

丁巳年  
光緒二十  
年  
系法  
一筆  
五



# L'insegnamento zen di Bodhidharma

A CURA DI RED PINE



ASTROLABIO

L'INSEGNAMENTO ZEN DI  
BODHIDHARMA

*a cura di*  
RED PINE

*Titolo originale dell'opera*  
THE ZEN TEACHING OF  
BODHIDHARMA  
(North Point Press, San Francisco)

*Traduzione di*  
RENATO APREA

## Indice

<i>Introduzione</i> . . . . .	pag.	7
Lineamenti della pratica . . . .	»	25
Discorso sul flusso del sangue . .	»	32
Discorso del risveglio . . . . .	»	75
Discorso dell'aprirsi un varco . .	»	103

## *Introduzione*

Il buddhismo arrivò in Cina duemila anni fa. Già nel 65 d.C. si hanno notizie di una comunità di monaci buddhisti che vivevano sotto la protezione imperiale nell'area settentrionale della provincia di Kiangsu, non lontano dal luogo di nascita di Confucio, e i primi monaci vi erano probabilmente arrivati qualche centinaia di anni prima. Da allora decine di migliaia di monaci, provenienti dall'India e dell'Asia centrale, hanno viaggiato verso la Cina via mare e via terra, e tuttavia tra coloro che portarono gli insegnamenti del Buddha in Cina nessuno ha avuto un'influenza paragonabile a quella di Bodhidharma.

Noto solo a pochi discepoli nel corso della sua vita, Bodhidharma è il patriarca di milioni di buddhisti zen e di studenti di kung fu. È anche il protagonista di molte leggende. Si narra che Bodhidharma, oltre allo zen e al kung fu, abbia dato alla Cina anche il tè. Per

non addormentarsi durante la meditazione si tagliò le palpebre, e dove queste caddero,

crebbero piante di tè. Sin da allora il tè è di

crebbero piante di tè. Sin da allora il tè è divenuto la bevanda non solo dei monaci, ma di tutti gli orientali. Fedeli a questa tradizione, gli artisti invariabilmente raffigurano Bodhidharma con occhi sporgenti e privi di palpebre.

Come spesso succede con le leggende, è diventato impossibile separare la realtà dall'invenzione. Le date di nascita e di morte sono incerte; anzi, conosco almeno uno studioso buddhista che avanza dei dubbi sulla sua stessa esistenza. Tuttavia, a rischio di scrivere su di un uomo che non è mai vissuto, ho abbozzato una biografia verosimile fondata sui documenti più antichi e su alcune mie ipotesi per fornire uno sfondo ai discorsi attribuiti a Bodhidharma.

Bodhidharma nacque a Kanchi, la capitale del regno dei Pallava nell'India meridionale intorno all'anno 440. Terzo figlio del re Simhavarma, era bramino per nascita. Da giovane si convertì al buddhismo e in seguito ricevette istruzioni sul Dharma da Prajnata, invitato da suo padre dall'antico regno di Ma-

gadha, patria del buddhismo. Fu sempre Prajnata a dire a Bodhidharma di andare in

Cina. Dato che la tradizionale strada via terra era bloccata dagli Unni e che i Pallava aveva-



era bloccata dagli Chini e che l'India aveva no relazioni commerciali con tutto il sud-est asiatico, Bodhidharma s'imbarcò nel vicino porto di Mahaballipuram. Dopo aver risalito la costa indiana e la penisola malese per tre anni, finalmente, intorno all'anno 475, giunse nella Cina meridionale.

In quel tempo il paese era diviso tra le dinastie Wei Settentrionale e Liu Sung Meridionale. La divisione della Cina in una serie di dinastie settentrionali e meridionali era cominciata nei primi anni del terzo secolo, e continuò finché il paese fu riunito sotto la dinastia Sui verso la fine del sesto secolo. Fu durante questo periodo di divisioni e lotte che il buddhismo indiano diede origine al buddhismo cinese, che assunse un duplice carattere: i settentrionali, dalla mentalità più pragmatica, diedero grande importanza alla meditazione e alla magia, mentre i meridionali, più propensi all'elaborazione intellettuale, privilegiarono la discussione filosofica e la comprensione intuitiva dei principi.

Quand'egli arrivò in Cina, nel

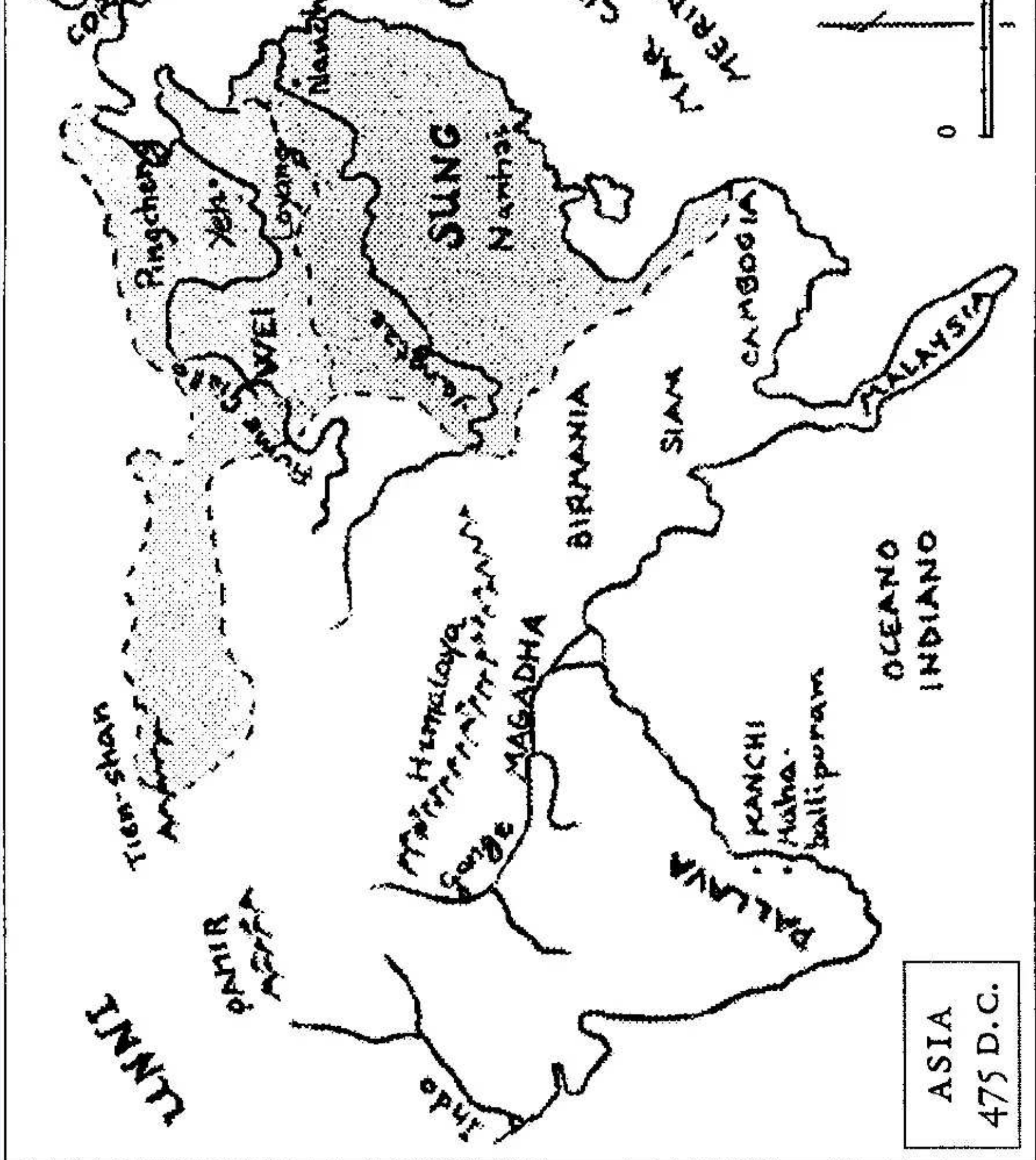
paese c'erano approssimativamente duemila templi buddhisti e trentaseimila monaci. Nel

nord, un censimento del 4 / / contava seimila-  
cinquecento templi e quasi ottantamila mona-  
ci. Meno di cinquanta anni dopo, un altro  
censimento condotto nel nord innalzava le ci-  
fre a trentamila templi e due milioni di mona-  
ci, circa il cinque per cento della popolazione.  
Indubbiamente un numero così consistente  
includeva molte persone che cercavano di  
evitare le tasse o la coscrizione, o che si rivol-  
gevano alla protezione della religione per mo-  
tivi non spirituali. Tuttavia, è evidente che il  
buddhismo si stava diffondendo tra la gente  
comune a nord dello Yangtze. Nel sud, fino  
ben addentro il sesto secolo, restava in larga  
misura confinato tra le cerchie colte.

Probabilmente, dopo il suo arrivo nel por-  
to di Nanhai, Bodhidharma visitò i centri  
buddhisti nel sud e, qualora non l'avesse fatto  
nel corso del suo viaggio dall'India, cominciò  
a imparare il cinese. Secondo *La trasmissione  
della lampada* di Tao-yuan, completata nel  
1002, Bodhidharma arrivò nella Cina meri-

Nonale per 520 un'udienza con il re







dharmaricrispese con la dottrina della vacuità. L'imperatore non capì, e Bodhidharma se ne andò. Comunque, i più antichi documenti non fanno menzione di questo incontro.

In ogni caso, Bodhidharma attraversò lo Yangtze (secondo la leggenda su una canna) e si stabilì nel nord. All'inizio si fermò nei pressi di Pingcheng, la capitale della dinastia Wei Settentrionale. Nel 494, quando l'imperatore Hsiao-wen spostò la capitale a sud, a Loyang, sulla riva nord del fiume Lo, anche la maggior parte dei monaci che viveva nell'area di Pingcheng si trasferì, e Bodhidharma era probabilmente tra loro. Secondo il testo di Tao-hsuan, *Continuazione delle biografie di monaci illustri*, la cui prima stesura risale al 645, Bodhidharma ordinò un monaco con il nome di Sheng-fu. Quando la capitale fu spostata a Loyang, Sheng-fu si trasferì a sud. Ora, poiché l'ordinazione normalmente richiede tre anni di apprendistato, Bodhidharma doveva essere arrivato nel nord nel 490 e, già allora,

doveva essere in grado di parlare abbastanza il cinese.

Pochi anni più tardi, nel 496, l'imperatore ordinò la costruzione del tempio di Shaolin sul monte Sung, nella provincia dello Honan,

a sud-est di Loyang. Il tempio, tuttora esistente (sebbene, in larga misura, come attrazione turistica), fu costruito per un altro maestro di meditazione proveniente dall'India, non per Bodhidharma. Tuttavia, sebbene i maestri zen si siano avvicendati nel tempio per millecinquecento anni, Bodhidharma è il

~~solodharma~~ ~~cas~~ ~~solo~~ ~~crea~~ ~~not~~ ~~ti~~ ~~re~~ ~~Stato~~ ~~di~~ ~~un~~ ~~Se~~ ~~co~~ ~~no~~ ~~di~~ ~~o~~  
Bodhidharma, secondo documenti, fu sulla vetta Shaoshih, nel versante occidentale del monte Sung, che Bodhidharma trascorse nove anni in meditazione di fronte alla parete di roccia di una caverna a circa un chilometro e mezzo dal tempio. In seguito Shaolin divenne famoso per l'addestramento dei monaci al kung fu, e Bodhidharma è onorato anche come il fondatore di quest'arte. Essendo indiano, indubbiamente Bodhidharma istruì i suoi discepoli in qualche forma di yoga, ma nessun documento antico riferisce che abbia insegnato una qualche forma di esercizio fisico o arte marziale.

Nel 500 Loyang era una delle città più grandi del mondo, con una popolazione che superava il mezzo milione di abitanti. Quando l'imperatore Hsuan-wu morì nel 516 e

l'imperatrice madre Ling assunse il controllo del governo, uno dei suoi primi atti fu quello di ordinare la costruzione del tempio di Yung-ning. La costruzione di questo tempio e della sua pagoda, alta più di centoventi metri, quasi esaurì il tesoro imperiale. Secondo gli *Annali* dei templi di Loyang, scritti da Yang

Hsuan-chih nel 547, il suono dei campanelli dorati appesi ai tetti del tempio poteva essere udito per cinque chilometri e il pinnacolo della pagoda del tempio poteva essere visto da cinquanta chilometri. Il resoconto di Yang include i commenti di un monaco provenien-

te dall'Occidente, chiamato Bodhidharma, che definì la costruzione come la più imponente che avesse mai visto. Poiché il tempio fu costruito solo nel 516 e fu distrutto dal fuoco nel 534, Bodhidharma deve essere stato nella capitale all'incirca nel 520. Gli antichi

documenti dicono che viaggiava per tutta l'a-

rea intorno a Loyang, muovendosi con le stagioni. Comunque nella capitale deve aver soggiornato nel tempio Yung-ming, da non confondersi con il tempio Yung-ning. Il tempio Yung-ming era stato costruito pochi anni prima, all'inizio del sesto secolo, dall'imperatore Hsuan-wu come quartier generale per

lore T'suan-wu come quartier generale per monaci stranieri. Prima dell'evacuazione in massa della città durante la caduta della dinastia Wei Settentrionale nel 534, si dice che il tempio ospitasse più di tremila monaci provenienti fin dalla Siria.

Nonostante l'improvvisa popolarità del buddhismo in Cina, Bodhidharma trovò pochi discepoli. Oltre a Sheng-fu, che si trasferì a sud subito dopo l'ordinazione, gli altri soli discepoli menzionati sono Tao-yu e Hui-k'o, che sembra abbiano studiato con Bodhidharma cinque o sei anni. Tao-yu comprese la Via

ma non insegnò mai. Fu a Hui-k'o che Bodhidharma affidò la veste e la ciotola del suo lignaggio e, secondo Tao-hsuan, una copia del *Lankavatara Sutra* nella traduzione di Gunabhadra. Tuttavia, nei discorsi qui tradotti, Bodhidharma cita brani tratti per lo più dai sutra *Nirvana*, *Avatamsaka* e *Vimalakirti*, e non

impiega mai la terminologia caratteristica del *Lankavatara*. Forse fu Hui-k'o e non Bodhidharma ad avere grande considerazione per questo sutra.

Nella sua *Trasmissione della lampada* Tao-yuan dice che Bodhidharma, subito dopo aver trasmesso il suo lignaggio a Hui-k'o,



morì nel 528 nel quinto giorno del decimo mese, avvelenato da un monaco geloso. La biografia di Bodhidharma redatta da Tao-hsuan, molto più antica, dice soltanto che il patriarca morì sulle rive del fiume Lo e non menziona la data o la causa della morte. Se-

condo Tao-yuan, i resti di Bodhidharma furono sepolti nei pressi di Loyang nel tempio di Tinglin, sul monte Orecchio d'orso. Tao-yuan aggiunge che tre anni dopo un funzionario incontrò Bodhidharma in cammino sui monti dell'Asia centrale. Portava un bastone

lo, spalla funzionante e disse che un solo sandalo in India. Le voci su questo incontro suscitavano la curiosità dei monaci, che infine decisero di aprire la tomba di Bodhidharma. Tutto ciò che trovarono fu un singolo sandalo, e da allora Bodhidharma è stato raffigurato

con un bastone in spalla con appeso un solo sandalo.

Con l'assassinio dell'imperatore Hsiao-wu, nel 534, la dinastia Wei Settentrionale si divise nelle dinastie Wei Occidentale e Wei Orientale, e Loyang fu attaccata. Poiché la potente famiglia Kao dei Wei Orientali era rinomata per

la sua protezione del buddhismo, molti dei

la sua protezione del buddhismo, molti dei monaci che vivevano a Loyang, incluso Hui-k'o, si trasferirono a Yeh, capitale dei Wei Orientali. Fu qui che Hui-k'o conobbe T'an-lin. T'an-lin lavorò prima a Loyang e in seguito a Yeh, scrivendo prefazioni e commenti alle

nuove traduzioni dei sutra buddhisti. Dopo l'incontro con Hui-k'o, in T'an-lin nacque l'interesse per l'approccio al buddhismo di Bodhidharma e aggiunse una breve prefazione ai *Lineamenti della pratica*. In questa prefazione, T'an-lin dice che Bodhidharma venne dal sud dell'India e che dopo il suo arrivo in Cina trovò soltanto due degni discepoli, Hui-k'o e Tao-yu; dice anche che Bodhidharma insegnava la meditazione di fronte al muro e le quattro pratiche descritte nei *Lineamenti*.

Se questo è tutto ciò che sappiamo riguardo a Bodhidharma, perché è il più famoso tra

i milioni di monaci che hanno studiato e insegnato il Dharma in Cina? Perché a lui solo è attribuito il merito di aver portato lo zen in Cina. Naturalmente lo zen, inteso come meditazione, era stato insegnato e praticato per diverse centinaia di anni prima che arrivasse Bodhidharma. E molto di quanto egli poteva

dire in merito alla dottrina era stato detto precedentemente (per esempio, cento anni

prima da Tao-sheng). Ma l'approccio di Bodhidharma allo zen era unico. Come afferma in questi discorsi: "Vedere la tua natura è zen [...] Non pensare a nulla è zen [...]

Qua-  
~~l'unico cosa purificare~~ ~~la mente~~ ~~meditare~~ ~~vedere~~ ~~oppo-~~  
re come uno stadio sulla via della buddhità, Bodhidharma identificava lo zen con la buddhità, e la buddhità con la mente, la mente quotidiana. Invece di dire ai suoi discepoli di purificare la mente, indicò loro le pareti di pietra, i movimenti delle tigri e delle gru, una canna che attraversa lo Yangtze, un singolo sandalo. Lo zen di Bodhidharma era zen mahayana, non hinayana: la spada della saggezza, non il cuscino da meditazione. Indubbiamente Bodhidharma, come gli altri maestri,

istruì i suoi discepoli nella disciplina, la meditazione che gli aveva dato Bodhidharma per liberare la loro mente dalle regole, dall'estasi meditativa e dalle scritture. Tale spada è però difficile da afferrare e difficile da usare. Non desta dunque meraviglia che il suo unico successore, Hui-k'o, avesse perso un braccio.

Tuttavia, una comprensione così radicale dello zen non ebbe origine con Bodhidharma

o con Prajnatarā. Si dice che un giorno Brahma, signore della creazione, offrì un fiore al Buddha e gli chiese di predicare il Dharma. Quando il Buddha sollevò il fiore, l'assemblea dei monaci rimase disorientata, tranne Kashyapa, che sorrise. Così ebbe inizio lo zen. E in questo modo fu trasmesso: con un fiore, una parete di roccia, un grido. Questo approccio, una volta diffuso da Bodhidharma e dai suoi successori, rivoluzionò la comprensione e la pratica del buddhismo in Cina.

Tale approccio non è molto comprensibile attraverso la parola scritta. Tuttavia Taohsuan, nel suo *Continuazione delle biografie di monaci illustri*, dice che gli insegnamenti di Bodhidharma furono trascritti. La maggior

parte degli studiosi è d'accordo nel ritenere i

~~discorsi di Bodhidharma~~ *Discorsi di Bodhidharma*, tradizione di un discorso di Bodhidharma, tradizione di un no discordi per quanto riguarda gli altri tre discorsi qui tradotti. Sebbene per molto tempo fossero stati attribuiti tutti e tre a Bodhidharma, negli ultimi anni alcuni studiosi hanno avanzato l'ipotesi che questi discorsi siano opera di discepoli successivi. Yanagida, per esempio, attribuisce il *Discorso sul flusso del sangue* a un maestro appartenente alla scuola



zen Niu-t'ou che fiorì nel settimo e nell'ottavo secolo, e pensa che il *Discorso del risveglio* sia un'opera dell'ottavo secolo della scuola zen Settentrionale e che il *Discorso dell'aprirsi un varco* sia opera di Shen-hsiu, patriarca del settimo secolo della scuola zen Settentrionale.

Purtroppo non vi sono prove definitive per confermare o smentire l'attribuzione tradizionale. Fino al ventesimo secolo, le versioni più

antiche di questi discorsi erano copie del quattordicesimo secolo di originali della dinastia T'ang (618-907) conservati nella raccolta della biblioteca giapponese Kanazawa Bunko nel tempio Shomyo-ji. Ma con la scoperta, all'inizio del ventesimo secolo, di migliaia di

manoscritti buddhisti della dinastia T'ang nelle grotte di Tunhuang in Cina, ora abbiamo copie che risalgono al settimo e ottavo secolo. Chiaramente questi discorsi furono compilati in data molto remota da monaci che facevano risalire il loro lignaggio a Bodhidharma. Se non fu Hui-k'o oppure uno dei suoi discepoli, forse fu T'an-lin a trascriverli. In ogni caso, in assenza di prove convincenti che dimostrino il contrario, non vedo perché non debbano essere riconosciuti come i discorsi dell'uomo a cui sono stati attribuiti

I discorsi del uomo a cui sono stati attribuiti per più di milleduecento anni.

I discepoli di Bodhidharma furono pochi, e la tradizione che lo considera il proprio patriarca fiorì quasi duecento anni dopo la sua morte. Considerati la spontaneità e il distacco incoraggiati dall'approccio di Bodhidharma allo zen, è facile capire perché questi discorsi furono infine trascurati in favore di quelli dei

Bodhidharma cinesi. Al confronto i discorsi di Bodhidharma appaiono in qualche modo insoliti e spogli. Io li ho trovati per caso in un'edizione del *Trattato sull'essenza della trasmissione della mente* di Huang-po. Ciò è accaduto dodici anni fa. Da allora è cresciuta in me

la passione per il loro zen essenziale, e spesso mi sono chiesto perché sono così poco diffusi. Ma, diffusi o no, eccoli qui di nuovo. Prima che spariscano ancora una volta nella polvere di qualche cripta o biblioteca, leggeteli da cima a fondo per una o due volte e cercate l'unica cosa che Bodhidharma portò in Cina: cercate l'impronta della mente.

RED PINE  
*Bamboo Lake, Taiwan*  
*Grande Freddo, Anno della Tigre*

## NOTA ALLA TRADUZIONE

Il testo cinese usato per questa traduzione è un'edizione della dinastia Ch'ing che incorpora le correzioni degli errori evidenti dei copisti presenti nell'edizione standard pubblicata come seguito del *Tripitaka* della dinastia Ming. Da parte mia ho

aggiunto numerose correzioni, molte delle quali basate sulle variazioni testuali riscontrate nelle versioni di Tunhuang, per le quali si può consultare il testo di D. T. Suzuki *Shoshitsu isho oyobi kaisetsu* ("Opere perdute di Bodhidharma"). Una prima traduzione inglese dei *Lineamenti della pra-*

prima traduzione inglese del *Lineamenti della pratica* (tratta dalla *Trasmissione della lampada*) è stata pubblicata nel *Manuale di buddhismo zen* di Suzuki. Inoltre, in *Zen Dawn*, J. C. Cleary ha pubblicato traduzioni basate sulle edizioni di Tunhuang dei *Lineamenti* (dai *Records of Masters and Students of the Lanka*) e del *Discorso sull'aprirsi un varco* ("Contemplating Mind").

### *Lineamenti della pratica*

Molte strade conducono alla Via,<sup>1</sup> ma fondamentalmente ne esistono soltanto due: la ragione e la pratica. Imboccare la Via attraverso la ragione significa capire l'essenza mediante le istruzioni e credere che tutte le cose viventi condividono la stessa vera natura, che non è manifesta perché è celata dalla sensazione e dall'illusione. Coloro che dall'illusione ritornano alla realtà,



che meditano su muri,<sup>2</sup> l'assenza dell'io e dell'altro, l'identità di mortale e saggio, e

<sup>1</sup> Quando il buddhismo arrivò in Cina, il termine *Tao* era utilizzato per tradurre *Dharma* e *Bodhi*. Ciò era in parte dovuto al fatto che il buddhismo veniva considerato una versione straniera del taoismo. Nel suo "Discorso sul flusso del sangue" Bodhidharma dice: "La Via è lo zen".

<sup>2</sup> Dopo il suo arrivo in Cina, Bodhidharma trascorse nove anni in meditazione di fronte alla parete di roccia di una caverna nei pressi del tempio

che rimangono impassibili perfino di fronte alle scritture, costoro sono in accordo

completo e tacito con la ragione. Senza alterarsi, senza sforzo, entrano, noi diciamo, nella Via attraverso la ragione.

Entrare nella Via attraverso la pratica rinvia alle quattro pratiche<sup>3</sup> che includono ogni cosa: sopportare l'ingiustizia, adattarsi alle condizioni, non cercare niente e praticare il Dharma.

La prima: sopportare l'ingiustizia. Quando coloro che cercano la Via incontrano delle avversità, dovrebbero pensare a se stessi in questi termini: "Nelle infinite

di Shaolin. I muri di vacuità di Bodhidharma uniscono tutti gli opposti, inclusi l'io e l'altro, il mortale e il saggio.

<sup>3</sup> È una variante della quattro nobili verità: tutta l'esistenza è segnata dalla sofferenza; la sofferenza ha una causa; si può mettere fine alla sua causa; e il modo per metterle fine è il nobile ottuplice sentiero: retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retta devozione, retta presenza mentale e retto zen.

ere trascorse, mi sono allontanato dall'essenziale per volgermi all'insignificante e ho

vagato attraverso tutte le forme di esistenza, spesso in preda alla rabbia senza causa e colpevole di innumerevoli trasgressioni. Ora, sebbene non faccia del male, sono punito dal mio passato. Né gli dèi né gli uomini possono prevedere quando una

cattiva azione darà i suoi frutti. L'acchetto di buon cuore senza lamentarmi dell'ingiustizia". I sutra dicono: "Quando incontri avversità non adirarti, perché esse hanno un significato". Con tale comprensione sei in armonia con la ragione e sopportan-

do l'ingiustizia entri nella Via.

La seconda: adattarsi alle condizioni. In quanto mortali siamo dominati dalle condizioni, non da noi stessi. Tutta la sofferenza e la gioia che sperimentiamo dipendono dalle condizioni. Se dovessimo essere beneficati da qualche grande ricompensa, quale la fama o la fortuna, ciò è il frutto di un seme da noi piantato in passato. Quando le condizioni cambiano,

essa finisce. Perché allietarsi della sua esistenza? Tuttavia mentre il successo e il fallimento dipendono dalle condizioni, la mente non cresce né diminuisce. Coloro che rimangono impassibili nel vento della gioia, seguono silenziosamente la Via.

La terza: non cercare niente. Gli esseri umani di questo mondo sono illusi. Desi-

derano sempre qualcosa; in una parola, 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. Tutti i fenomeni sono vuoti. Non

contengono niente che valga la pena di

desiderare. Calamità e Prosperità si alternano per sempre. Indugiare nei tre regni<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Due dee, rispettivamente responsabili della buona e della cattiva sorte. Se ne parla nel dodicesimo capitolo del *Nirvāṇa Sūtra*.

L'equivalente psicologico buddhista del triplice mondo della cosmologia brahmanica: *bhur*, *bhuvah* e *sva*, ovvero *terra*, *atmosfera* e *cielo*. Il triplice mondo buddhista include *kāmadhātu*, o il

significa indugiare in un casa in fiamme. Avere un corpo significa soffrire. Forse qualcuno che è dotato di un corpo conosce la pace? 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. Il Dharma è la verità secondo la quale tutte

regno del desiderio (gli inferni, i quattro continenti del mondo umano e animale, e i sei paradisi del piacere); *rūpadhātu*, o il regno della forma (i quattro paradisi della meditazione); e *arūpadhātu*, o il regno senza forma del puro spirito (i quat-



tro stati vuoti o immateriali). Considerati nel loro insieme, i tre regni costituiscono i limiti dell'esistenza. Nel terzo capitolo del *Sutra del loto* i tre regni sono rappresentati da una casa in fiamme.

<sup>6</sup> La parola sanscrita *dharma* deriva da *dhri*, che significa *sostenere*, e si riferisce a qualsiasi cosa creduta vera, sia in senso provvisorio o assoluto. Di conseguenza la parola può significare *cosa*, *insegnamento* o *realtà*.

le nature sono pure. Secondo questa verità tutti i fenomeni sono vuoti. Contaminazione e attaccamento, soggetto e oggetto non esistono. I sutra dicono: "Il Dharma include il non essere perché è libero dall'impurità dell'essere, e il Dharma include il non io perché è libero dall'impurità dell'io".

Coloro che sono sufficientemente saggi da credere e comprendere questa verità praticheranno sicuramente in accordo con il Dharma. E poiché ciò che è reale non include nulla che valga la pena di lesinare, essi danno il corpo, la vita e i loro

beni in carità, senza deliranti, senza la vanità del donatore, del dono o del beneficiario e senza pregiudizi o attaccamento.

E per eliminare l'impurità insegnano ad altri, ma senza sviluppare attaccamento alla forma.

Così, attraverso la loro pratica sono in grado di aiutare gli altri e di glorificare la Via dell'illuminazione. E insieme con la carità essi praticano anche le altre virtù.

Tuttavia nel praticano le sei virtù<sup>7</sup> per eliminare l'illusione, essi non praticano nulla. Ecco che cosa si intende per praticare il Dharma.

<sup>7</sup> Le *paramita*, ovvero *i mezzi per approdare all'altra riva*: carità, moralità, pazienza, devozione, meditazione, e saggezza. Tutte e sei devono essere praticate con distacco dai concetti di agente, azione, e beneficiario.

## *Discorso sul flusso del sangue*

Tutto ciò che appare nei tre regni ha origine dalla mente.<sup>1</sup> Perciò i buddha<sup>2</sup> del passato e del futuro insegnano da mente a mente senza preoccuparsi delle definizioni.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> In questo passo è parafrasato un verso tratto dall'*Avatamsaka Sutra*: "I tre regni sono solo un'unica mente". Il sesto patriarca zen, Hui-neng, distingue la *mente* come regno e la *natura* come signore.

<sup>2</sup> Il buddhismo non si limita a un solo buddha.

Riconosce innumerevoli buddhe. Dopo tutto, tutti hanno la natura di buddha. E c'è un buddha in ogni mondo, così come c'è consapevolezza in ogni pensiero. La sola qualificazione necessaria per la buddhità è la completa consapevolezza.

per la buddhità e la completa consapevolezza.

<sup>3</sup> L'assenza di definizioni nella trasmissione del Dharma è una pietra di paragone del buddhismo zen. Ciò non significa necessariamente assenza di parole, quanto piuttosto un'assenza di restrizioni in merito ai modi della trasmissione. Un gesto vale quanto un discorso.

*Ma se non la definiscono, che cosa intendono per mente?* Mi domandi. Quella è la tua mente, ti rispondo. Quella è la mia mente. Se non avessi una mente, come potrei rispondere? Se tu non avessi una mente, come potresti domandare? Ciò che domanda è la tua mente. Attraverso infiniti kalpa<sup>4</sup> senza inizio, qualunque cosa fai, dovunque sei, quella è la tua vera mente, quella è il tuo vero buddha. *Questa mente è il buddha*<sup>5</sup> dice la stessa cosa. Oltre que-

<sup>4</sup> Il periodo che va dalla creazione di un mondo alla sua distruzione; un eone.

<sup>5</sup> La frase racchiude in poche parole tutto il buddhismo. Tai-mei Fayang (il Grande Prugna) cosa gli avesse insegnato Matsu. Tai-mei disse: "Questa mente è il buddha". Il monaco rispose: "Oggi Matsu insegna *Ciò che non è la mente non è il Buddha*". Al che Tai-mei rispose: "Ciò che non



*e il Buddha*". Al che l'ai-mei rispose: "Che dica pure che *Ciò che non è la mente non è il Buddha*.

Io resto fermo a *Questa mente è il Buddha*". Quando gli venne riferito questo dialogo Matsui disse: "La prugna è matura" (*Trasmissione della lampada*, capitolo 7).

sta mente non troverai un altro buddha. Cercare l'illuminazione<sup>6</sup> o il nirvana<sup>7</sup> oltre questa mente è impossibile. La realtà della

<sup>6</sup> *Bodhi*. Della mente libera dall'illusione si dice che è piena di luce, come la luna quando non è più oscurata dalle nubi. Invece di subire un'altra rinascita, l'illuminato realizza il nirvana, perché l'illuminazione mette fine al karma. L'udito è più primitivo, mentre la vista è la fonte di conoscenza della realtà a cui l'uomo è più abituato; da ciò l'uso di metafore visive. Tuttavia i sutra parlano anche di mondi nei quali i buddha insegnano attraverso il senso dell'olfatto.

<sup>7</sup> I primi traduttori cinesi tentarono di tradurre il termine *nirvana* in una quarantina di modi diversi prima di rinunciare definitivamente e ricorrere alla semplice traslitterazione della parola sanscrita, il cui significato è *assenza di respiro*. Il termine *nirvana* è anche definito come *la sola calma*. La maggior parte della gente lo equipara alla morte, ma per i buddhisti il nirvana significa l'as-

senza della dialettica rappresentata dal respiro.

Secondo Nagarijuna, “Ciò che, quando è soggetto al karma, è *samsara*, quando non è più soggetto al karma, è nirvana” (*Madhyamika Shastra*, capitolo 25, verso 9).

tua autonatura<sup>8</sup>, l’assenza di causa ed effetto, ecco cosa si intende per mente. La tua mente è nirvana. Potresti credere che sia possibile trovare un buddha o l’illuminazione in qualche luogo oltre la mente, ma tale luogo non esiste.

Cercare un buddha o l’illuminazione è come cercare di afferrare lo spazio. Lo spazio ha nome ma non ha forma. Non è qualcosa che puoi raccogliere o posare. E certamente non puoi afferrarlo. Oltre questa mente non vedrai mai un buddha. Il buddha è un prodotto della tua mente. Perché cercare un buddha oltre questa mente?

<sup>8</sup> *Svabhava*. Ciò che è così di per sé. L’autonatura non dipende da nulla, sia in senso causale, temporale o spaziale. L’autonatura non ha apparenza. Il suo corpo è un non corpo. Non è una qualche forma dell’io, e non è una qualche forma

di substrato o caratteristica che esiste entro i fenomeni o distintamente da essi. L'autonatura è vuota di tutte le caratteristiche, inclusa la vacuità, e nondimeno definisce la realtà.

I buddha del passato e del futuro parlano soltanto di questa mente. La mente è il buddha, e il buddha è la mente. Oltre la mente non c'è nessun buddha, e oltre il buddha non c'è nessuna mente. Se pensi che ci sia un buddha oltre la mente, dov'è? Non c'è nessun buddha oltre la mente, perché allora immaginarlo? Finché ti illudi, non puoi conoscere la tua vera mente. Finché sei affascinato da una forma senza vita, non sei libero. Se non mi credi, illuderti non ti aiuterà. Non è colpa del buddha. Gli uomini tuttavia sono illusi. Non sanno che la loro stessa mente è il buddha. Altrimenti non cercherebbero un buddha al di fuori della mente.

I buddha non salvano i buddha. Se usi la tua mente per cercare un buddha, non vedrai il buddha. Fin quando cerchi un buddha altrove, non ti accorgerai mai che

la tua mente è il buddha.

Non usare un buddhā per venerare un buddha. E non usare la mente per invoca-

re un buddha.<sup>9</sup> I buddha non recitano sutra.<sup>10</sup> I buddha non osservano i precetti.<sup>11</sup> E i buddha non infrangono i precetti. I buddha non osservano né infrangono alcunché. I buddha non fanno il bene o il male.

Per trovare un buddha devi vedere la tua natura.<sup>12</sup> Chiunque vede la sua natura

<sup>9</sup> L'invocazione include sia la visualizzazione di un buddha sia la ripetizione del nome del buddha. L'oggetto abituale di tale devozione è Amitabha, il Buddha dell'infinito. Invocare Amitabha con tutto il cuore assicura ai devoti la rinascita nel suo Paradiso Occidentale, dove si dice che l'illuminazione sia molto più facile da realizzare che in questo

mondo.<sup>10</sup> Letteralmente 'corda', un sutra lega insieme le parole di un buddha.

<sup>11</sup> La pratica buddhista della morale include un serie di proibizioni: generalmente cinque per i laici, circa duecentocinquanta per i monaci, e da trecentocinquanta a cinquecento per le monache.

<sup>12</sup> Che sia chiamata *autonatura* o *natura di*



Ché sia chiamata *autonatura*, *natura di buddha* o *natura di dharma*, la nostra natura è il nostro vero corpo. È anche il nostro corpo falso.

è un buddha. Se non vedi la tua natura, invocare i buddha, recitare i sutra, fare offerte, e osservare i precetti, sono tutte cose inutili. Invocare i buddha produce un buon karma, recitare i sutra produce una buona memoria; osservare i precetti produce una buona rinascita, e fare offerte produce futuri benefici... ma niente buddha.

Se non comprendi da solo, dovrai cercare un maestro per indagare a fondo la vita e la morte.<sup>13</sup> Ma a meno che non veda

Il nostro vero corpo non è soggetto alla nascita e alla morte, ad apparire e a scomparire, mentre il nostro corpo falso è in uno stato di costante cambiamento. Nel vedere la nostra natura, la nostra natura vede se stessa, perché illusione e consapevolezza non sono differenti. Per una spiegazione di questo concetto, vedi la *Dottrina zen del vuoto mentale* di D. T. Suzuki.

<sup>13</sup> Shakyamuni lasciò la casa per cercare una via d'uscita dal ciclo infinito di vita e morte.

Chiunque segue il Buddha deve fare la stessa cosa. Quando venne il momento di trasmettere la

veste e la ciotola del lignaggio, Hung-jen, il quinta propria natura, una tale persona non è un maestro. Perfino se è in grado di recitare il Canone in dodici sezioni,<sup>14</sup> non può sfuggire alla ruota della nascita e del-

to patriarca zen, chiamò a raccolta i suoi discepoli e disse: “Niente è più importante della vita e della morte. Ma invece di cercare una via d’uscita dal mare della vita e della morte, passate tutto il tempo a cercare vie per guadagnare meriti. Se non vedete la vostra natura, a cosa vi servono i meriti? Usate la vostra saggezza, la natura di *prajna* della vostra mente. Tutti voi, andate a scrivere dei versi” (*Sutra del Sesto Patriarca*, capitolo uno).

<sup>14</sup> Le dodici divisioni delle scritture riconosciute dal buddhismo mahayana. Tali divisioni, che hanno lo scopo di separare differenti soggetti e forme letterarie, includono i *sutra*, discorsi del Buddha; i *geya*, ripetizioni in versi dei sutra; le *gatha*, canti e versi; i *nidana*, racconti storici; i *jataka*, storie dei buddha precedenti; gli *itivrittaka*, storie delle vite passate dei discepoli; gli *adbhutadharma*, i miracoli del Buddha; gli *avadana*, allegorie; gli *upadesa*, discussioni sulla dottrina; gli *udandya*, enunciazioni non richieste della dottrina; i *vaipulya*, discorsi estesi, e i *vyakarana*, profezie di illuminazione.

la morte<sup>15</sup> e soffre nei tre regni senza speranza di liberazione.

Molto tempo fa, il monaco Buona Stella<sup>16</sup> era in grado di recitare l'intero Canone, eppure non sfuggì alla ruota, perché non aveva visto la propria natura. Se andò così per Buona Stella, allora sono pazzi quelli che oggi recitano pochi sutra o *shastra*<sup>17</sup> e pensano che sia il Dharma. Se non vedi la tua mente, recitare tanta letteratura è inutile.

<sup>15</sup> Il ciclo infinito delle rinascite dal quale sfuggono soltanto i buddha.

<sup>16</sup> Nel capitolo 33 del *Nirvana Sutra*, si dice che Buona Stella fosse uno dei tre figli di Shakyamuni. E, come suo fratello Rahula, divenne monaco.

Infine fu in grado di recitare e spiegare tutta la letteratura sacra del suo tempo e pensò di aver realizzato il nirvana. Di fatto aveva raggiunto soltanto il quarto paradiso *dhyana* nel regno della forma. E quando si esaurì il karma su cui era basata tale realizzazione, fu trasportato di peso nell'inferno della sofferenza senza fine.

<sup>17</sup> I sutra sono i discorsi dei buddha. Gli *shastra* sono i discorsi di eminenti discepoli.

Per trovare un buddha tutto quello che devi fare è vedere la tua natura. La tua natura è il buddha. E il buddha è la persona che è libera: libera da progetti, libera da preoccupazioni. Se non vedi la tua natura e corri per tutto il giorno a cercare il buddha altrove, non lo troverai mai. La verità è che non c'è niente da trovare. Ma per raggiungere una tale comprensione hai bisogno di un maestro e di sforzarti di capire. La vita e la morte sono importanti. Non sopportarle invano. Non c'è vantaggio nell'illuderti. Anche se possiedi montagne di gioielli e tanti servitori quanti sono i granelli di sabbia lungo il Gange, li vedi quando hai gli occhi aperti. Ma che dire di quando i tuoi occhi sono chiusi? Dovresti quindi comprendere che ogni cosa che vedi è come un sogno o un'illusione.

Se non trovi presto un maestro, vivrai questa vita invano. È vero, hai la natura di buddha. Ma senza l'aiuto di un maestro non la conoscerai mai. Soltanto una persona su un milione diventa illuminata sen-



za l'aiuto di un maestro.

Tuttavia, se grazie a condizioni del tutto particolari, una persona comprende ciò che intendeva il Buddha, allora non necessita di un maestro. Tale persona ha una consapevolezza naturale superiore a qualsiasi insegnamento. Ma a meno che tu non sia così fortunato, studia con impegno, e grazie alle istruzioni comprenderai.

Le persone che non comprendono e che credono di poterlo fare senza studio, non sono diverse da quelle anime illuse che non distinguono il bianco dal nero.<sup>18</sup> Di fatto, tali persone, proclamando falsamente il Buddhадharma, bestemmiano

**Predicano Buddha e poi maledicono il Dharma.**

<sup>18</sup> Riferimento al tentativo di considerare il buddhismo simile al confucianesimo o al taoismo promosso da un saggio di Hui-lin, scritto nel 435, nel quale l'autore sosteneva che confucianesimo e buddhismo sono ugualmente veri, e nel quale negava l'azione del karma dopo la morte.

Ma la loro è la predicazione di demoni,<sup>19</sup>

non quella dei buddha. Il loro maestro è il re dei demoni e i suoi discepoli sono i servi dei demoni. Le persone illuse che seguono tale insegnamento sprofondano involontariamente nel mare della nascita e della morte.

A meno che non vedano la loro natura, come possono gli uomini autodefinirsi buddha? Mentono e con l'inganno spingono altri nel regno dei demoni. A meno che non vedano la propria natura, la loro predicazione del Canone in dodici sezioni non è altro che la predicazione di demoni. Sono devoti a Mara, non al Buddha. Incapaci di distinguere il bianco dal nero,

~~come?~~ possono sfuggire alla nascita e alla morte.  
Chiunque vede la propria natura è un

<sup>19</sup> I buddhisti, al pari dei seguaci di altre fedi, riconoscono una categoria di esseri il cui solo scopo è sviare gli aspiranti buddha. Queste legioni di demoni sono guidate da Mara, sconfitto dal Buddha la notte della sua illuminazione.

buddha; chiunque non la vede è un mortale. Ma se puoi trovare la tua natura di

buddha distinta dalla tua natura mortale, dov'è?

La nostra natura mortale è la nostra natura di buddha. Al di là di questa natura non c'è nessun buddha. Il buddha è la nostra natura. Non c'è nessun buddha oltre questa natura. E non c'è natura oltre il buddha.

*Ma supponendo che io non veda la mia natura, non posso lo stesso realizzare l'illuminazione invocando i buddha, recitando i sutra, facendo offerte, osservando i precetti, praticando le devozioni, oppure facendo delle opere buone?*

No.

*Perché no?*

Anche ammettendo che ottenessi qualcosa, sarebbe condizionato, karmico. Il risultato è una retribuzione. Fa girare la ruota. E fin quando sarai soggetto alla

~~la tua natura mortale, non puoi realizzare l'illuminazione~~

zione devi vedere la tua natura. A meno che non veda la tua natura, tutti questi discorsi in merito alla causa e all'effetto so-

no sciocchezze. I buddha non praticano sciocchezze. Un buddha è libero dal karma, <sup>20</sup> libero da causa ed effetto. Dire che un buddha realizza qualcosa significa calunniarlo. Cosa mai potrebbe realizzare? Per un buddha è perfino impossibile concentrarsi su una mente, un potere, un'interpretazione o una visione. Un buddha non è di parte. La natura della sua mente è fondamentalmente vuota, né pura né impura. Egli è libero dalla pratica e dalla realizzazione. È libero da causa ed effetto.

<sup>20</sup> Morale equivalente alla legge fisica di causa ed effetto, il karma include azioni del corpo, della bocca e della mente. Tutte queste azioni fanno girare la ruota della rinascita e hanno come risultato la sofferenza. Anche una buona azione fa girare la ruota. Lo scopo della pratica buddhista è sfuggire alla ruota, porre fine al karma, agire senza aggirare, non poter avere una rinascita, agire senza.

Un buddha non osserva i precetti. Un buddha non fa del bene o del male. Un buddha non è energico o pigro. Un buddha è qualcuno che non fa niente, qualcu-



una e qualcuno che non la mente, qualcuno che non può neanche concentrare la sua mente su un buddha. Un buddha non è un buddha. Non pensare ai buddha. Se non comprendi di cosa sto parlando, non conoscerai mai la tua mente.

Gli uomini che non vedono la loro natura e immaginano di poter praticare in

ogni momento l'assenza di pensiero sono  
dei bugiardi e dei pazzi. Precipitano nello  
spazio senza fine. Sono come ubriachi.  
Non sanno distinguere il bene dal male.  
Se hai intenzione di coltivare una tale pratica, devi vedere la tua natura prima di  
porre fine al pensiero razionale. Realizzare l'illuminazione senza vedere la tua natura è impossibile.

Ci sono poi altri che, sostenendo l'inesistenza del karma, commettono ogni sorta di azioni malvagie. Affermano erroneamente che, poiché tutto è vuoto, commet-

tere il male non è sbagliato. Tali persone precipitano nell'inferno dell'oscurità senza fine, senza alcuna speranza di liberazione. Coloro che sono saggi non sosten-

gono una simile concezione.

*Ma se ogni nostro movimento o stato, in qualunque momento avvenga, è la mente, perché non vediamo questa mente quando il corpo muore?*

La mente è sempre presente. Semplicemente non la vedi.

*Ma se la mente è presente, perché non la vedi?*

Hai mai sognato?

*Certo.*

Quando sogni, sei tu quello?

*Sì.*

~~Non~~ E ciò che fai e dici è differente da te?

Ma se non lo è, allora questo corpo è il tuo vero corpo. E questo corpo vero è la tua mente. E questa mente, attraverso infiniti kalpa senza inizio, non è mai mutata.

Non è mai vissuta o morta, apparsa o

scomparsa, aumentata o diminuita. Non è pura o impura, buona o cattiva, passata o futura. Non è vera o falsa. Non è maschile o femminile. Non appare come un monaco o un laico, un anziano o un novizio,

un saggio o uno stolto, un buddha o un mortale. Non lotta per alcuna realizzazione e non soffre nessun karma. Non ha forza o forma. È come lo spazio. Non puoi possederlo e non puoi perderlo. I suoi movimenti non possono essere bloccati da montagne, fiumi o pareti di roccia. La sua inarrestabile forza penetra la montagna dei cinque *skandha*<sup>21</sup> e attraversa il fiume del samsara.<sup>22</sup> Nessun karma può limitare questo corpo vero. Ma questa mente è sottile e difficile da vedere. Non è

come la mente sensuale. Tutti vogliono

<sup>21</sup> Parola sanscrita che indica gli elementi costitutivi della mente o del corpo mentale: forma, sensazione, percezione, impulso e coscienza.

<sup>22</sup> Parola sanscrita che sta per *flusso costante*, il ciclo della mortalità, l'infinito flusso di nascita e morte.

vedere questa mente e allora che sono  
venerabili e meritevoli della sua luce sono  
tanto numerosi quanto i granelli di sabbia  
lungo il Gange, ma quando li interroghi,  
non sanno spiegarlo. Sono come mario-  
nette. Dipende da loro utilizzare la men-

te. Perché non lo comprendono?  
Il Buddha disse che gli uomini sono illusi. Ecco perché quando agiscono precipitano nel fiume della rinascita infinita. E quando provano a venirne fuori, non fanno altro che andare più a fondo. E tutto perché non vedono la loro natura. Se gli uomini non fossero illusi, perché mai farebbero domande su qualcosa che gli sta proprio davanti? Nessuno di loro comprende i movimenti delle proprie mani e piedi. Il Buddha non aveva sbagliato. Gli uomini illusi non sanno chi sono. Qualcosa così difficile da penetrare è conosciuto da un buddha e da nessun altro. Solo il saggio conosce questa mente, questa mente chiamata natura di Dharma, questa mente chiamata liberazione. Né la vita né la morte possono limitare questa mente. Nulla può farlo. È detta anche l'Inarrestabile Tathagata,<sup>23</sup> l'Incomprensibile, il Sacro Sé, l'Immortale, il Grande Saggio. I suoi nomi mutano, ma non la sua essenza. Anche i buddha mutano, ma nessuno la-

sci. La capacità della mente è illimitata, e le sue manifestazioni sono inesauribili. Vedere forme con gli occhi, ascoltare suoni con le orecchie, sentire odori con il naso, gustare sapori con la lingua, ogni movimento o stato, tutto è la vostra mente. In ogni momento, dove il linguaggio non può giungere, ecco la tua mente.

I sutra dicono: “Le forme di un tathagata sono infinite. E così è la sua consape-

<sup>23</sup> Termine che designa un buddha; l'epiteto con cui un buddha si riferisce a se stesso. Un buddha è consapevole. Il tathagata è la manifestazione di un buddha nel mondo, il suo corpo di trasformazione, opposto al suo corpo di ricompensa o al corpo reale. Un tathagata insegna il Dharma.

volezza”. L'infinita varietà delle forme è dovuta alla mente. La capacità della mente di distinguere le cose, quale che sia il loro movimento o stato, è la consapevolezza della mente. Ma la mente non ha forma e la sua consapevolezza non ha li-

mità. Quindi si dice: “Le forme di un ta-



magata sono minime. Ecco la sua "quasi-sapevolezza".

Il corpo materiale composto dei quattro elementi<sup>24</sup> è fonte di afflizioni. Il corpo materiale è soggetto a nascita e morte.

Ma il vero corpo esiste senza esistere, perché il vero corpo di un tathagata, non cambia mai. I sutra dicono: "Gli uomini dovrebbero comprendere che la natura di buddha è qualcosa che hanno sempre avuto". Soltanto Kashyapa<sup>25</sup> comprese la sua natura.

<sup>24</sup> I quattro elementi costitutivi di tutta la materia, incluso il corpo materiale: terra, acqua, fuoco e aria.

<sup>25</sup> Detto anche Mahakashyapa, o il grande Kashyapa. Era uno dei principali discepoli del

La nostra natura è la mente. E la mente è la nostra natura. Questa natura è identica alla mente di tutti i buddha. I buddha del passato e del futuro trasmettono soltanto questa mente. Oltre questa mente non c'è nessun buddha da nessuna parte. Ma gli uomini illusi non comprendono che la loro mente è il buddha. Continua-

no a cercare all'esterno. Non smettono mai di invocare i buddha o di venerare i buddha e si chiedono: "*Dov'è il buddha?*". Non abbandonarti a queste illusione.

~~Oltre la tua mente non c'è nessun altro~~ **Semplicemente, conosci la tua mente**  
buddha. I sutra dicono: "Ogni cosa dotata di forma è un'illusione". Dicono anche: "Ovunque sei c'è un buddha". La tua mente è il buddha. Non usare un buddha per venerare un buddha.

Anche se un buddha o un bodhisatt-

Buddha, ed è considerato il primo patriarca zen indiano. Quando il Buddha sollevò un fiore, Kashyapa rispose con un sorriso, dando così inizio alla trasmissione della mente zen.

va<sup>26</sup> ti apparisse improvvisamente davanti,

non c'è bisogno di venerarlo. Questa nostra mente è vuota e non contiene una simile forma. Coloro che si affidano alle apparenze sono demoni. Deviano dalla Via. Perché venerare illusioni nate dalla mente? Coloro che venerano non sanno, e coloro che sanno non venerano. Nell'atto di venerare sei preda dell'incantesimo dei

demoni. Richiamo la tua attenzione su questo perché temo che tu non ne sia consapevole. La natura fondamentale di un buddha è priva di una tale forma. Tienilo a mente, anche se dovesse comparire qualcosa di straordinario. Non abbracciarlo, e non temerlo, e non dubitare che la tua mente è fondamentalmente pura.

6

sua libertà. L'ideale mahayana, il bodhisattva, non cerca la propria salvezza. Invece di contrarre la mente nel nulla, come l'arhat, il bodhisattva la espande all'infinito. Ciò perché comprende che tutti gli esseri hanno la medesima natura di buddha.

Dove potrebbe mai esserci spazio per una simile forma? Inoltre, alla comparsa di spiriti, demoni, o esseri divini, non concepire né rispetto né paura. La tua mente è fondamentalmente vuota. Tutti i fenomeni sono illusioni. Non attaccarti ai fenomeni.

Se immagini un buddha, un dharma o un bodhisattva,<sup>28</sup> e per loro concepisci rispetto, ti releghi nel regno dei mortali. Se

cerchi la comprensione diretta, non attaccarti a qualsivoglia apparizione, e avrai successo. Non ho altri consigli da darti. I sutra dicono: "Tutti i fenomeni sono illusioni". Non hanno un'esistenza stabile, né

<sup>27</sup> Gli spiriti sono esseri incorporei. I demoni includono vari dèi del cielo (*deva*), dell'acqua (*naga*), e della terra (*yaksha*). Gli esseri divini includono Indra, signore dei trentatré cieli, e Brahma, signore della creazione.

<sup>28</sup> Questi tre elementi costituiscono il rifugio buddhista, o triplice gioiello. Un dharma è l'insegnamento di un buddha. Coloro che seguono tale insegnamento costituiscono l'ordine dei monaci o, nella tradizione mahayana, i bodhisattva.

una forma costante. Sono impermanenti. Non aggrapparti ai fenomeni, e sarai d'accordo con il Buddha. I sutra dicono: "Colui che è libero da tutte le forme è il Buddha".

*Ma perché non dovremmo venerare i buddha e i bodhisattva?*

Diavoli e demoni hanno il potere di manifestazione. Possono creare l'apparizione di bodhisattva sotto tutte le sembianze. Ma sono falsi. Nessuno di loro è

buddha. Buddha è la tua stessa mente. Non rivolgere nella direzione sbagliata la tua venerazione.

*Buddha* è la parola sanscrita che sta per ciò che tu chiami consapevole, miracolosamente consapevole. Rispondere, percepire, inarcare le sopracciglia, battere gli occhi, muovere mani e piedi, tutto ciò è la tua natura miracolosamente consapevole. E questa natura è la mente. E la mente è il buddha. E il buddha è la Via. E la Via è lo zen. Ma *zen* è una parola enigmatica sia per i mortali sia per i saggi. Vedere la tua

natura è zen. Se non vedi la tua natura, non è zen.<sup>29</sup>

Anche se puoi spiegare migliaia di sutra e *shastra*,<sup>30</sup> se non vedi la tua natura, il tuo è l'insegnamento di un mortale, non quello di un buddha. La vera Via è sublime. Non può essere espressa a parole. A

cosa servono le scritture? Che vedo la propria natura trovo la Via, anche se non è in grado di leggere una parola. Chi vede la propria natura è un buddha. E poi-



<sup>29</sup> Termine usato inizialmente per traslitterare *dhyana*, in sanscrito, 'meditazione'. A Bodhidharma è attribuito il merito di aver liberato lo zen dal cuscino di meditazione, impiegando il termine in relazione alla mente quotidiana, diretta, la mente che siede in meditazione senza sedere in meditazione e che agisce senza agire.

<sup>30</sup> Un catalogo del Canone buddhista cinese, o *Tripitaka*, redatto agli inizi del sesto secolo, annovera 2213 opere distinte, circa milleseicento delle quali erano sutra. Da allora, al *Tripitaka* sono stati aggiunti molti sutra, ma ancora più numerosi sono quelli smarriti. L'attuale Canone include 1662 opere.

ché il corpo di un buddha è intrinsecamente puro e incontaminato, e ogni cosa che dice è l'espressione della sua mente, che è fondamentalmente vuota, un buddha non può essere trovato nelle parole o in qualsiasi parte del Canone in dodici sezioni.

La Via è fondamentalmente perfetta. Non necessita di perfezionamenti. La Via non ha forma o suono. È sottile e difficile da percepire. È come quando bevi l'acqua: tu sai quanto è calda o fredda, ma

non puoi dirlo ad altri. Uomini e dei rimangono inconsapevoli di ciò che solo un *tathagata* conosce. La consapevolezza dei mortali è insufficiente. Finché sono attaccati alle apparenze, non si rendono conto che la loro mente è vuota. E aggrappandosi erroneamente all'apparenza delle cose smarriscono la Via.

Se sai che ogni cosa deriva dalla mente, non nutrire attaccamento. Non appena ti aggrappi alle cose, sei inconsapevole. Ma una volta che hai visto la tua natura, l'inte-

ro Canone diventa nient'altro che letteratura. I suoi migliaia di sutra e *shastra* equivalgono soltanto a una mente chiara. La comprensione arriva quando si smette di parlare. A cosa servono le dottrine?

La verità assoluta è oltre le parole. Le dottrine sono parole. Non sono la Via. La Via è senza parole. Le parole sono illusioni. Non sono differenti dalle cose che di notte ti appaiono nei sogni, siano esse palazzi o carrozze, parchi boscosi o padiglioni in riva al lago. Non concepire alcuna gioia per queste cose. Sono tutte culle per

prossima. Il tuo vero corpo è puro e inattaccabile. Ma a causa delle illusioni non ne sei consapevole. E per questo soffri inutilmente il karma. Ovunque trovi piacere, trovi schiavitù. Ma una volta risvegliato al tuo corpo e alla tua mente<sup>31</sup> originari non sei più schiavo degli attaccamenti.

Chiunque rinuncia al trascendente in favore del mondano, in una qualsiasi delle sue innumerevoli forme, è un mortale. Un buddha è qualcuno che trova la libertà nella buona e nella cattiva sorte. È tale il suo potere che il karma non può vincolarlo. Comunque sia il karma, un buddha lo trasforma. Paradiso e inferno<sup>32</sup> non sono nulla per lui. Ma la consapevolezza di un mortale è confusa rispetto a quella di un buddha, che penetra pienamente ogni cosa.

<sup>31</sup> Il corpo composto dai quattro elementi e la mente composta dai cinque aggregati indicano genericamente il sé; ma Bodhidharma si riferisce al sé buddha.

<sup>32</sup> I buddhisti riconoscono quattro cieli della forma, che sono suddivisi in sedici/diciotto cieli, e quattro senza forma. Sul lato opposto della ruota ci sono otto inferni caldi e otto freddi, ognuno dei quali ha quattro inferni adiacenti. Ci sono anche alcuni inferni speciali, quali gli inferni dell'oscurità infinita e della sofferenza senza fine.

Se non sei sicuro, non agire. Una volta che agisci, vaghi attraverso la nascita e morte e ti penti di non avere nessun rifugio. Povertà e stenti sono creati dal pensiero erroneo. Per comprendere questa mente devi agire senza agire. Soltanto allora vedrai le cose dalla prospettiva di un tathagata.

Ma quando intraprendi la Via, la tua consapevolezza non sarà concentrata. Probabilmente vedrai ogni sorta di scene strane e irreali. Ma non dovresti dubitare che tutte queste scene provengono solo dalla tua mente.

Se, come in un sogno, vedi una luce

se, come in un sogno, vedi una luce più brillante del sole, i tuoi attaccamenti residui avranno immediatamente fine e sarà svelata la natura della realtà. Tale evento serve come base per l'illuminazio-

~~puoi spiegare ad altri~~ che tu solo sai. Non

Oppure, se mentre cammini, sei in piedi, seduto o coricato in un tranquillo boschetto, vedi una luce, che sia brillante o

fioca, non dirlo ad altri e non concentrarti su di essa. È la luce della tua natura.

Oppure, se mentre cammini, sei in piedi, seduto o coricato nella quiete e nell'oscurità della notte, ogni cosa ti appare come se fosse alla luce del giorno, non meravigliartene. È la tua mente sul punto di rivelarsi.

Quando, vedendo la luna e le stelle in tutto il loro splendore, ciò significa che il lavoro della mente sta per finire. Ma non dirlo ad altri. E se i tuoi sogni non sono chiari, come se stessi camminando al buio, ciò è

perché la tua mente è velata dalle preoccupazioni. Anche questo è qualcosa che



capazioni. E anche questo è qualcosa che tu solo sai.

Se vedi la tua natura, non hai bisogno di leggere i sutra o di invocare i buddha. Erudizione e conoscenza non sono soltanto inutili; offuscano anche la consapevolezza. Le dottrine servono solo a indicare la mente. Una volta che vedi la tua mente, perché prestare attenzione alle dottrine?

Per passare da mortale a buddha, devi porre fine al karma, coltivare la consapevolezza, e accettare quello che ti porta la vita. Se non fai che adirarti, ti rivolterai contro la Via. Non c'è nessun vantaggio nell'ingannarti. I buddha si muovono liberamente attraverso la nascita e morte, aparendo e scomparendo a piacimento.

~~Non possono essere~~ Non possono essere limitati dal karma o

Una volta che i mortali vedono la loro natura, tutti gli attaccamenti hanno fine. La consapevolezza non è nascosta. Ma la puoi trovare soltanto in questo momento.

E soltanto adesso. Se veramente vuoi trovare la Via, non attaccarti a niente. Una

volta posto fine al karma e coltivata la consapevolezza, ogni attaccamento residuo avrà fine. La comprensione arriva naturalmente. Non devi fare nessuno sforzo.

Ma i fanatici<sup>33</sup> non comprendono ciò che

<sup>33</sup> Tra i seguaci delle varie sette religiose buddhiste e non buddhiste, i più esposti alla denigrazione in quanto fanatici erano quelli impe-

intendeva il Buddha. E più provano con ostinazione, più si allontanano da ciò che intendeva il Saggio. Tutto il giorno invocano i buddha e leggono i sutra. Ma rimangono ciechi di fronte alla loro natura divina, e non sfuggono alla ruota.

Un buddha è una persona pigra. Non corre qua e là all'inseguimento di fortuna e fama. A cosa servono queste cose in definitiva? Gli uomini che non vedono la loro natura e credono che leggere i sutra, invocare i buddha, studiare a lungo e con impegno, praticare giorno e notte, non coricarsi mai, o ancora accumulare cono-

scenze e Dharma, bestemmiano con-

I buddha del passato e del futuro par-

lano soltanto di vedere la tua natura. Tutte le pratiche sono impermanenti. A meno che non vedano la loro natura, gli uomini che dichiarano di aver realizzato la gnasi nell'ascetismo e nell'autotortura, o coloro che seguivano la lettera piuttosto che lo spirito del Dharma.

completa e insuperata illuminazione<sup>34</sup> mentono.

Tra i dieci discepoli principali di Shakyamuni,<sup>35</sup> Ananda<sup>36</sup> eccelleva nell'apprendimento. Ma non conosceva il Buddha. Tutto ciò che faceva era studiare e memorizzare. Gli arhat<sup>37</sup> non conoscono

<sup>34</sup> *Anuttara-samyak-sambodhi*. Il fine dei bodhi-

sattva. <sup>35</sup> Shakyamuni era il nome del Buddha. *Muni* significa 'santo'. Il cognome era Gautama, il nome Siddhartha. Le date esatte della vita sono incerte, ma secondo l'opinione prevalente le si può fissare all'circa dal 557 al 487 a.C.

<sup>36</sup> Ananda, il cognato di Shakyamuni, nacque nella notte dell'illuminazione del Buddha. Venticinque anni dopo entrò nell'Ordine come assistente personale del Buddha. Dopo il nirvana del Buddha, nel corso del primo concilio, Ananda ri-

peté a memoria i sermoni del maestro.

<sup>37</sup> Liberarsi dalla rinascita è lo scopo dei seguaci dell'Hinayana, o 'piccolo veicolo'. Pur essendo al di là della passione, l'arhat è anche al di là della compassione. Non comprende che tutti i mortali condividono la stessa natura, e che non ci sono buddha a meno che tutti non siano buddha.

il Buddha. Conoscono soltanto un gran numero di pratiche per la realizzazione, e rimangono intrappolati da causa ed effet-

to. Questo è il karma dei mortali, non c'è scampo dalla nascita e morte. Facendo l'opposto di quanto egli intendeva, tali persone bestemmiano il Buddha. Ucciderli non sarebbe sbagliato. I sutra dicono: "Poiché gli *icchantika*<sup>38</sup> sono incapaci di fede, ucciderli sarebbe irrepreensibile, mentre gli uomini che hanno fede raggiungono la buddhità".

A meno che non vedi la tua natura, non dovresti metterti a criticare il buono che c'è negli altri. Non c'è nessun vantaggio nell'illuderti. Il buono e il cattivo sono

<sup>38</sup> Una classe di esseri dediti a tal punto alla gratificazione sensuale da essere fuori della porta-

ta della fede religiosa. Infrangono i precetti e si rifiutano di pentirsi. Un'antica traduzione cinese del *Nirvana Sutra* negava che gli *icchantika* avessero la natura di buddha. Poiché la proibizione buddhista di uccidere è intesa a prevenire l'uccisione di chiunque possa realizzare la buddhità,

distinti. Causa ed effetto sono chiari. Paradiso e inferno sono proprio davanti ai tuoi occhi. Ma gli sciocchi non hanno fe-

~~del precipitare a capofitto nell'inferno~~  
~~del precipitare a capofitto nell'inferno~~  
dersene conto. Ciò che gli impedisce di credere è la pesantezza del loro karma. Sono come ciechi che non credono nell'esistenza della luce. Anche se gliela spieghi, continuano a non crederci, perché sono ciechi. Come potrebbero distinguere la luce?

La stessa cosa vale per gli sciocchi che finiscono tra gli stati di esistenza inferiori<sup>39</sup> o tra i poveri e i disprezzati. Non riescono né a vivere né a morire. E nono-

uccidere gli *icchantika* era considerato, almeno sul piano teorico, irreprensibile. Tuttavia, una successiva traduzione del *Nirvana Sutra* rettificava



questo concetto, sostenendo che anche gli *icchan-  
tika*<sup>39</sup> avessero la natura di buddha. Animali, spiriti  
affamati e coloro che soffrono i tormenti dell'in-  
ferno.

stante le loro sofferenze, se li interroghi ti  
diranno di essere felici come dèi. Tutti i  
mortalì, compresi coloro che credono di  
aver avuto una nascita fortunata, sono al-  
lo stesso modo inconsapevoli. A causa  
dello pesantezza del loro karma, non pos-  
sono credere e non possono liberarsi.

Chi comprende che la sua mente è il  
buddha non ha bisogno di radersi la te-

sta.<sup>40</sup> Anche i laici sono buddha. Gli uo-  
mini che si radono la testa, a meno che  
non vedano la loro natura, sono semplice-  
mente dei fanatici.

*Ma poiché i laici sposati non rinunciano  
al sesso, come possono diventare buddha?*

Parlo soltanto di vedere la tua natura.

<sup>40</sup> Quando, nel mezzo della notte, Shakyamuni  
lasciò la casa paterna per andare alla ricerca del-  
l'illuminazione, si tagliò con la spada i lunghi ca-  
pelli. I capelli rimanenti formarono riccioli avvolti

1  
gli. In seguito, i membri dell'Ordine buddista cominciarono a radersi la testa per distinguersi dalle altre sette.

Non parlo del sesso semplicemente perché non vedi la tua natura. Una volta vista la tua natura, il sesso è fondamentalmente immateriale. Si esaurisce insieme con il piacere che ne derivi. Anche quando sussistono alcune abitudini, queste non possono danneggiarti, perché la tua natura è essenzialmente pura.

La tua natura, benché dimori in un corpo materiale composto dei quattro elementi, è fondamentalmente pura. Non può essere corrotta. Il tuo vero corpo è fondamentalmente puro. Non può essere corrotto. Il tuo vero corpo non prova sensazioni, né fame o sete, né caldo o freddo,

né malattia, né amore o attaccamento, né piacere o dolore, né bene o male, non è lungo né corto, non è debole o forte. In realtà qui non c'è niente. Cose come la fame e la sete, il caldo e il freddo e la malattia, compaiono soltanto perché ti attacchi

a questo corpo materiale.

Una volta che smetti di attaccarti e lasci essere le cose, sarai libero perfino dalla

nascita e morte. Trasformerai ogni cosa. Possederai i poteri spirituali<sup>41</sup> che non possono essere ostacolati. E sarai in pace ovunque ti trovi. Se ne dubiti, non combi-

nerai mai nulla. Meglio per te non fare niente. Se agisci, non puoi evitare il ciclo di nascita e morte. Ma se vedi la tua natura, sei un buddha anche se lavori come macellaio.

*Ma i macellai creano karma macellando gli animali. Come possono essere buddha?*

Parlo soltanto di vedere la tua natura. Non parlo della creazione del karma. Indipendentemente da ciò che facciamo, il nostro karma non ha presa su di noi. Per

*infinito kalpa senza inizio, per un infinito*

<sup>41</sup> I buddhisti riconoscono sei di questi poteri: la capacità di vedere tutte le forme; la capacità di udire tutti i suoni; la capacità di conoscere i pensieri degli altri; la capacità di conoscere le proprie e le altrui vite precedenti; la capacità di essere

le altre vite precedenti, la capacità di essere ovunque o di fare ogni cosa a piacimento e, infine, la capacità di conoscere la fine della rinascita.

dono la loro natura. Fin quando una persona crea karma, continua a passare attraverso nascita e morte. Ma quando realizza la sua natura originaria, cessa di creare karma. Se non vede la sua natura, invocaré i buddha non gli consentirà di liberarsi dal karma, che sia o no un macellaio. Ma una volta che vede la sua natura, tutti i dubbi svaniscono. Anche il karma di un macellaio non ha effetto su una persona simile.

In India, i ventisette patriarchi<sup>42</sup> trasmisero soltanto l'impronta<sup>43</sup> della mente. E la sola ragione per cui sono venuto in

<sup>42</sup> Il primo patriarca del lignaggio zen fu Kashyapa. Ananda il secondo, Prajnatara il ventisettesimo e Bodhidharma il ventottesimo. Bodhidharma fu anche il primo patriarca dello zen in Cina.

<sup>43</sup> Un'impronta, perché la trasmissione della mente zen implica una somiglianza perfetta che può essere sempre verificata nel confronto con l'originale, e che richiede tanto tempo e fa tanto

rumore quanto apporre un sigillo.

Cina è trasmettere l'insegnamento istantaneo del Mahayana:<sup>44</sup> *questa mente è il buddha*. Non parlo di precetti, devozioni o pratiche ascetiche, come immergersi

~~nell'acqua o nel fuoco, mangiarne una sola volta al giorno, oppure non coricarsi mai. Questi sono insegnamenti provvisori, fanatici. Una volta che riconosci la tua natura mo-~~  
bile, miracolosamente consapevole, la tua

~~é la mente di tutti i buddha.~~  
I buddha del passato e del futuro parlano soltanto di trasmettere la mente. Non insegnano altro. Se qualcuno comprende questo insegnamento, anche se è un illetterato è un buddha. Se non vedi la tua natura miracolosamente consapevole,

<sup>44</sup> *Maha* significa *grande*, e *yana* significa *veicolo*. La forma di buddhismo predominante nell'Asia settentrionale, centrale e orientale. Il buddhismo theravada ("insegnamento degli anziani") è la

~~forma predominante nell'Asia meridionale e nel sud-est asiatico. Il buddhismo theravada è definito anche~~  
*Hinayana*.



non troverai mai un buddha, anche se scomponi il corpo in atomi.<sup>45</sup>

Il buddha è il tuo vero corpo, la tua mente originaria. Questa mente non ha forma o caratteristiche, né causa o effetto, tendini o ossa. È come lo spazio. Non puoi afferrarlo. Non è la mente dei materialisti o dei nichilisti. Eccetto un tathagata, nessun altro, nessun mortale, nessun essere illuso, può comprenderla a fondo.

Ma questa mente non è la qualche parte fuori del corpo materiale costituito dai quattro elementi. Senza questa mente non possiamo muoverci. Il corpo non ha con-

<sup>45</sup> I primi buddhisti sarvastivadin riconoscevano delle particelle subatomiche chiamate *paramanu* che possono essere conosciute soltanto attraverso la meditazione. Sette di queste particelle costituiscono un atomo, e sette atomi formano una molecola, percepibile soltanto dagli occhi di un bodhisattva. I Sarvastivadin sostenevano che il corpo di una persona è composto da 84000 atomi (il numero 84000 è spesso utilizzato per indicare qualcosa di incalcolabile).

sapevolezza. Come una pianta o una pietra, il corpo non ha una natura. Allora, come si muove? È la mente a muoverlo.

Linguaggio e comportamento, percezione e concezione, sono tutte funzioni della mente in movimento. Ogni moto è moto della mente. Il moto è la sua funzione. Separatamente dal moto non c'è mente, e separatamente dalla mente non c'è moto. Ma il moto non è la mente. E la mente non il moto. Il moto è fondamentalmente pri-  
èo della mente. E la mente è fondamentalmente immota. Ma il moto non esiste senza la mente. E la mente non esiste senza moto. Non c'è un moto che possa esistere separato dalla mente, e non c'è una mente che possa esistere separata dal moto. Il moto è la funzione della mente, e la funzione della mente è il suo moto. Eppure la mente non si muove né funziona, perché l'essenza del suo funzionamento è la vacuità, e la vacuità è essenzialmente immota. Il moto equivale alla mente. E la mente è essenzialmente immota.

Per questo i sutra si dicono di muover

Per questo i sutra ci dicono di muoverci senza muoverci, viaggiare senza viaggiare, vedere senza vedere, ridere senza ridere, ascoltare senza ascoltare, conoscere senza conoscere, essere felici senza essere felici, camminare senza camminare, stare in piedi senza stare in piedi. E i sutra dicono: "Vai oltre il linguaggio. Vai oltre il pensiero". Fondamentalmente, vedere, ascoltare e conoscere sono completamente vuoti. La tua rabbia, gioia o sofferenza sono come quelle di una marionetta. Puoi cercare, ma non troverai nulla.

Secondo i sutra, le cattive azioni hanno come risultato difficoltà e stenti e le buone azioni benefici. Le persone rabbiose vanno all'inferno e quelle felici in paradiso. Ma quando sai che la natura della rabbia e della gioia è vuota e le lasci andare, ti liberi dal karma. Se non vedi la tua natura, non serve a nulla citare i sutra. Potrei andare avanti, ma dovrai accontentarti di questo breve discorso.

## *Discorso del risveglio*

L'essenza della Via è il distacco. E il fine di coloro che praticano è la libertà dalle apparenze. I sutra dicono: "Il distacco è illuminazione perché nega le apparenze". Buddhità significa consapevolezza.

I mortali con una mente consapevole raggiungono la Via dell'illuminazione e per questo sono detti buddha. I sutra dicono: "Coloro che si liberano da tutte le apparenze sono detti buddha". L'apparenza dell'apparenza come non apparenza non può essere visualizzata, ma può

~~essere conosciuta~~ essere conosciuta soltanto per mezzo della saggezza.

Chiunque ascolta questo insegnamento e crede in esso si imbarca sul Grande Veicolo<sup>1</sup> e lascia i tre regni.

<sup>1</sup> Il Mahayana. La mente. Soltanto la mente può condurre ovunque.

I tre regni sono avidità, rabbia e illusione. Lasciare i tre regni significa abbandono.

nare l'avidità, la rabbia e l'illusione volgendosi alla moralità, la meditazione e la saggezza.

Avidità, rabbia e illusione non hanno una natura propria. Dipendono dai mortali. E chiunque sia capace di riflessione capirà sicuramente che la natura dell'avidità, della rabbia e della illusione è la natura di buddha. Al di là di avidità, rabbia e illusione non c'è un'altra natura di buddha. I sutra dicono: "I buddha sono diventati buddha soltanto mentre vivevano con i tre veleni e si nutrivano del puro Dharma". I tre veleni sono l'avidità, la rabbia e l'illusione.

Il Grande Veicolo è il più grande di tutti i veicoli. È il mezzo di trasporto dei bodhisattva, che usano ogni cosa senza usare nulla, e che viaggiano per tutto il giorno senza viaggiare. Tale è il veicolo

dei buddha. I sutra dicono: "Il non veicolo è il veicolo dei buddha".

Chiunque comprende che i sei sensi<sup>2</sup> non sono reali, che i cinque aggregati<sup>3</sup> sono finzioni e che nessuna di queste cose



no inziom e che nessuna di queste cose  
può essere localizzata in nessuna parte del  
corpo, comprende il linguaggio dei bud-

dhā. I sutra dicono: “La grotta dei cinque  
aggregati è la sala del grande Buddha. La porta  
dell’occhio interiore è la porta del Gran-  
de Veicolo”. Cosa c’è di più chiaro?

Non pensare a nulla è zen. Una volta ri-  
conosciuto questo, camminare, stare in

pie di, sedere o coricarsi, qualunque cosa  
fai è zen. Riconoscere che la mente è vuota  
significa vedere il buddha. I buddha delle  
dieci direzioni<sup>4</sup> non hanno mente. Vedere  
la non mente significa vedere il buddha.

Rinunciare a te stesso senza rimpianti è  
l’atto di carità più grande. Trascendere il

<sup>2</sup> Vista, udito, olfatto, gusto, tatto e pensiero.

<sup>3</sup> I cinque *skandha*, ovvero i costituenti della  
mente: forma, sensazione, percezione, impulso e  
coscienza.

dir.<sup>4</sup> Gli otto punti cardinali, più lo zenit e il na-

moto e la quiete è la forma di meditazione  
più alta. I mortali continuano ad agitarsi,  
e gli arhat rimangono quieti.<sup>5</sup>

Molti fanno il loro liturgico in un altro

Ma la forma di meditazione più alta supera sia quella dei mortali sia quella degli arhat. Gli uomini che raggiungono tale comprensione si liberano da tutte le apparenze senza sforzo, e guariscono tutte le malattie senza cure. Tale è il potere del grande zen.

Usare la mente per cercare la realtà è illusione. Non usare la mente per cercare la realtà è consapevolezza. Liberarsi dalle parole è liberazione. Conservarsi incontaminato dalla polvere della sensazione è custodire il Dharma. Trascendere vita e morte è lasciare la casa.<sup>6</sup> Non soffrire un'altra esistenza è raggiungere la Via. Non creare

<sup>5</sup> Coltivando la quiete, l'arhat consegue il quarto e ultimo frutto dei buddhisti hinayana, la libertà dalla passione.

<sup>6</sup> Come fece Shakyamuni quando si mosse alla ricerca dell'illuminazione; quindi diventare monaco o monaca.

illusioni è illuminazione. Non lasciarsi catturare dall'ignoranza è saggezza. L'assenza di afflizione è nirvana. E l'assenza di fenomeni mentali è l'altra riva.

Questa riva esiste quando sei illuso. Non esiste quando ti risvegli. I mortali stanno su questa riva. Ma coloro che scoprono il più grande di tutti i veicoli non sono né su questa né sull'altra riva. Sono in grado di lasciarle entrambe. Coloro che vedono l'altra riva come differente da

questasi non significando realtà. E. consapevolezza significa buddhità. Non sono la stessa cosa. E non sono differenti. È solo che la gente distingue l'illusione dalla consapevolezza. Quando siamo illusi c'è un mondo da fuggire. Quando siamo consapevoli non c'è niente da cui fuggire.

Alla luce del Dharma imparziale, i mortali non appaiono diversi dai saggi. I sutra dicono che il Dharma imparziale è qualcosa che i mortali non possono penetrare e che i saggi non possono praticare.

Il Dharma imparziale è praticato soltanto dai grandi bodhisattva e dai Buddha. Considerare la vita come qualcosa di diverso dalla morte, o il moto come qualcosa di diverso dalla quiete, significa essere

parziale. Essere imparziale significa considerare la sofferenza come cosa non diversa dal nirvana, poiché la natura di entrambe è la vacuità. Immaginando di porre fine alla sofferenza e di entrare nel nirvana, gli arhat finiscono intrappolati dal nirvana. Ma i bodhisattva sanno che la sofferenza è essenzialmente vuota. E restando nella vacuità rimangono nel nirvana. Nirvana significa né nascita né morte. È al di là di nascita e morte e del nirvana stesso. Quando la mente smette di muoversi entra nel nirvana. Il nirvana è una mente vuota. Dove non esistono affezioni, i buddha raggiungono il nirvana. Dove non esistono affezioni, i bodhisattva entrano nel luogo dell'illuminazione.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> *Bodhimandala*. Il centro di ogni mondo, dove

Un luogo disabitato<sup>8</sup> è un luogo senza avidità, rabbia o illusione. L'avidità è il regno del desiderio, la rabbia è il regno della forma, e l'illusione è il regno senza forma. Quando inizia un pensiero entri nei tre regni. Quando un pensiero finisce la-

sci; i tre regni. L'inizio o la fine dei tre regni, l'esistenza o la non esistenza di qualsiasi cosa, dipendono dalla mente. Ciò vale per ogni cosa, perfino per oggetti inanimati come pietre e stecchi.

Chiunque comprende che la mente è immaginaria e priva di qualsiasi realtà, comprende che la sua mente né esiste né non esiste. I mortali continuano a creare la mente e a sostenere che esista. E gli arhat continuano a negare la mente e a sostenere che non esista. Ma i bodhisattva e i buddha non creano né negano la mente. Questo è il significato dell'espressione: 'la mente né esiste né non esiste'. La mente tutti i buddha raggiungono l'illuminazione. Il termine serve anche a definire un tempio buddhista.

8

Un luogo adatto alla crescita spirituale.

che né esiste né non esiste è chiamata la Via di Mezzo.<sup>9</sup>

Se usi la mente per studiare la realtà, non comprenderai né la mente né la realtà. Se studi la realtà senza usare la mente, comprenderai entrambe. Coloro che non



comprendono, non comprendono la comprensione. E coloro che comprendono, comprendono la non comprensione. Gli uomini capaci della vera visione<sup>10</sup> sanno che la mente è vuota. Trascendono sia la comprensione sia la non comprensione. L'assenza della comprensione e della non comprensione è la vera comprensione.

<sup>9</sup> Il sentiero che evita il realismo e il nichilismo, l'esistenza e la non esistenza.

<sup>10</sup> Il nobile ottuplice sentiero comincia con la vera visione, intesa a spezzare l'illusione o ignoranza, il primo dei dodici anelli della catena del karma: illusione, impulso, coscienza, nome e forma, organi dei sensi, contatto, sensazione, desiderio, attaccamento, esistenza, nascita, invecchiamento e morte. I primi due si riferiscono alla vita precedente, gli ultimi due a quella futura.

La forma, vista attraverso la vera visione, non è semplicemente forma, perché la forma dipende dalla mente. E la mente non è semplicemente mente, perché la mente dipende dalla forma. Mente e forma si creano e si negano l'un l'altra. Ciò

esiste. E ciò che non esiste non esiste in relazione a ciò che esiste. Questa è la vera visione. Attraverso una visione come questa, niente è visto e niente non è visto. Tale visione penetra ovunque nelle dieci direzioni senza vedere: perché niente viene visto, perché viene visto il non vedere, perché vedere è non vedere. Ciò che i mortali vedono sono illusioni. La vera visione è distaccata dal vedere.

La mente e il mondo sono opposti, e la visione sorge dove si incontrano. Quando la mente non si agita all'interno, il mondo non sorge all'esterno. Quando il mondo e la mente sono entrambi trasparenti, si ha la vera visione. E tale comprensione è la vera comprensione.

Non vedere niente significa percepire la Via, e non comprendere niente significa conoscere il Dharma, perché vedere non è né vedere né non vedere e perché comprendere non è né comprendere né non comprendere. Vedere senza vedere è vera

visione. Comprendere senza comprende-

La vera visione non è soltanto vedere il vedere. È anche vedere il non vedere. E la vera comprensione non è soltanto comprendere la comprensione.

È anche comprendere il non comprendere. Se comprendi qualcosa, non comprendi. Soltanto quando non comprendi niente c'è vera comprensione. Comprensione non è né comprendere né non comprendere.

I sutra dicono: "Non lasciar andare la saggezza è stupidità". Quando la mente non esiste, comprendere e non comprendere sono entrambi veri. Quando la mente esiste, comprendere e non comprendere sono entrambi falsi.

Quando comprendi, la realtà dipende da te. Quando non comprendi, dipendi dalla realtà. Quando la realtà dipende da te, ciò che non è reale diventa reale. Quando dipendi dalla realtà, ciò che è reale diventa falso. Quando dipendi dalla realtà, ogni cosa è falsa. Quando la realtà dipende da te, ogni cosa è vera. Così il saggio non usa la mente per cercare la

saggio non usa la mente per cercare la realtà, o la realtà per cercare la mente, o la propria mente per cercare la propria mente, o la realtà per cercare la realtà. La

~~sua mente non fa sorgere la realtà. E poiché~~ ~~realità non fa sorgere la mente. E poiché~~ tanto la sua mente che la realtà sono quiete, egli è sempre in *samadhi*.<sup>11</sup>

Quando appare la mente mortale, la buddhità scompare. Quando scompare la

~~mente mortale, la buddhità appare.~~ Quando appare la mente, la realtà scompare. Quando scompare la mente, la realtà

<sup>11</sup> Il fine della meditazione. *Samadhi* è il termine sanscrito per mente non distratta, un serpente in una canna di bambù.

appare. Chi sa che nulla dipende da qualcosa ha trovato la Via. E chiunque sa che la mente non dipende da nulla è sempre nel luogo dell'illuminazione.

Quando non comprendi, sei in errore. Quando comprendi, non sei in errore. Ecco perché la natura dell'errore è vuota.

Quando non comprendi, ciò che è giusto sembra sbagliato. Quando comprendi,

l'errore non è errore, perché l'errore non esiste. I sutra dicono: "Niente ha una natura propria". Agisci. Non porti domande. Quando ti poni domande, sei in errore. L'errore è il risultato del porsi domande. Quando raggiungi una tale comprensione, le azioni scorrette delle tue vite precedenti sono cancellate. Quando sei illuso, i sei sensi e i cinque offuscamenti<sup>12</sup>

comportano sofferenza e mortalità. Quando ti risvegli, i sei sensi e i cinque offuscamenti comportano nirvana e immortalità.

<sup>12</sup> Gli *skandha* o aggregati, sono i costituenti della personalità che oscurano il vero sé: forma,

Chi è alla ricerca della Via non cerca oltre se stesso. Sa che la mente è la Via. Ma quando trova la mente, non trova nulla. E quando trova la Via, non trova nulla. Se pensi di poter usare la mente per trovare la Via, ti illudi. Quando sei illuso, la buddhità esiste. Quando sei consapevole, non esiste. Ciò perché la consapevolezza è la buddhità.

Se sei in cerca della Via, essa non appa-



rira finche non scompare il corpo. E come scortecciare un albero. Questo corpo karmico è soggetto a un costante cambiamento. Non ha una realtà stabile. Pratica in accordo con i tuoi pensieri. Non odiare la vita e la morte, non amare la vita e la morte. Conserva ogni pensiero libero dall'illusione e, in vita, assisterai all'inizio del nirvana<sup>13</sup> e, alla morte, sperimenterai la certezza di non rinascere.<sup>14</sup>

sensazione, percezione, impulso e coscienza.

<sup>13</sup> Il nirvana non è definitivo finché permane il corpo.

<sup>14</sup> Incarnazione del nirvana.

Vedere la forma senza essere contaminato dalla forma, o udire il suono senza essere contaminato dal suono, è liberazione. Gli occhi che non sono attaccati alla forma sono la porta dello zen. Anche le orecchie che non sono attaccate al suono sono la porta dello zen. In breve, coloro

che percepiscono l'esistenza e la natura dei fenomeni e rimangono distaccati sono liberati. Coloro che percepiscono l'apparenza esterna dei fenomeni sono alla loro

mercé. Non essere soggetti alla sofferenza è ciò che si intende per liberazione. E non c'è un'altra liberazione. Quando sai come guardare la forma, la forma non fa sorgere la mente e la mente non fa sorgere la forma. Forma e mente sono entrambe pure.

Quando sono assenti le illusioni, la mente è la terra dei buddha. Quando sono presenti le illusioni, la mente è l'inferno. I mortali creano le illusioni. E usando la mente per dare vita alla mente si ritrovano sempre all'inferno. I bodhisattva non si lasciano ingannare dalle illusioni. E non

usando la mente per dare vita alla mente si trovano sempre nella terra dei buddha. Se non usi la mente per creare la mente, ogni stato mentale è vuoto e ogni pensiero è quieto. Vai da una terra di buddha<sup>15</sup> all'altra. Se usi la mente per creare la mente, ogni stato mentale è disturbato e ogni

pensiero è in movimento. Vai da un inferno all'altro. Quando sorge un pensiero, c'è un karma buono e uno cattivo, paradiso e inferno. Quando non sorge nessun pensiero, non c'è né il karma buono né

quello cattivo, né paradiso o inferno.

Il corpo né esiste né non esiste. Pertanto l'esistenza come mortale e la non esistenza come saggio sono concetti con i quali un saggio non ha nulla a che fare. Il suo cuore è vuoto e spazioso come il cielo.

*Ciò che segue viene osservato lungo la Via. È oltre la comprensione degli arhat e dei mortali.*

<sup>15</sup> Un regno contaminato reso puro dalla presenza di un buddha; quindi, una pura terra . Vedi la fine del primo capitolo del *Vimalakirti Sutra*.

Quando la mente raggiunge il nirvana, non vedi il nirvana, perché la mente è il nirvana. Se vedi il nirvana da qualche parte fuori della mente, ti inganni.

Ogni sofferenza è un seme di buddha, perché la sofferenza spinge i mortali a cercare la saggezza. Ma puoi dire soltanto che la sofferenza fa sorgere la buddhità. Non puoi dire che la sofferenza sia la buddhità. Il corpo e la mente sono il terreno. La sofferenza è il seme, la saggezza il germoglio, e la buddhità il grano.

Il buddha nella mente è come il profu-

Il buddha nella mente e come il profumo

Il

mente libera dalla sofferenza, proprio come il profumo emana da un albero non imputrito. Non c'è profumo senza albero e non c'è buddha senza mente. Se c'è un profumo senza un albero, si tratta di un profumo diverso. Se c'è un buddha senza la mente, si tratta di un buddha diverso.

Quando i tre veleni sono presenti nella mente, vivi in una terra contaminata. Quando i tre veleni sono assenti dalla

mente, vivi in una terra pura. I sutra dicono: "Se riempi una terra con impurità e sudiciume, non apparirà mai nessun buddha". Impurità e sudiciume si riferiscono all'illusione e agli altri veleni. Buddha si riferisce a una mente pura e risvegliata.

Non esiste linguaggio che non sia il Dharma. Parlare tutto il giorno senza dire nulla è la Via. Tacere tutto il giorno e ciò nonostante dire qualcosa non è la Via. Perciò la parola di un tathagata non dipende dal silenzio, né il suo silenzio dipende dalla parola, né la sua parola esiste

~~separatamente dal suo silenzio. Coloro~~  
~~che comprendono sia la parola sia il silen-~~  
zio sono in *samadhi*. Se parli quando sai,  
la tua parola è libera. Se taci quando non  
sai, il tuo silenzio è vincolato. La tua pa-  
rola è libera se non è attaccata alle appa-  
renze. Il tuo silenzio è vincolato se è at-  
taccato alle apparenze. Il linguaggio è es-  
senzialmente libero. Non ha nulla a che  
fare con l'attaccamento. E l'attaccamento  
non ha nulla a che fare con il linguaggio.

La realtà non è né eccelsa né infima. Se  
vedi l'eccelso o l'infimo, non è reale. La  
zattera<sup>16</sup> non è reale. Ma lo è il passeggero  
della zattera. Chi sale su una tale zattera  
può attraversare ciò che non è reale. Ecco  
perché è reale.

Secondo il mondo ci sono maschio e  
femmina, ricco e povero. Secondo la Via  
non ci sono maschi o femmine, né ricchi  
o poveri. Quando la dea realizzò la Via,  
non cambiò sesso. Quando lo scudiero<sup>17</sup>  
si risvegliò alla verità, non cambiò condi-  
zione sociale. Liberi dal sesso e dalla con-  
dizione sociale, condividevano la stessa



apparenza di fondo. La dea cercò per do-

<sup>16</sup> Il Buddha paragona il suo insegnamento a una zattera che può essere usata per attraversare il fiume dell'infinita rinascita. Ma una volta assolto il suo scopo, la zattera è inutile. Non è più una zattera.

<sup>17</sup> La dea compare nel settimo capitolo del *Vimalakirti Sutra*. Lo scudiero allude forse a Chandaka, lo stalliere di Shakyamuni. Se è così, non conosco bene la sua storia.

dici anni la sua femminilità senza successo. Cercare per dodici anni la propria vi-

rità sarebbe altrettanto vano. I dodici anni si riferiscono alle dodici entrate.

Senza la mente non c'è nessun buddha. Senza il buddha non c'è nessuna mente. Allo stesso modo senza acqua non c'è ghiaccio, e senza ghiaccio non c'è acqua.

Chiunque parla di abbandonare la mente non va molto lontano. Non attaccarti alle apparenze della mente. I sutra dicono: "Quando non vedi nessuna apparenza, vedi il buddha". Ecco cosa si intende per essere liberi dalle apparenze della mente.

*Senza la mente non c'è nessun buddha* significa che il buddha ha origine dalla mente. La mente dà vita al buddha. Ma sebbene il buddha ha origine dalla mente, la mente non ha origine dal buddha, esat-

~~tamente l'acqua non ha origine dal pesce.~~  
Chiunque voglia vedere un pesce vede

<sup>18</sup> I sei organi di senso e i sei sensi.

l'acqua prima di vedere il pesce. E chiunque voglia vedere un buddha vede la

~~mente prima di vedere il buddha. Una~~  
~~volta visto il pesce, dimentichi l'acqua. E~~  
una volta visto il buddha, dimentichi la mente. Se non dimentichi la mente, la mente ti confonderà, così come ti confonde l'acqua se non la dimentichi.

Mortalità e buddhità sono come l'acqua e il ghiaccio. Essere afflitti dai tre veleni è mortalità. Purificarsi attraverso i tre affrancamenti<sup>19</sup> è buddhità. Ciò che d'inverno si condensa in ghiaccio, d'estate si scioglie in acqua. Elimina il ghiaccio e non ci sarà più acqua. Sbarazzati della

non ci sarà più acqua. Sbarazzati della mortalità e non ci sarà più buddhità. Naturalmente la natura del ghiaccio è la natura dell'acqua. E la natura dell'acqua è la natura del ghiaccio. E la natura della mor-

talità è la natura della buddhità. Mortalità<sup>19</sup> L'affrancamento dall'illusione, dalla rabbia e dall'avidità avviene attraverso le tre porte che conducono alla liberazione: non sé, non forma, e non desiderio.

e buddhità condividono la stessa natura, come il *wutou* e il *futzu*<sup>20</sup> condividono la stessa radice, ma non la stessa stagione. È solo a causa dell'illusione delle differenze che abbiamo le parole *mortalità* e *buddhità*. Quando un serpente diventa un drago, non cambia le squame. E quando un mortale diventa un saggio, non cambia la fac-

cia. Conosce la mente attraverso la saggezza interiore e si prende cura del corpo attraverso la disciplina esterna.

I mortali liberano i buddha e i buddha liberano i mortali. Ecco che cosa si intende per equanimità. I mortali liberano i

buddha perché le afflizioni creano la consapevolezza. E i buddha liberano i mortali

sapevolezza. E i buddha liberano i mortali perché la consapevolezza nega le afflizioni. Non possono non esserci le afflizioni. E non può non esserci la consapevo-

<sup>20</sup> Dal *futzu*; le radici secondarie che crescono dalla radice principale del *wutou* (*Aconitum napellus*) si estrae un anestetico. Le radici secondarie non si sviluppano fino al secondo anno di vita della pianta.

lezza. Se non ci fossero le afflizioni, non ci sarebbe niente per creare la consapevolezza. Se non ci fosse la consapevolezza non ci sarebbe niente per negare le afflizioni. Quando sei illuso, i buddha liberano i mortali. Quando sei consapevole, i mortali liberano i buddha. I buddha non diventano buddha da sé; sono liberati dai

in proprio. I buddha considerano propria madre. Illusione e avidità sono nomi diversi per mortalità. Illusione e mortalità sono come la mano destra e la mano sinistra. Non c'è un'altra differenza. Quando sei il-

luso stai su questa riva. Quando sei consapevole, stai sull'altra riva. Ma quando sai che la mente è vuota e non vedi nessun

che la mente è vuota e non vedi apparenze, sei oltre illusione e consapevolezza. E quando sei oltre illusione e consapevolezza, l'altra riva non esiste. Il tathagata non si trova su questa o sull'altra riva, né al centro della corrente. Gli arhat sono al centro della corrente e i mortali su questa riva. La buddhità sta sull'altra riva.

I buddha hanno tre corpi:<sup>21</sup> un corpo di trasformazione, un corpo di ricompensa e un corpo reale. Il corpo di trasformazione è chiamato anche corpo di incarnazione. Il corpo di trasformazione appare quando i mortali compiono buone azioni; il corpo di ricompensa quando coltivano la saggezza, e il corpo reale quando diventano consapevoli del sublime. Il corpo di trasformazione è quello che vedi volare in tutte le direzioni salvando gli altri ovunque sia possibile. Il corpo di ricompensa mette fine ai dubbi. *La grande illuminazione avvenuta sull'Himalaya*<sup>22</sup> immediatamente diventa vera. Il corpo reale non fa né dice nulla. Rimane perfettamente



<sup>21</sup> Il *nirmanakaya* (Shakyamuni), il *sambhogakaya* (Amitabha), e il *dharmakaya* (Vairocana).

<sup>22</sup> L'illuminazione del Buddha non avvenne

~~Ma l'Himalaya, sudanese, nepalese, tibetano, indiano o del~~  
precedente, il Buddha visse sull'Himalaya come asceta, per cui l'asserzione è vera se consideriamo tutte insieme le vite precedenti del Buddha.

quieto. Ma in realtà non c'è neanche un corpo di buddha, e ancor meno tre. Questo parlare dei tre corpi è fondato semplicemente sulla comprensione umana, che può essere scarsa, mediocre, o profonda.

Gli uomini dalla comprensione scarsa immaginano di accumulare meriti e confondono il corpo di trasformazione con il Buddha. Gli uomini dalla comprensione mediocre immaginano di mettere fine alla sofferenza e confondono il corpo di ricompensa con il buddha. E gli uomini dalla comprensione profonda immaginano di sperimentare la buddhità e confon-

~~doni il dalla comprensione più profonda. Ma gli~~  
uomini dalla comprensione più profonda guardano all'interno e niente li distrae. Poiché una mente chiara è il buddha rea-

l'essere una mente chiara e un buddha, realizzano la comprensione di un buddha senza usare la mente. I tre corpi, come tutte le altre cose, sono irraggiungibili e indescrivibili. La mente senza ostacoli raggiunge la Via. I sutra dicono: "I buddha non predicano il Dharma. Non liberano i mortali. E non sperimentano la buddhità". Ecco che cosa intendo.

Gli uomini creano il karma; il karma non crea gli uomini. Gli uomini creano il karma in questa vita e ricevono la loro ricompensa nella prossima. Non troveranno mai scampo. Soltanto un essere perfetto non crea karma in questa vita e non riceve ricompensa. I sutra dicono: "Chi non crea karma ottiene il Dharma". Non è un parlare a vuoto. Puoi creare karma, ma non puoi creare una persona. Quando crei karma, rinasci insieme al tuo karma. Quando non crei karma, scompari insieme al tuo karma. Perciò, dato che il karma dipende dall'individuo e che l'individuo dipende dal karma, se un individuo non crea karma, il karma non ha presa su di lui. All'...

di lui. Allo stesso modo: “L’uomo può render grande la Via, non è la Via a render grande l’uomo”.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Un’affermazione di Confucio (*I dialoghi*, capitolo 15).

I mortali continuano a creare karma e insistono erroneamente che non ci sia retribuzione. Possono tuttavia negare la sofferenza? Possono negare che ciò che l’attuale stato mentale semina viene raccolto dallo stato mentale successivo? Come possono sfuggirvi? Ma se l’attuale stato mentale non semina niente, quello successivo non raccoglie niente. Non fraintendere il karma.

I sutra dicono: “Benché credano nei buddha, gli uomini che immaginano che i buddha seguano pratiche ascetiche non sono buddhisti. La stessa cosa vale per co-

loro che immaginano che i buddha siano soggetti alla magrezza e alla bellezza siano *icchantika*, incapaci di fede”.

Chi comprende l’insegnamento dei saggi è un saggio. Chi comprende l’inse-

saggi e un saggio. Chi comprende l'insegnamento dei mortali è un mortale. Il mortale che riesce ad abbandonare l'insegnamento dei mortali per seguire l'insegnamento dei saggi diventa un saggio. Ma gli sciocchi di questo mondo preferiscono

cercare i saggi chissà dove. Non credono che la saggezza della loro stessa mente è il saggio. I sutra dicono: "Non predicare

questo sutra. Fra gli uomini privi di comprensione è l'insegnamento". Ma gli uomini privi di comprensione non credono nella propria mente, o nel fatto che comprendendo questo insegnamento possono di-

ventare saggi. Preferiscono cercare conoscenze lontane e desiderano oggetti materiali, immagini del buddha, luci, incensi e colori. Cadono preda della falsità e smarriscono la mente nell'insania.

I sutra dicono: "Quando vedi che tutte le apparenze non sono apparenze, vedi il tathagata". Le innumerevoli porte che conducono alla verità vengono tutte dalla mente. Quando sono trasparenti come lo spazio, le apparenze mentali svaniscono.

spazio, le apparenze mentali svaniscono.

Le nostre interminabili sofferenze sono le radici della malattia. Quando sono vivi, i mortali si preoccupano della morte. Quando sono satolli, si preoccupano del-

la fame. Loro è la Grande Incertezza. Ma i saggi non considerano il passato. E non si preoccupano del futuro. Né si attacca-

no al presente. E di momento in momento seguono la Via. Se non tei risvegliato a questa grande verità, faresti meglio a cercarti un maestro in cielo o in terra. Non accrescere la tua ignoranza.



## *Discorso dell'aprirsi un varco*

*Se qualcuno è determinato a raggiungere l'illuminazione, qual è il metodo più essenziale che può praticare?*

Il metodo più essenziale, che include tutti gli altri metodi, consiste nel contem-

*Ma come può un metodo solo includere tutti gli altri?*

La mente è la radice dalla quale nascono tutte le cose. Se riesci a comprendere la mente, ogni altra cosa è inclusa. È come

la radice di un albero. Tutti i frutti e i fiori di un albero, i rami e le foglie, dipendono dalla radice. Se concimi la radice, l'albero cresce. Se tagli la radice, muore. Coloro che comprendono la mente raggiungono l'illuminazione con il minimo sforzo.

gono l'illuminazione con il minimo sforzo. Coloro che non comprendono la mente praticano invano. Ogni cosa buona o cattiva ha origine dalla tua mente. È impossibile trovare qualcosa al di là della mente.

*Ma come si può chiamare comprensione la contemplazione della mente?*

Quando un grande bodhisattva studia a fondo la saggezza perfetta,<sup>1</sup> comprende che i quattro elementi e i cinque offuscamenti sono privi di un sé personale. E comprende che l'attività della mente ha due aspetti: puro e impuro.<sup>2</sup> Per loro stessa natura, questi due stati mentali sono sempre presenti. A seconda delle condizioni si alternano come causa o effetto, la mente pura provando gioia per le buone

<sup>1</sup> È una parafrasi della frase iniziale del *Sutra del cuore*: il bodhisattva è Avalokitesvara, e la saggezza perfetta, o *prajnaparamita*, è non saggezza, perché la saggezza perfetta è "andata, andata oltre, andata assolutamente oltre" le categorie di spazio e tempo, di essere e non essere.

<sup>2</sup> Per un discorso più ampio al riguardo, vedi *Il risveglio della fede nel Mahayana* di Ashvaghosa, nel quale *puro* e *impuro* sono chiamati *illuminazione* e *non illuminazione*.

azioni, la mente impura pensando al male. Coloro che non sono toccati dall'impurità sono saggi. Trascendono la sofferenza e sperimentano la beatitudine del nirvana. Tutti gli altri, intrappolati dalla mente impura e invischiati dal loro stesso karma, sono mortali. Vagano attraverso i tre regni e soffrono innumerevoli pene, e tutto perché la loro mente impura oscura il vero sé.

~~Il~~ *Sutra dei dieci stadi* dice: "L'indistruttibile natura di buddha è nel corpo dei mortali. Come il sole, la sua luce riempie lo spazio infinito. Ma quando è velata dalle scure nubi dei cinque offuscamenti, è paragonabile alla luce all'interno di un vaso, nascosta alla vista". E il *Nirvana Sutra*<sup>3</sup> dice: "Tutti i mortali hanno la natura di buddha. Ma è nascosta da un'oscurità

<sup>3</sup> Le traduzioni di questi due sutra, quando apparvero per la prima volta agli inizi del quinto se-

golo, ebbero un notevole effetto sullo sviluppo del buddhismo in Cina. Tra i loro insegnamenti ci sono l'universalità della natura di buddha e la natura eterna, gioiosa, personale e pura del nirvana.

dalla quale non possono fuggire. La nostra natura di buddha è consapevolezza: essere consapevoli e rendere gli altri consapevoli. Liberazione significa realizzare la consapevolezza". Ogni cosa buona ha la consapevolezza come sua radice. E da questa radice di consapevolezza cresce l'albero di tutte le virtù e il frutto del nirvana. Comprensione è contemplare la

mente in questo modo. *Dici che la nostra vera natura di buddha e tutte le virtù hanno come radice la consapevolezza. Qual è la radice della ignoranza?*

La mente ignorante, con le sue infinite afflizioni, passioni e malvagità, è radicata nei tre veleni: avidità, rabbia e illusione. Questi tre stati avvelenati della mente in-

Fino a quel momento, la dottrina della vacuità insegnata dai sutra della *prajnaparamita* aveva dominato il buddhismo cinese. Il *Sutra dei dieci sta-*

*di*, che espone in dettagli gli stadi attraversati dal bodhisattva nella sua via verso la buddhità, e una versione di un capitolo dallo stesso titolo contenuto nell'*Avatamsaka Sutra*.

cludono innumerevoli malvagità, così come gli alberi che hanno un singolo tronco, ma innumerevoli rami e foglie. Tuttavia ogni veleno produce talmente tanti milioni di malvagità che l'esempio dell'albero non è certo un paragone appropriato.

I tre veleni sono presenti nei sei organi di senso<sup>4</sup> come sei specie di coscienze,<sup>5</sup> o ladri. Sono chiamate ladri perché entrano

ed escono dalle porte dei sensi, bramano un'infinità di averi, praticano il male e mascherano la loro vera identità. E poiché i mortali sono ingannati nel corpo e nella mente da questi veleni o ladri, essi si smarriscono in vita e in morte, vagano attraverso i sei stati dell'esistenza<sup>6</sup> e soffro-

<sup>4</sup> Gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, la pelle e la mente.

<sup>5</sup> I tipi di coscienza associati con la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto, il tatto e il pensiero. Il



*Lankavatara* suddivide il pensiero in comprensione, discriminazione e memoria (del tathagata) per un totale di otto forme di coscienza.

<sup>6</sup> I tipi fondamentali di esistenza attraverso cui no innumerevoli afflizioni. Tali afflizioni sono come fiumi che lungo migliaia di chilometri si ingrossano per il costante afflusso di piccole sorgenti. Ma se qualcuno blocca le loro fonti, i fiumi si inaridiscono. E se qualcuno che cerca la liberazione riesce a trasformare i tre veleni nelle tre serie di precetti, e i sei ladri nelle sei *paramita*, si libera dalle afflizioni una volta per

*tutte le regni e i sei stati dell'esistenza sono infinitamente vasti. Come possiamo sfuggire alle loro infinite afflizioni se tutto quello che facciamo è contemplare la mente?*

Il karma dei tre regni ha origine soltanto si muovono gli esseri, pensiero dopo pensiero o vita dopo vita, finché realizzano l'illuminazione e sfuggono alla ruota della sofferenza. La sofferenza in questa ruota è relativa. Gli dèi in cielo conducono una vita per lo più beata, mentre coloro che

soffrono di tormenti dell'inferno vanno di pena in pena. I demoni e gli uomini sperimentano più sofferenze degli dèi, ma meno degli spiriti affamati e degli animali.

to dalla mente. Se la mente non si trova all'interno dei tre regni, significa che è al di là di essi. I tre regni corrispondono ai tre veleni: l'avidità corrisponde al regno del desiderio, la rabbia al regno della forma e l'illusione al regno senza forma. E siccome il karma creato dai veleni può essere lieve o pesante, questi tre regni sono ulteriormente divisi in sei luoghi conosciuti come i sei stati dell'esistenza.

*E in che cosa si distingue il karma di questi sei stati?*

I mortali che non comprendono la vera pratica<sup>7</sup> e ciecamente compiono buone azioni, nascono nei tre stati superiori del-

l'esistenza, quest'interstad superiore. E coloro che ciecamente compiono le dieci buone azioni<sup>8</sup> e scioccamente cercano la felicità,

<sup>7</sup> La pratica che conduce direttamente all'illuminazione, opposta alla pratica che conduce a un al-

tro stadio della pratica. Ogni pratica si riferisce

tro stadio della pratica. Qui vera pratica si riferisce alla contemplazione della mente.

<sup>8</sup> Queste includono l'evitare le dieci azioni nascono come dèi nel regno del desiderio. Coloro che ciecamente osservano i cinque precetti<sup>9</sup> e scioccamente si abbandonano all'amore e all'odio, nascono come uomini nel regno della rabbia. E coloro che ciecamente si attaccano al mondo fenomenico, credono nelle false dottrine e pregano per ottenere benefici, nascono come demoni nel regno dell'illusione. Questi sono i tre stati superiori dell'esistenza.

E quali sono i tre stati inferiori? Sono i luoghi in cui nascono coloro che persistono nei pensieri avvelenati e nelle cattive azioni. Coloro in cui predomina il karma originato dall'avidità diventano spiriti af-

fammati. Coloro in cui predomina il karma originato dalla rabbia soffrono i tormenti

malvagie, vale a dire, omicidio, furto, adulterio, menzogna, calunnia, linguaggio blasfemo, pettegolezzo, avarizia, rabbia, e sostenere false visioni.

<sup>9</sup> Sono destinati ai buddhisti laici. Sono i precetti di non uccidere, non rubare, non commette-

re adulterio, non mentire e non assumere sostanze intossicanti.

dell'inferno. E coloro in cui predomina il karma originato dall'illusione diventano animali. Questi tre stati inferiori, insieme ai tre stati superiori precedenti, formano i sei stati dell'esistenza. Da quanto detto dovresti capire che ogni tipo di karma, doloroso o altro, deriva dalla tua mente. Se solo riesci a concentrare la mente e a trascendere la sua falsità e malvagità, le sofferenze dei tre regni e dei sei stati dell'esistenza scompariranno automaticamente. E una volta libero dalla sofferenza sei veramente libero.

*Ma il Buddha ha detto: "Ho realizzato l'illuminazione soltanto dopo aver patito innumerevoli sofferenze per la liberazione". Perché ora dici che la liberazione consiste semplicemente nel contemplare la mente e nello sconfiggere i tre veleni?*

<sup>10</sup> Un universo è caratterizzato da tre fasi: creazione, invecchiamento e distruzione (yuga-kalpa). Una tale fase di vacuità tra gli universi qui non è inclusa.





più. Il terzo e ultimo periodo, la cui durata è insciocchi. Non capiscono quel che intendeva veramente il Tathagata parlando dei tre *asankhya kalpa*. Dicono che l'illuminazione si raggiunge soltanto dopo un'infinità di kalpa e con ciò inducono i disce-

poli a ritirarsi dal sentiero della buddhità.

*Ma i grandi bodhisattva hanno raggiunto l'illuminazione unicamente osservando le tre serie di precetti<sup>12</sup> e praticando le sei*

definita, vede infine la scomparsa del messaggio di un buddha. Un'altra versione assegna una durata di cinquecento anni a ognuno dei tre periodi.

<sup>12</sup> Ce ne sono cinque per i buddhisti laici ordinari, otto per i laici più devoti, e dieci per novizi. I primi cinque sono i precetti di non uccidere,

non rubare, non commettere adulterio, non mentire e non assumere sostanze intossicanti. A questi cinque vanno aggiunti i precetti di non usare ornamenti per il corpo (ghirlande, gioielli e profumi) o comodità (letti soffici), e di non mangiare più del necessario (dopo il pasto di mezzogiorno). E a questi otto vanno aggiunti i precetti di

non assistere a spettacoli né possedere ricchezze. Queste tre serie sono riepilogate nei tre voti. Il

voto di non fare del male è preso da tutti i cre-  
*paramita. Ora dici ai discepoli di limitarsi a  
contemplare la mente. Come si può rag-  
giungere l'illuminazione senza coltivare le  
regole di disciplina?*

Le tre serie di precetti servono a supe-  
rare i tre stati avvelenati della mente.  
Quando sottometti questi veleni crei tre  
serie di virtù illimitate. Una serie racco-  
glie insieme le cose: in questo caso, innu-  
merevoli buoni pensieri in tutta la mente.  
E le sei *paramita* servono a purificare i sei  
sensi. Ciò che noi chiamiamo *paramita* tu  
lo chiami 'mezzo per giungere all'altra ri-  
va'.<sup>13</sup> Purificando i sei sensi dalla polvere

menti. Il voto di coltivare la virtù è preso dai laici  
più devoti. E il voto di liberare tutti gli esseri è  
preso da tutti i monaci e le monache.

<sup>13</sup> Le sei *paramita* cominciano con la carità e  
arrivano alla saggezza attraverso la moralità, la pa-  
zienza, la devozione e la meditazione. Paragonan-  
do le *paramita* a una barca che traghetta la gente  
all'altra riva, i buddhisti vedono la carità come la  
cavità interna senza la quale una barca non può

galleggiare, la moralità come la chiglia, la pazienza della sensazione, le *paramita* ti traghettano oltre il fiume della sofferenza verso la riva dell'illuminazione.

*Secondo i sutra, le tre serie di precetti sono: "Faccio voto di porre fine a tutti i mali; faccio voto di coltivare tutte le virtù; e faccio voto di liberare tutti gli esseri". Ma ora dici che servono soltanto a controllare i tre stati avvelenati della mente. Questo non è forse contrario al significato delle scritture?*

I sutra del Buddha sono veri. Ma molto tempo fa, quando quel grande bodhisattva coltivava il seme dell'illuminazione, fu per contrastare i tre veleni che fece i

*tre voti. Praticando le discipline morali per contrastare il veleno della avidità, fece voto di porre fine a tutti i mali. Praticando la meditazione per contrastare il veleno della rabbia, fece voto di coltivare tut-*

za come lo scafo, la devozione come l'albero, la meditazione come la vela, e la saggezza come la

barra del timone.

te le virtù. Praticando la saggezza per contrastare il veleno dell'illusione, fece voto di liberare tutti gli esseri. Poiché perseverò nelle tre pratiche pure di mora-

lità, meditazione e saggezza, poté sconfiggere i tre veleni e raggiungere l'illuminazione. Sconfiggendo i tre veleni spazzò via ogni colpa, mettendo così fine al male. Osservando le tre serie di precetti non fece altro che bene, coltivando così la virtù. E mettendo fine al male e coltivando la virtù completò tutte le pratiche, beneficiando sia se stesso sia gli altri e salvando i mortali in ogni luogo. In questo modo liberò gli esseri.

che dovresti comprendere che la pratica che coltivi non esiste come cosa distinta dalla mente. Se la tua mente è pura tutte le terre del buddha sono pure. I sutra dicono: "Se la loro mente è impura, gli esseri sono impuri. Se la loro mente è pura, gli esseri sono puri". E: "Per raggiungere una terra di buddha purifica la mente. Via

via che la tua mente diventa pura, le terre di buddha diventano pure". Così, superando i tre stati avvelenati della mente, le tre serie di precetti sono automaticamente completate.

*Ma i sutra dicono che le sei paramita sono la carità, la moralità, la pazienza, la devozione, la meditazione e la saggezza. Ora tu dici che le paramita si riferiscono alla purificazione dei sensi. Che cosa intendi con questo?. E perché sono chiamate traghetti?*

Coltivare le *paramita* significa purificare i sei sensi sconfiggendo i sei ladri. Cacciare il ladro dell'occhio abbandonando il mondo delle forme, è carità. Non fare en-

~~asacredità e la duomo, è l'incertezza. AEWittare il~~  
dro del naso equiparando tutti gli odori come neutri, è pazienza. Controllare il ladro della bocca soggiogando il desiderio di assaggiare, lodare e spiegare, è devozio-

ne. Domare il ladro del corpo rimanendo impassibili di fronte alle sensazioni del



tatto, e meditazione. E sottomettere il ladro della mente non cedendo alle illusioni ma praticando la piena presenza mentale, è saggezza. Queste sei *paramita* sono mezzi di trasporto. Allo stesso modo della

barche e delle chiatte che trasportano gli uomini sull'alta riva. E ci sono anche i traghetti.

*Ma quando Shakyamuni era un bodhisattva, consumò tre tazze di latte e sei mestoli di farina d'orzo<sup>14</sup> prima di raggiungere l'illuminazione. Se lui dovette bere del latte prima di assaporare il frutto dell'illuminazione, com'è possibile che la semplice contemplazione della mente porti alla liberazione?*

Ciò che dici è vero. È così che raggiunse l'illuminazione. Dovette bere del latte

<sup>14</sup> Shakyamuni, dopo essersi impegnato inutilmente per anni nelle pratiche ascetiche, ruppe il digiuno consumando questa farina d'orzo cotta nel latte offertagli da Nandabala, figlia del capo dei bovani. Dopo averla consumata si sedette sotto un albero e decise di non alzarsi fino a quando non avesse raggiunto l'illuminazione.

non avesse raggiunto l'illuminazione.

prima di poter diventare un buddha. Ma ci sono due tipi di latte.

Quello che bevve Shakyamuni non era il latte comune, impuro, ma il puro latte

del Dharma. E tre frotte erano le sei paramita. Fu perché bevve questo puro latte del Dharma che Shakyamuni, quando raggiunse l'illuminazione, assaporò il frutto della buddhità.

Dire che il Tathagata bevve il miscuglio mondano di latte di vacca, impuro e dal forte odore, è il colmo della denigrazione. Ciò che è veramente così, l'indistruttibile, imperturbabile sé del Dharma, rimane per sempre libero dalle affezioni del mondo. Perché mai avrebbe avuto bisogno di latte impuro per soddisfare la sua fame o la sua sete?

I sutra dicono: "Questa vacca non vive negli altipiani o nelle pianure. Non man-

gia grano o fieno. E non pascola con i buoi. Il corpo di questa vacca ha il colore dell'oro brunito" La vacca allude a Vai-

rocana.<sup>15</sup> Per nutrire tutti coloro che cercano la liberazione, Vairocana, grazie alla sua grande compassione per tutti gli esseri, produce all'interno del suo puro corpo

delle tre serie di precetti delle sei *paramita*. Il puro latte di questa vacca veramente pura non solo consentì al Tathagata di realizzare la buddhità, ma consente anche a ogni essere che lo beve di raggiungere l'insuperata e completa illuminazione.

*In tutti i sutra il Buddha dice ai mortali che essi possono realizzare l'illuminazione compiendo attività meritorie, quali costrui-*

*re monasteri e opere di fede, e stando a braccia aperte eterne, praticare durante i sei periodi del*

<sup>15</sup> Il Buddha Grande Sole che incarna il sé dharma o il vero corpo del Buddha. In quanto tale, Vairocana è la figura centrale nel pantheon dei cinque *dhyani* buddha, che includono Akshobya a est, Ratnasambhava a sud, Amitabha a ovest e Amogasiddhi a nord.

giorno e della notte,<sup>16</sup> camminare intorno agli stupa,<sup>17</sup> osservare i digiuni, compiere atti di devozione. Ma se la contemplazione della mente include tutte le altre pratiche,

~~allora tutte~~ queste attività sembrerebbero

I sutra del Buddha contengono innumerevoli metafore. Siccome i mortali hanno una mente superficiale e non comprendono niente di profondo, il Buddha

usò il tangibile per rappresentare il sublime. Gli uomini che cercano benefici concentrandosi sulle attività esterne piuttosto che sulla coltivazione interiore tentano l'impossibile.

Ciò che tu chiami monastero, noi lo chiamiamo *sangharama*, un luogo di pu-

<sup>16</sup> Mattino, mezzogiorno, pomeriggio, sera, mezzanotte e prima dell'alba.

<sup>17</sup> Uno *stupa* è un tumulo di terra, o qualsiasi struttura eretta su dei resti, reliquie o scritture di un buddha. Si cammina intorno agli *stupa* in senso orario, con la spalla destra sempre rivolta verso lo *stupa*.

rezza. Ma chiunque nega l'accesso ai tre veleni e conserva pure le porte dei sensi, quieti il corpo e la mente, puliti dentro e fuori, costruisce un monastero.

che fondatore statue coloro che cercano l'illuminazione. La sublime forma del Tathagata non può essere rappresentata con il metallo. Coloro che cercano l'illuminazione considerano il loro corpo come la for-

nace, il Dharma come il fuoco, la saggezza come la maestria, e le tre serie di precetti e le sei *paramita* come la forma. Essi affinano e purificano la vera natura di buddha all'interno di se stessi e la versano nella forma rappresentata dalle regole di disciplina. Agendo in accordo perfetto con l'insegnamento del Buddha, essi creano naturalmente una somiglianza perfetta. Il corpo eterno, sublime, non è soggetto alle condizioni o al decadimento. Se

cerchi la verità, non impare a crearsi una vera somiglianza, cosa userai al suo posto?



E bruciare incenso non allude all'incenso comune, materiale, ma all'incenso del Dharma intangibile, che con il suo profumo disperde la sporcizia, l'ignoranza e le cattive azioni. Di questo incenso del Dharma ce ne sono cinque tipi.<sup>18</sup> Il primo è l'incenso della moralità, che significa rinunciare al male e coltivare la virtù. Il secondo è l'incenso della meditazione, che significa credere profondamente nel Mahayana con incrollabile determinazione. Il terzo è l'incenso della saggezza, che significa contemplare il corpo e la mente, dentro e fuori. Il quarto è l'incenso della liberazione, che significa spezzare le catene dell'ignoranza. E il quinto è l'incenso della conoscenza perfetta, che significa essere sempre consapevoli e privi di ostacoli. Questi cinque sono gli incensi più preziosi, di molto superiori a qualsiasi cosa possa offrire il mondo.

<sup>18</sup> Corrispondono ai cinque attributi del corpo di un tathagata.

Quando il Buddha era in questo mondo, disse ai suoi discepoli di accendere questo incenso prezioso con il fuoco della consapevolezza come una offerta ai buddha delle dieci direzioni. Ma oggi gli uomini non comprendono cosa intendeva veramente il Tathagata. Usano una fiamma ordinaria per accendere dell'incenso comune o di legno di sandalo, e pregano per qualche beneficio futuro che non arriverà mai.

La stessa cosa vale per quanto riguarda lo spargere fiori. Ciò allude al predicare il Dharma, spargere i fiori della virtù, così da beneficiare gli altri e glorificare il vero sé. Questi fiori della virtù sono quelli lodati dal Buddha. Durano per sempre e non appassiscono mai. E chiunque sparga questi fiori raccoglie infiniti benefici. Se pensi che il Tathagata intendesse che gli uomini dovrebbero danneggiare le piante

strappando i fiori, sei in errore. Coloro che osservano i precetti non fanno del male a nessuna delle innumerevoli forme

di vita del cielo e della terra. Se inavvertitamente danneggi qualcosa, ne soffri. Ma soffrono ancora di più coloro che infrangono intenzionalmente i precetti ferendo ciò che vive per ottenere meriti futuri. Come hanno potuto permettere che dei potenziali benefici si trasformassero in sofferenze?

La lampada eterna rappresenta la perfetta consapevolezza. Paragonando l'illu-

minazione della consapevolezza a quella di una lampada, coloro che creano la liberazione vedono il corpo come la lampada, la mente come lo stoppino, l'aggiunta della disciplina come l'olio, e il potere della saggezza come la fiamma. Accendendo questa lampada della perfetta consapevolezza disperdono tutta l'oscurità e l'illusione. E passando questo Dharma ad altri riescono a usare una sola lampada per accenderne migliaia di altre. Allo stesso modo, poiché queste lampade accendono innumerevoli altre lampade, la loro luce dura per sempre.

Molto tempo fa c'era un buddha chiamato Dipamkara,<sup>19</sup> o 'Colui che accende la lampada'. Quello era il significato del suo nome. Ma gli sciocchi non comprendono le metafore del Tathagata. Persistendo nell'illusione e nell'attaccamento a ciò che è tangibile, accendono lampade alimentate dal comune olio vegetale, e credono di seguire gli insegnamenti del Buddha illuminando gli interni di un edi-

ficio. Che sciocchi! La luce irradiata da un buddha da un solo ricciolo tra le sopracciglia può illuminare innumerevoli mondi. Una lampada ad olio non è di nessun aiuto. O la pensi diversamente?

<sup>19</sup> Shakyamuni incontrò il Buddha Dipamkara alla fine del secondo *asankhya kalpa* e gli offrì cinque loti azzurri. Dipamkara predisse allora la futura buddhità di Shakyamuni. Pertanto Dipamkara appare ogni volta che un buddha predica il Dharma del *Sutra del loto*.

<sup>20</sup> Uno dei trentadue segni di buon auspicio di un buddha è un ricciolo tra le sopracciglia che emette raggi di luce.

Praticare per tutti e sei i periodi del giorno e della notte significa coltivare costantemente l'illuminazione nei sei sensi e perseverare in ogni forma di consapevolezza. Non allentare mai il controllo sui sei sensi, è ciò che si intende per tutti e sei i periodi.

Per quanto riguarda il camminare intorno agli *stupa*, lo *stupa* è il tuo corpo e mente. Quando la consapevolezza gira in-

~~torno al tuo corpo e mente senza forma~~  
sì, ciò è camminare intorno a uno *stupa*. I saggi di tanto tempo fa seguivano questo sentiero per giungere al nirvana. Ma oggi gli uomini non ne comprendono il significato. Invece di guardare all'interno insistono nel guardare fuori. E usano il proprio corpo materiale per camminare intorno a *stupa* materiali. E giorno e notte perseverano in questa pratica spossandosi invano senza per questo avvicinarsi al loro vero sé.

La stessa cosa vale per l'osservare il digiuno. È inutile, a meno che non com-