Se volete realizzare il Risveglio dovete praticarlo qui ed ora senza il minimo indugio. Per zazen trovate un luogo che sia tranquillo e silenzioso. Mangiate e bevete sobriamente. Lasciate da parte tutte le ordinarie occupazioni, liberatevi da relazioni e legami. Smettete di pensare: "questo va bene" o "questo va male". Non prendete posizione "pro" o "contro". Non seguite più i movimenti del pensiero cosciente liberandovi dal pensiero deduttivo. Non considerate più le cose con il vostro pensiero individuale e lasciate da parte prospettive e punti di vista. Non cercate nemmeno di sforzarvi per diventare un Buddha. Zazen non ha niente a che vedere con una posizione seduta o allungata. Mettete una stuoia dove di solito vi sedete e disponetevi sopra un cuscino rotondo. Sedetevi nella posizione del loto o del mezzo loto. Nella posizione del loto, portate prima il piede destro sulla coscia sinistra e poi il piede sinistro sulla coscia destra. Nella posizione del mezzo loto accontentatevi di mettere il piede sinistro sulla coscia destra.

Sciogliete nodi e cinture e indossate un abito comodo, sistemandovi convenientemente. Deponete quindi la mano destra, palmo in alto, sul tallone della gamba sinistra e le dita della mano sinistra sulle dita della mano destra. I pollici sono orizzontali e con le punte in leggero contatto. Sedete con la schiena ben dritta nella giusta postura, che non deve pendere né a destra né a sinistra, né avanti né indietro. Accertatevi che le orecchie siano sullo stesso piano delle spalle e che il naso si trovi sulla verticale dell'ombelico. La punta della lingua tocca il palato alla radice dei denti superiori, la bocca è chiusa, senza tensioni,

i denti si toccano nella posizione normale, naturale. Gli occhi devono rimanere ben aperti, respirare dolcemente attraverso le narici. Una volta nella posizione corretta, respirate profondamente una volta, inspirando ed espirando. Fate oscillare il busto alcune volte a destra e a sinistra, ritornate dolcemente nella posizione verticale. Non muovetevi più. Pensate dalla profondità del "non pensiero" hishiryo come? Andando al di là del pensiero e del non – pensiero: hishiryo questa è l'arte essenziale dello zazen.

Lo zazen di cui parlo non è una delle tante tecniche di meditazione, è il dharma di pace e gioia profonde. E' la pratica realizzazione del perfetto e immediato Risveglio. Zazen è la manifestazione della Realtà Ultima. Non potrà mai essere preda di trappole e insidie. Cogliendone il cuore segreto, sarete come un drago che entra in profondissime acque, o come una tigre che si addentra nella folta foresta di una montagna. Dobbiamo sapere che nel momento stesso in cui si sta facendo zazen, il vero Dharma si sta manifestando, pertanto siamo liberi dalla distrazione e dall'indolenza fisica e mentale sin dall'inizio. Quando vi alzate fatelo con movimenti dolci, senza fretta eccessiva, ma anche senza troppi indugi. Non alzatevi di scatto, bruscamente. Se guardiamo nel passato vediamo che l'illuminazione e la non-illuminazione, il morire in piedi o seduti, sono sempre dipesi solo dal vigore della pratica dello zazen. Inoltre l'illuminazione improvvisa scaturita a causa di un dito, del movimento di una banderuola, di un ago, di un martello o di uno scacciamosche, a causa di un pugno, di un colpo di bastone o di un grido, tutto ciò non si potrà mai cogliere profondamente solo facendo uso del pensiero dualista, nè potrà essere meglio afferrato con dei poteri soprannaturali.

Queste cose sono ben al di là di ciò che gli esseri umani vedono o sentono. Non è forse questo principio anteriore alla coscienza e alla percezione? Anche essere più o meno intelligente non conta molto. Non c'è diversità tra uno sciocco ed uno avveduto. Quando concentriamo il nostro spirito su una sola mente, quest'azione è in sé praticare la Via. La pratica realizzazione è pura per natura, per cui progredire non è altroché una questione di pratica quotidiana. Nell'insieme di questo e degli altri mondi, in India come in Cina, tutti rispettano il Sigillo del Buddha in sommo grado. Questa pratica in particolare prevede una dedizione completa alla postura seduta della meditazione senza oggetto e priva di uno scopo o una finalità qualsiasi, continuando a sedersi con impegno totale nell'assoluta immobilità. Anche se si dice che vi siano tanti spiriti quanti uomini, tutti hanno sempre praticato la Via nello stesso modo: facendo zazen. Perché lasciare il posto che vi è riservato a casa vostra per girare a vuoto in terre straniere piene di polvere? Basta un passo falso per uscire dalla Via tracciata dritta davanti a voi.

Avete la fortuna di vivere in forma umana, non perdetevi quindi del tempo prezioso e date il vostro contributo all'opera essenziale della Via del Buddha. Chi mai può trarre piacere dalla fiamma scaturita dalla selce? Forma e sostanza sono come rugiada sull'erba. Il tempo è rapido come il fulmine; un istante, e non c'è più. Vi prego, cari discepoli dello zen, abituati da molto tempo a palpare l'elefante nell'oscurità, non abbiate paura del drago vero. Consacrate tutta la vostra energia alla Via che indica l'assoluto. Rispettate l'uomo che ha realizzato la Via e che è andato al di là delle azioni ordinarie umane. Entrate in armonia con l'illuminazione del Buddha. Siate i successori della linea di trasmissione legittima del Satori e dei patriarchi. Comportatevi così e diverrete come loro. La vostra segreta stanza del tesoro si aprirà e potrete farne l'uso che vorrete.

## Le dieci immagini della ricerca del toro



### 1. In cerca del toro

Mi apro la via attraverso le foreste,  
seguendo il corso di fiumi senza nome,  
perso nei meandri dei sentieri di montagna.  
Esausto e disperato,  
non riesco a trovare altro che il fruscio delle foglie  
e il canto delle cicale al calare della notte.

Commento:

Perché cercare un toro che non si è mai perso? Il toro appare smarrito soltanto perché il mandriano è smarrito nell'esperienza della separazione. La sua casa diventa sempre più distante. Attraversa mille incroci nella vita, ma non sa quale strada seguire. Desiderio e paura bruciano in lui come una fiamma, e i concetti di bene e male lo imprigionano.



### 2. Scoprire le orme

Sotto gli alberi vicino alle sponde,  
tra l'erba profumata,  
sulle montagne remote.  
Queste tracce sono onnipresenti come il cielo  
Ed evidenti come il mio naso.

Commento:

Attraverso la guida della saggezza del Buddha il mandriano ha cominciato a capire qualcosa: ha trovato le orme. Ha compreso che proprio come molti oggetti sono fatti di un solo metallo, così tutte le cose del mondo oggettivo sono riflessi del sé. Tuttavia non riesce a distinguere tra verità e menzogna. Ha trovato il sentiero, ma non ha ancora varcato il cancello.



### 3. Vedere il toro

Uccelli canterini tra i rami,  
sole caldo e fresca brezza,  
salici verdi vicino alla riva del fiume.  
Non esiste un luogo dove il toro può nascondersi.  
Chi potrebbe dipingere una testa tanto grande  
E corna così penetranti?

Commento:

Il mandriano ascolta attentamente e trova la via. I suoi sensi

diventano armoniosi e vede alla fonte delle cose. È chiaro in tutto quello che fa. Questa unità è come il sale nell'acqua. Quando tutto sarà chiaro, egli scoprirà che anche la cosa più minuscola non è divisa dal sé.



#### 4. Catturare il toro

Combatto coraggiosamente per catturare il toro,  
lottando contro la sua volontà feroce  
e la sua forza inesauribile,  
mentre carica sulle vette nebbiose dei monti  
e nelle profondità inaccessibili delle foreste.

Commento:

Il toro perso nella natura selvaggia viene infine ritrovato, ma è difficile da controllare. Desidera continuamente i campi profumati. La sua natura feroce è senza regole e non vuole essere domata. Se il mandriano desidera che il toro torni in totale armonia con lui, dovrà usare la frusta.



#### 5. Domare il toro

Con la frusta e la cavezza  
Per evitare che si allontani inselvaticandosi,  
il toro diventerà ben addestrato  
e naturalmente mansueto,  
obbedendo senza bisogno di imposizioni.

Commento:

Un pensiero ne segue un altro. Quando un pensiero emerge dall'illuminazione, tutti i pensieri sono veri, ma un pensiero menzognero rende tutti gli altri falsi. Non è il mondo oggettivo a opprimerci, ma le nostre menti ingannevoli. Per domare il toro, stringi l'anello del naso e non permettere alla tua volontà di vacillare.



#### 6. Tornare a casa sul toro

Senza fretta cavalco il toro diretto a casa.  
La melodia della mia canzone saluta la sera.  
Batto il ritmo, mi sento in armonia.  
Non c'è bisogno di dire  
Che ora sono uno di quelli che sanno.

Commento:

La lotta è finita. Il mandriano non è più preoccupato di farcela o di non farcela. Sussurra una semplice canzone agreste. A cavallo del toro, la sua attenzione non si concentra sulle cose di questo mondo. Va avanti, senza badare a ciò che potrebbe tentare di attirarlo indietro.

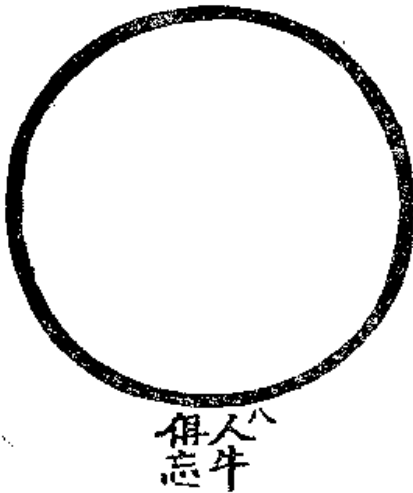


### 7. Nessun toro

Arrivato a casa,  
il toro scompare improvvisamente.  
Siedo solo e in pace.  
In beata rilassatezza saluto l'alba,  
abbandonando la frusta e la cavezza  
nella mia umile casa.

Commento:

Tutto è uno, non due. Il toro è un simbolo. Non c'è più bisogno della trappola e della rete, ma della lepore e del pesce. Come l'oro separato dalla scoria o la luna che sorge dietro le nuvole, la Luce Unica splende dall'inizio dei tempi.



### 8. Nulla di nulla

Frusta e cavezza, sé e toro:  
ogni cosa è nessuna-cosa.  
Il cielo azzurro chiaro non è segnato da alcun messaggio.  
Un fiocco di neve potrebbe durare tra le fiamme del fuoco?  
Questo è il posto degli antichi maestri.

Commento:

Mente libera da tutte le limitazioni. La confusione è sostituita dalla serenità. Le idee di santità sono irrilevanti. Egli non è illuminato, ma non è non-illuminato. Quando non esiste dualità, un migliaio d'occhi non potrebbero vedere alcuna divisione. Anche se gli uccelli spargessero fiori dove lui cammina, ogni lode

sarebbe priva di significato.



### 9. Tornare alla fonte

Sono tornato alle radici e la fatica è finita.  
Fin dall'inizio non c'è stato nessuno a vedere o udire qualcosa.  
Non esiste niente fuori dalla mia vera casa.  
I fiumi scorrono quietamente e i fiori rossi sbocciano.

Commento:

Dall'inizio egli è stato puro e immacolato. Egli è testimone di ciò che è stato creato e distrutto, da un luogo di immobile serenità. Non si identifica con l'illusione della separazione. Le acque sono azzurre e le montagne verdi; egli osserva tranquillamente le cose cambiare.

#### 10. Tornare nel mondo



昭和辛卯夏  
空谷の  
画堂刻摺  
十入  
手擲

Scalzo e insignificante, mi mescolo nel mercato.  
Forse i miei vestiti sono logori, ma sorrido.  
Non ho bisogno di poteri magici.  
Davanti ai miei occhi fioriscono alberi avvizziti.

Commento:

Migliaia di saggi non sanno chi egli sia. La bellezza del suo giardino non può essere vista. Perché cercare le orme del patriarca? Egli visita il mercato con la sua bottiglia di vino vuota e ritorna a casa con il suo bastone. Ha per compagni ubriachi e macellai, e chiunque egli veda è un illuminato.

## Fede nella mente (Hsin hsin ming) di Seng Tsan (terzo patriarca)

La Via Suprema non è difficile  
se solo rifiuti di preferire  
Senza attrazione o repulsione,  
comprenderai chiaramente.  
Basta lo spessore di un capello,  
e ne sei lontano come il cielo dalla terra  
Se desideri che si riveli,  
non essere pro o contro.  
Il dissidio tra pro e contro  
è la malattia della mente.  
Senza riconoscere il misterioso principio  
praticare la quiete è inutile.  
La Via è perfetta, un ampio spazio,  
senza difetto, senza eccesso  
Poiché afferri o rifiuti,  
non la puoi realizzare.  
Non inseguire l'esistenza condizionata,  
non attaccarti al vuoto  
Nell'unità e nell'uguaglianza  
la confusione svanisce da sé.  
Se cerchi la quiete fermando l'attività,  
quella quiete sarà perfino più attiva.  
Finché ristagni nella dualità,  
come puoi realizzare l'unità?  
Se non riesci a penetrare l'unità,  
entrambi gli opposti perdono la loro funzione.  
Rifiuta l'esistenza e cadrai nell'esistenza.  
Inseguì il vuoto e lo rinnegherai.  
Parlare e ragionare troppo  
impedisce di armonizzarsi con la Via  
Smetti di parlare, di ragionare,  
e nulla sarà incomprensibile.  
Torna alla radice e realizza il principio  
Inseguì la chiarezza e la perderai.  
Un solo istante volgendo interiormente la luce  
è maggiore della mera vacuità.  
La precedente vacuità viene trasformata,  
non era che il prodotto delle illusioni.  
Non è necessario cercare il vero,  
basta eliminare le opinioni.  
Non dimorare in pensieri dualistici,  
evita di seguirli.  
Finché esistono giusto e sbagliato,  
la mente e' frammentata e persa.  
Il due viene dall'uno,  
ma non trattenere nemmeno l'uno.  
Se la mente unica non si agita,  
i diecimila fenomeni sono senza difetti.  
Senza difetti, senza fenomeni;  
nessuna agitazione, nessuna mente  
Il soggetto si estingue e con l'oggetto.

l'oggetto scompare col soggetto.

L'oggetto è tale a causa del soggetto,

il soggetto è tale a causa dell'oggetto

Sappi che in origine

i due sono l'unica vacuità.

Nell'unica vacuità, i due sono lo stessa cosa  
che contiene tutti i fenomeni

Senza discriminazione tra bello e brutto  
come possono esservi pregiudizi?

La grande Via è ampia,  
né facile né difficile

Con piccole idee sorgono timori;  
più hai fretta, più ritardi.

Se ti attacchi a questo perderai la misura

La mente imbroccherà una via sbagliata

lascia la presa e sii spontaneo,

senza andare e senza stare.

In armonia con la tua natura, unito alla Via,

vaga tranquillo, senza impedimenti.

Avvinto dai pensieri, ti allontani dal reale

Cadere nel torpore è altrettanto negativo.

Non è bene affaticare lo spirito.

Perché oscillare tra avversione e attaccamento?

Se desideri penetrare l'unico veicolo,

non rifiutare il regno dei sensi.

Senza avversità per il regno dei sensi,

sarai uno con la vera illuminazione.

Il saggio non ha intenzioni,

il folle si pone da sé in schiavitù.

Un fenomeno non differisce da un altro

la mente illusa si aggrappa a ciò che desidera.

Usare la mente per coltivare la mente:

non è questo un grande errore?

La mente illusa genera quiete o confusione.

L'illuminato non ha simpatie o antipatie.

La dualità di tutte le cose

sorge da false discriminazioni.

Un sogno, un'illusione, una folgore nel cielo:

come può valere la pena di afferrarli?

Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:

abbandonali tutti all'istante!

Se gli occhi non si chiudono per il sonno,

tutti i sogni svaniscono da soli

Se la mente non discrimina,

tutti i fenomeni appartengono all'unica quiddità.

Il mistero dell'unica quiddità è profondo,

immoto, le cose condizionate dimenticate.

Contempla l'identità di tutti i fenomeni,

e tornerai all'essenza delle cose.

Nella dimensione incondizionata

non può esserci misura né confronto.

il movimento smette, smettendo si muove

smesso il movimento, nulla è smesso.

Quando non c'è più dualismo,

come può esserci l'uno?  
Nell'assoluto, nell'infinito  
non esistono regole né misure.  
Sviluppa una mente equanime,  
e tutte le azioni si acquieteranno.  
Gli angosciosi dubbi sono chiariti  
La giusta fede è resa integra.  
Nulla si trascina dietro,  
nulla si ricorda.  
Luminosa, vuota, spontanea,  
la mente non si sforza.  
È luogo inaccessibile al pensiero,  
impenetrabile alla ragione e al sentimento.  
Nel Regno Universale della vera quiddità  
non esistono l'altro né il sé.  
E' essenziale accordarsi con essa,  
rievocando il non-duale.  
Nel non-duale tutte le cose sono unità,  
nulla resta escluso  
Tutti i saggi delle dieci direzioni  
comprendono questo principio.  
Esso non è veloce né lento:  
un pensiero per dieci mila anni.  
Dimorando ovunque e in nessun luogo,  
si rivelano le dieci direzioni.  
Il minore è uguale al maggiore  
nella realtà dove non c'è illusione.  
Il maggiore è uguale al minore,  
non si vedono limiti.  
L'esistenza non differisce dalla non esistenza,  
la non esistenza non differisce dall'esistenza  
Se non sei a questo punto,  
non devi fermarti.  
Uno è tutto,  
tutto è uno.  
Se può essere così,  
perché preoccuparsi dell'incompletezza?  
Fede e Mente non sono due.  
La non dualità è Fede nella Mente.  
Il sentiero delle parole è finito:  
Non c'è passato, né futuro, né presente.

## Canto della mente (Niu T'on Fa Jung, 594-657)

Natura della mente è il non sorgere;  
Che necessità c'è di conoscenza e opinioni?  
Originariamente non vi è un solo *dharma*;  
Perché discutere sull'ispirazione e la pratica?  
Va e viene senza inizio;  
Ricerca, non si vede.  
Non vi è necessità di fare nulla;

È luminosa, quieta, automanifestantesi.  
Il passato è come spazio vuoto;  
Conosci qualcosa e il principio basilare è perso.  
Gettando una chiara luce sul mondo,  
Illuminante, tuttavia oscura.  
Se l'unicità della mente è ostacolata,  
Si fraintendono tutti i *dharma*.  
Andando e venendo a questo modo,  
C'è forse necessità d'un accurato esame?  
Sorgendo senza traccia del sorgere,  
Sorgere e illuminare sono la stessa cosa.  
Se si desidera purificare la mente,  
Non vi è alcuna mente per lo sforzo.  
In tutto il tempo e lo spazio nulla è illuminato;  
Ciò è estremamente profondo.  
Conoscere i *dharma* è non conoscere;  
Non conoscere è conoscere l'essenziale.  
Usando la mente per mantenere la quiete,  
Non riesci a liberarti dalla malattia.  
Nascita e morte dimenticate,  
Questa è la natura originaria.  
Il sommo principio non può essere spiegato;  
Non è libero né vincolato.  
Attivo e in armonia con ogni cosa,  
Ti è sempre davanti.  
Non c'è nulla davanti a te;  
Nulla, e tuttavia ogni cosa è come sempre.  
Non affaticarti sulla saggezza per esaminarla;  
La sostanza stessa è vuota e oscura.  
I pensieri sorgono e svaniscono,  
Il precedente non diverso dal successivo.  
Se il pensiero successivo non sorge,  
Il pensiero precedente si tronca da sé.  
Nel passato, presente e futuro non vi è nulla;  
Nessuna mente, nessun Buddha.  
Gli esseri senzienti sono privi di mente;  
Dalla non mente si manifestano.  
Distinguendo tra sacro e profano,  
Le afflizioni prosperano.  
Spaccare in quattro un capello ti allontana dall'eterno.  
Cercando il reale, abbandoni il vero.  
Abbandonarli entrambi è il rimedio,  
Trasparente, luminoso, puro.  
Non vi è necessità di sforzo o abilità;  
Mantieni l'agire d'un neonato.  
L'abilità nel conoscere  
Arricchisce la rete delle opinioni.  
Quiete senza vedere,  
Immobile in una stanza buia.  
Vigile senza vagare,  
La mente è tranquilla e tuttavia luminosa.  
Tutti i fenomeni sono reali ed eterni,  
Molteplici, eppure di un'unica forma.  
Andando, venendo, sedendo, in piedi,

Non attaccarti a nulla.  
Senza affermare l'esistenza di alcuna direzione,  
Come possono esservi l'uscire e l'entrare?  
Non c'è unificazione, né dispersione,  
Né lentezza, né velocità.  
Luminosità e quiete sono esattamente ciò che sono;  
Non possono essere spiegate a parole.  
La mente è priva di alienazione;  
Non è necessario por fine alla brama.  
Poiché la natura è vuota, la brama se ne andrà da sé.  
Lascia che la mente ondeggi e sprofondi.  
Né chiara né torbida,  
Né superficiale né profonda,  
Originariamente non era antica;  
Attualmente non è moderna.  
Ora è non dimorante;  
Ora è la Mente Originaria.  
Originariamente non esisteva;  
'Origine' è il momento presente.  
La bodhi è sempre esistita;  
Non è necessario preservarla.  
Le passioni non sono mai esistite;  
Non vi è necessità di eliminarle.  
La saggezza spontanea è autoilluminante,  
Tutti i *dharma* ritornano alla quiddità.  
Non vi tornare, né ricevere;  
Cessa di contemplare, dimentica l'afferrare.  
Le quattro virtù sono non nate;  
I tre corpi sono sempre esistiti.  
I sei organi di senso prendono contatto con i loro regni;  
La discriminazione non è coscienza.  
Nella mente unica non vi sono pensieri vaganti,  
Le innumerevoli condizioni si armonizzano.  
Mente e natura sono originariamente uguali;  
Insieme, eppure non mutualmente dipendenti.  
Senza sorgere, adeguandosi ai fenomeni,  
Dimora ovunque nascosta.  
L'illuminazione nasce dalla non illuminazione.  
È illuminante per la non illuminazione.  
Quanto al guadagno e alla perdita,  
Perché chiamarli un bene o un male?  
Ogni cosa condizionata  
Era originariamente non creata.  
Sappi che la mente non è la mente;  
Non vi è malattia né medicina.  
Se sei confuso, abbandona le occupazioni;  
Per l'illuminato non fa differenza.  
Originariamente non vi è nulla da ottenere;  
Che vantaggio c'è ora nell'abbandonare?  
Quando qualcuno sostiene di vedere demoni,  
Possiamo parlare di vacuità, ma i fenomeni sono sempre lì.  
Non soffocare i sentimenti della gente comune;  
Insegna solo la cessazione dei pensieri.  
Quando i pensieri se ne vanno, la mente è abolita;

Quando la mente se ne va, l'azione è compiuta.  
Non è necessario confermare la vacuità;  
C'è naturalmente una chiara comprensione.  
Estinguendo totalmente nascita e morte,  
La mente profonda penetra nel principio.  
Aprendo gli occhi e osservando le forme,  
La mente sorge in armonia con i fenomeni.  
All'interno della mente non vi sono fenomeni;  
All'interno dei fenomeni non vi è mente.  
Usa la mente per estinguere i fenomeni.  
Ed entrambi saranno turbati.  
Con la mente quieta e i fenomeni così come sono,  
Senza rifiutare, senza afferrare,  
I fenomeni si estinguono assieme alla mente.  
La mente scompare con i fenomeni.  
Quando nessuno dei due sorge,  
Ci sono tranquillità e illimitata chiarezza.  
Il riflesso della *bodhi* appare  
Nell'acqua eternamente limpida della mente.  
La natura del merito è simile a uno sciocco;  
Non distingue il vicino dal lontano.  
Fortuna e avversità non la mutano;  
Non sceglie la propria dimora.  
Ogni connessione d'improvviso cessa;  
Tutto è dimenticato.  
Il giorno eterno è come la notte,  
La notte eterna come il giorno.  
All'esterno simile a un folle,  
All'interno la mente è vuota e reale.  
Coloro che non sono turbati dai fenomeni  
Sono forti e grandi.  
Non vi è alcuno né il vedere;  
Senza vedere vi è un costante apparire.  
Penetrando completamente ogni cosa,  
Ha sempre pervaso ogni luogo.  
Pensare genera oscurità,  
Indebolendo e confondendo lo spirito.  
Usa la mente per fermare l'attività  
Ed essa diverrà ancora più errabonda.  
I diecimila *dharma* sono dovunque,  
Ma vi è un'unica porta.  
Non vi è né entrare né uscire,  
Né silenzio, né rumore.  
La saggezza degli *Srāvaka* e dei *pratyeka-buddha*  
Non può spiegarlo.  
In realtà non vi è una sola cosa;  
Esiste solo la meravigliosa saggezza.  
Il volto originario è senza limiti;  
Non può essere scandagliato dalla mente.  
La vera illuminazione non è illuminazione,  
La vera vacuità non è vuota.  
Tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro  
Dipendono da questo principio basilare.  
La punta d'un capello di questo principio basilare

Contiene mondi innumerevoli come le sabbie del Gange.

Non preoccuparti di nulla;

Non fissare la mente in nessun luogo.

Non fissando la mente in nessun luogo,

La chiarezza illimitata si manifesta.

Tranquilla e senza sorgere,

Resa libera nel tempo e nello spazio sconfinati.

Qualunque cosa faccia, non vi è ostacolo;

Andare e stare sono uguali.

Il sole della saggezza è tranquillo,

La luce del *samādhi* è splendente.

Illuminando il giardino della non forma,

Riluce sulla città del *nirvāna*.

Le correlazioni sono infine tutte dimenticate,

Lo spirito è compreso e stabilizzato nella sostanza.

Senza lasciare il trono del Dharma,

Dormire serenamente in una stanza vuota.

Provare piacere nel Tao è pacificarsi,

Vagabondare liberi e spontanei nella realtà.

Nessuna azione e nulla da ottenere,

Nulla su cui contare, manifestarsi naturalmente.

*Le quattro menti illuminate e lei sei pāramitā*

Si trovano tutte sul sentiero dell'unico veicolo.

Se la mente non nasce,

I *dharmā* non differiscono l'uno dall'altro.

Sapendo che il sorgere è non sorgere,

Ora appare l'eternità.

Solo il saggio comprende,

Nessuna parola può spiegare l'Illuminazione.