

# *INSEGNAMENTI ZEN*

*di Bodhidharma*

Prefazione e Traduzione in Inglese di Red Pine

Introduzione e Traduzione in Italiano di Aliberth Meng



## ***Introduzione di Aliberth***

*Questi magistrali 'Insegnamenti Zen' di Bodhidharma sono tutto quanto c'è di più attinente alla Via dell'Illuminazione Istantanea del Chan, che fu poi trasmessa e sviluppata grandemente con i successivi Patriarchi del Buddismo Cinese. In essi è possibile riscontrare il metodo ed il percorso da effettuare - senza alcun tentennamento né reticenza - da coloro che "realmente" vogliono arrivare alla vera Illuminazione e Liberazione da questa manifestazione circolare del mondo di sofferenza, chiamato 'samsāra'. I lettori moderni, probabilmente, potranno leggerlo in maniera piuttosto distratta e senza una vera motivazione di voler applicare in toto le ingiunzioni ed i consigli appassionati del grande Maestro. Ma questo comporterà, come in effetti è riscontrabile nella nostra vita di tutti i giorni, che ben pochi saranno coloro che potranno testimoniare la loro reale comprensione, con conseguente illuminazione nei fatti, anche tra coloro che si investono di una eredità religiosa presa a prestito dalla ormai fin troppo nota "Trasmissione della Mente".*

Se, come sembra di percepire attraverso i vari comportamenti, ben pochi individui credono 'realmente' alla VACUITA' dei fenomeni mondani ma, anzi, si sforzano vieppiù di mantenere i loro legami con le multiformi apparenze di questo mondo illusorio, allora bisogna dire che il messaggio Chan di Bodhidharma e dei suoi illustri seguaci non è stato propriamente raccolto e né esattamente tramandato. Almeno non da tutti quelli che, pur sbandierando la loro erudizione e conoscenza dei sutra e delle famose massime Zen (kung-an,

koan), si guardano bene dal tenersi lontani ed esenti dalla pericolosa promiscuità samsarica, mantenendo al contrario ottimi rapporti di mescolanza e coinvolgimento con le forme, gli eventi e le persone di questa cosmica manifestazione illusoria.

## *Prefazione di Red Pine*

Il buddhismo arrivò in Cina 2,000 anni fa. Si riporta che intorno all'anno 65 d.C., una comunità di monaci buddhisti visse sotto il patronato reale nella parte settentrionale della Provincia di Kiang-su, non lontano dal luogo di nascita di Confucio, ed i primi monaci probabilmente erano arrivati cento anni prima. Da allora, decine di migliaia di monaci Indiani e dell'Asia Centrale viaggiarono in Cina per terra e per mare, ma fra quelli che portarono gli insegnamenti del Buddha in Cina, nessuno ebbe un impatto comparabile a quello di Bodhidharma.

Sconosciuto da tutti, fuorché da alcuni discepoli durante la sua vita, Bodhidharma è il patriarca di milioni di buddhisti Zen e studenti di kung-fu. Egli è pure il soggetto di molte leggende. Insieme allo Zen e al kung-fu, Bodhidharma a quanto riferito portò in Cina anche il tè. Per impedire di addormentarsi mentre meditava, si tagliò le palpebre, e quando esse si chiudevano, vi metteva dei mucchietti di tè. Tanto che, da allora in poi, il tè divenne la bevanda non solo dei monaci ma di chiunque in Oriente. Fedeli a questa tradizione, gli artisti invariabilmente dipingono Bodhidharma con occhi cisposi e privi di palpebre.

Come spesso accade con le leggende, è divenuto impossibile separare il fatto dalla finzione. La sua datazione è incerta; In effetti, io conosco almeno uno studioso buddhista che dubita che Bodhidharma sia mai esistito. Ma, anche a rischio di scrivere su un uomo che non è mai vissuto, io ho voluto fare una probabile biografia, basata sulle più antiche registrazioni e ben poco di mio, per fornire un certo scenario ai sermoni a lui attribuiti.

Bodhidharma nacque all'incirca nell'anno 440 d.C. a

Kanchi, capitale del regno Indiano Meridionale di Pallava. Egli era un Bramano per nascita e il terzo figlio di Re Simhavarman. Fin da bambino, lui fu convertito al buddhismo, e più tardi lui ricevette l'istruzione nel Dharma da Prajnatarā, che suo padre aveva invitato dall'antico centro buddhista di Magadha. Fu infatti lo stesso Prajnatarā più tardi a dire a Bodhidharma di andare in Cina. Poiché la strada tradizionale per via di terra era bloccata dagli Huns, e poiché Pallava aveva collegamenti commerciali in tutta l'Asia del Sud-Est, Bodhidharma partì per nave dal vicino porto di Mahaballipuram. Dopo aver costeggiato la costa Indiana e la Penisola Malese per almeno tre anni, egli finalmente arrivò in Cina Meridionale circa nel 475.

A quel tempo, il paese era diviso nelle dinastie Wei Settentrionale e Liu Sung. Questa divisione della Cina in una serie di dinastie settentrionali e meridionali era cominciata fin dal terzo secolo ed era continuata finché il paese non fu poi riunito sotto la dinastia Sui nella seconda metà del sesto secolo. Fu durante questo periodo di divisioni e conflitti che il buddhismo Indiano si sviluppò in buddhismo Cinese, con quelli del Nord più militareschi che enfatizzarono la meditazione e la magia, e quelli del Sud più intellettuali che preferivano la discussione filosofica e la presa intuitiva dei principi.

Quando Bodhidharma arrivò in Cina, nella seconda parte del quinto secolo, nel Sud c'erano circa 2.000 templi buddhisti e 36.000 monaci. Nel nord, nel 477, un censimento contò 6.500 templi e quasi 80.000 monaci. Poco meno di cinquant'anni dopo, un altro censimento fatto nel Nord elevò queste cifre a 39.000 templi e 2.000.000 di monaci, cioè circa il 5 per cento della popolazione. Ciò includeva indubbiamente molte persone che cercavano di evitare le tasse e la coscrizione militare,

oppure che cercavano la protezione della Chiesa per altre ragioni non-religiose, ma chiaramente il buddhismo si stava espandendo fra le persone comuni a nord dello Yang-tze. Nel Sud, invece rimase largamente confinato all'élite più colta almeno fino al sesto secolo.

A seguito del suo arrivo nel porto di Nan-hai, Bodhidharma visitò probabilmente i centri buddhisti nel Sud e cominciò ad imparare il Cinese, se non lo aveva già fatto mentre era in viaggio dall'India. Secondo la 'Trasmissione della Lampada' di Tao-yuan, finito nel 1002, Bodhidharma arrivò nel Sud non più tardi del 520 e fu invitato nella capitale in Chienkang per una udienza con l'Imperatore Wu della dinastia Liang, successore di Liu Sung. Durante questa riunione, l'imperatore chiese del merito di compiere opere religiose, e Bodhidharma rispose con la dottrina della Vacuità. L'imperatore non la capì, e così Bodhidharma se ne andò. Comunque, la prima registrazione non menziona nessuna tale riunione.

In ogni caso, Bodhidharma attraversò lo Yang-tze - per stare alla leggenda, su una zattera di canne - e si stabilì nel nord. Dapprima, lui stette vicino alla capitale Wei Settentrionale di Pingcheng. Nel 494, quando l'Imperatore Hsiao-wen portò a sud la sua capitale Loyang sulla riva settentrionale del Fiume Lo, si mosse anche la maggior parte dei monaci che vivevano nell'area di Pingcheng, e Bodhidharma probabilmente era fra di essi. Secondo Tao-hsuan, nel testo "Altre Vite di Monaci Esemplari", la cui prima parte fu scritta nel 645, Bodhidharma ordinò un monaco dal nome Sheng-fu. E quando poi la capitale fu trasferita a Loyang, Sheng-fu andò al Sud. Poiché l'ordinazione normalmente richiedeva un apprendistato di tre anni, nel 490 Bodhidharma doveva già esser stato nel nord e quindi essere ragionevolmente già pratico nel parlare in Cinese.

Alcuni anni più tardi, nel 496, l'imperatore ordinò la costruzione del Tempio di Shaolin sul Monte Sung, nella Provincia di Honan a sud-est di Loyang. Il tempio che esiste tuttora (benché in gran parte come attrazione turistica), fu costruito per un altro maestro di meditazione Indiano, ma che non era Bodhidharma. Ma mentre i maestri Zen vennero a stare al tempio per i successivi 1.500 anni passati, Bodhidharma è l'unico monaco che un solo storico buddhista associa con Shaolin. Fu proprio qui, sul Picco Occidentale Shaoshih del Monte Sung che si dice che Bodhidharma abbia passato nove anni in meditazione, con la faccia rivolta verso il muro di pietra di una caverna circa ad un miglio dal tempio. In seguito, Shaolin divenne famoso per le pratiche kung-fu dei monaci, e Bodhidharma è venerato pure come il fondatore di quest'arte. Provenendo dall'India, egli indubbiamente istruì i suoi discepoli in qualche forma di Yoga, ma nessuna antica registrazione menziona suoi insegnamenti di un qualche esercizio o arte marziale.

Nell'anno 500, Loyang era una delle più grandi città nel mondo, con una popolazione di più di mezzo milione di persone. Quando l'Imperatore Hsuan-wu morì nel 516, la Imperatrice vedova Ling assunse il governo; uno dei suoi primi atti fu l'ordine di costruire il Tempio di Yung-ning. La costruzione di questo tempio e la sua pagoda alta 400 piedi, quasi esaurì la tesoreria imperiale. Secondo un archivio dei templi di Loyang, scritto nel 547 da Yang Hsuan-chih, le dorate campane-a-vento che erano appese alle grondaie del tempio si potevano sentire per tre miglia e le spirali della pagoda del tempio potevano essere viste da più di trenta miglia.

Il resoconto di Yang include i commenti di un monaco dell'Ovest chiamato Bodhidharma, che lo chiamò la struttura più imponente che lui avesse mai visto. Poiché il tempio non fu



costruito prima del 516 e fu distrutto dal fuoco nel 534, Bodhidharma deve esser stato nella capitale circa nel 520. Antichi archivi dicono che egli viaggiò avanti e indietro con le stagioni in tutta l'area di Loyang. Nella capitale, tuttavia, lui dev'esser stato al Tempio Yung-ming. Da non confondersi con il Tempio Yung-ning, Yung-ming era stato costruito alcuni anni prima, all'inizio del sesto secolo, dall'Imperatore Hsuan-wu come la sede centrale per monaci stranieri. Prima della evacuazione di massa dalla città durante la caduta della dinastia Settentrionale Wei nel 534, a quanto riferito, il tempio ospitava oltre 3.000 monaci provenienti da paesi lontani, come la Siria.

Nonostante l'improvvisa popolarità del buddhismo in Cina, Bodhidharma trovò pochi discepoli. Oltre Sheng-fu, che si trasferì al Sud subito dopo la sua ordinazione, gli unici altri discepoli menzionati sono Tao-yu e Hui-k'o, entrambi i quali si dice che abbiano studiato con Bodhidharma da cinque a sei anni. Tao-yu, ci vien detto, comprese il Sentiero ma non lo insegnò. Fu a Hui-k'o che Bodhidharma affidò il manto e la ciotola del suo lignaggio e, secondo Tao-hsuan, una copia della traduzione di Gunabhadra del Lankavatara Sutra. Nei sermoni qui tradotti, tuttavia, Bodhidharma cita soprattutto il Nirvana-sutra, l'Avatamsaka, ed il sutra di Vimilakirti, e non usa mai nessuna delle caratteristiche terminologie del Lankavatara. Forse fu Hui-k'o, e non Bodhidharma, che pensava così fortemente a questo sutra.

Nella sua 'Trasmissione della Lampada', Tao-yuan dice che subito dopo aver trasmesso il titolo di patriarca del suo lignaggio a Hui-k'o, Bodhidharma morì nel 528 nel quinto giorno del decimo mese, avvelenato da un monaco geloso. Nella prima biografia di Bodhidharma, Tao-hsuan dice solamente che lui morì sulla riva del Fiume Lo e non menziona la data o la causa di morte. Secondo Tao-yuan, i resti di

Bodhidharma furono sotterrati vicino a Loyang nel Tempio Tinglin, sulla Montagna dell'Orecchio dell'Orso. Tao-yuan aggiunge che tre anni più tardi, un ufficiale incontrò Bodhidharma che camminava nelle montagne della Asia Centrale. Egli portava una pertica da cui pendeva un solo sandalo, e lui disse all'ufficiale che stava ritornando in India. Rapporti di quest'incontro risvegliarono la curiosità di altri monaci che alla fine furono d'accordo ad aprire la tomba di Bodhidharma. Ma, al suo interno, tutto ciò che essi trovarono fu un solo sandalo, e da allora in poi Bodhidharma è stato dipinto mentre porta un bastone da cui pende il sandalo mancante.

Con l'assassinio dell'Imperatore Hsiao-wu nel 534, il Wei Settentrionale si divise nelle dinastie di Wei Occidentale ed Orientale, e Loyang fu tenuta sotto attacco. Poiché la potente famiglia Kao del Wei Orientale era rinomata per il suo patronato verso il buddhismo, molti monaci che vivevano in Loyang, incluso Hui-k'o, si trasferirono a Yeh, la capitale del Wei Orientale. Là Hui-k'o alla fine incontrò Tan-lin. Tan-lin prima lavorava in Loyang e più tardi in Yeh, scrivendo prefazioni e commentari a nuove traduzioni di sutra buddhisti. Dopo l'incontro con Hui-k'o, lui si interessò all'approccio di Bodhidharma al buddhismo ed aggiunse una breve prefazione ai 'Lineamenti della Pratica'. In questa prefazione, egli dice che Bodhidharma venne dall'India Meridionale e che dopo il suo arrivo in Cina, trovò solamente due discepoli di valore, Hui-ko e Tao-yu. Lui dice anche che Bodhidharma insegnò la meditazione del muro e le quattro pratiche descritte nei 'Lineamenti'.

Se questo è tutto ciò che noi conosciamo di Bodhidharma, perché, allora, egli è il più famoso di tutti i milioni di monaci che studiarono ed insegnarono il Dharma in Cina? La ragione è

che soltanto lui è accreditato di aver portato lo Zen in Cina. Ovviamente lo Zen, come meditazione, era stato insegnato e praticato per molte centinaia di anni prima che Bodhidharma arrivasse. E molto di quello che egli aveva da dire riguardo alla dottrina era stato già detto prima, per esempio, da Tao-sheng cento anni prima. Ma l'approccio di Bodhidharma allo Zen fu unico. Come egli dice in questi sermoni, "Vedere la propria natura è Zen... Non pensare a niente è Zen... Tutto quello che fate, è Zen". Mentre altri videro lo Zen come una purificazione della mente, o come uno stadio sul Sentiero della Buddhità, Bodhidharma associò lo Zen alla Buddhità, e la Buddhità alla mente, la mente di ogni giorno. Invece di dire ai suoi discepoli di purificare le loro menti, lui li indirizzò a focalizzarsi sul muro, a muoversi come tigrì e gru, ad attraversare lo Yang-tze con una zattera di canne, ad un solo sandalo. Lo zen di Bodhidharma era Zen-Mahayana, non Hinayana. Come fecero gli altri maestri, egli indubbiamente istruì i suoi discepoli nella disciplina buddhista, nella meditazione e nella dottrina, ma lui usò la spada che Prajnatarà gli aveva dato, per tagliare le loro menti e renderle libere da regole, trance e scritture. Lo Zen, come spada della saggezza, non il cuscino della meditazione... Tale spada, tuttavia, è difficile da afferrare e dura da usare. Nessuna meraviglia che il suo unico successore, Hui-k'o, fu un uomo con una mano sola...

Ma una tale comprensione radicale dello Zen non ebbe origine con Bodhidharma o con Prajnatarà. È detto che un certo giorno Brahma, il Signore della creazione, offrì un fiore al Buddha e gli chiese di predicare il Dharma. Quando il Buddha tenne il fiore in mano, i suoi discepoli furono confusi, eccetto il solo Kashyapa, che sorrise. Questo è La Via in cui lo Zen cominciò. E questo è come fu trasmesso: con un fiore, con un muro di pietra, o con un urlo. Questo approccio, una volta che

fu reso noto da Bodhidharma e dai suoi successori, rinnovò radicalmente la comprensione e la pratica del buddhismo in Cina. Tale approccio non penetra molto bene attraverso i libri. Ma Tao-hsuan nel suo 'Altre Vite di Monaci Esemplari', dice che gli insegnamenti di Bodhidharma furono proprio scritti. La maggior parte degli studiosi sono d'accordo che 'Lineamenti di Pratica' è uno di questi testi, ma l'opinione è divisa riguardo agli altri tre sermoni qui tradotti. Tutti e tre sono stati a lungo attribuiti a Bodhidharma, ma in anni recenti un certo numero di studiosi ha suggerito che questi sermoni siano l'opera di successivi discepoli. Yanagida, per esempio, attribuisce il Sermone del Flusso Sanguigno ad un membro della Scuola Zen del Bue, che fiorì nei secoli settimo ed ottavo, e ritiene che il Sermone del Risveglio sia un'opera dell'ottavo-secolo della Scuola Zen Settentrionale, e il Sermone dell'Avanzamento fosse di Shen-hsiu, il patriarca del settimo-secolo della Scuola Zen Settentrionale.

Sfortunatamente, non esiste una testimonianza che conclusivamente provi o confuti la tradizionale attribuzione. Fino a poco tempo fa, le prime copie note di questi sermoni erano originali versioni del XIV° secolo, della dinastia T'ang (618-907), nella raccolta Kanazawa Bunko del Giappone. Ma con la scoperta di migliaia di manoscritti buddhisti della dinastia T'ang ai primi di questo secolo nelle Cave di Tunhuang in Cina, ora noi abbiamo anche copie del settimo- e dell'ottavo-secolo. Ovviamente, questi sermoni furono compilati in una data precedente, da un certo monaco che lasciò le tracce della sua discendenza da Bodhidharma. E non fu Hui-k'o uno dei suoi discepoli, forse fu T'an-lin che li scrisse. In ogni caso, in assenza di convincente evidenza del contrario, io non vedo ragione perché essi non debbano essere accettati come i sermoni dell'uomo a cui sono stati attribuiti per più di 1.200

anni.

I discepoli di Bodhidharma erano pochi, e la tradizione Zen che ne tracciò la sua discendenza iniziò il suo pieno fiorire non prima di duecento anni dopo la sua morte. Considerati spontaneità e distacco generati dall'approccio di Bodhidharma allo Zen, è facile vedere perché questi sermoni furono alla fine trascurati in favore di quelli dei natii maestri Zen Cinesi. In paragone, i sermoni di Bodhidharma sembrano piuttosto alieni e nudi. Io stesso li trovai solamente per caso, in una edizione di *'Essenziali sulla Trasmissione della Mente'* di Huang-po. Questo fu dodici anni fa. Dopo di allora, sono cresciuto alquanto affezionato al loro zen-nudo, e mi sono spesso domandato perché non sono più popolari. Ma popolari o no, essi sono qui di nuovo. Prima che ancora una volta si affievoliscano nella polvere di qualche cripta o biblioteca, leggeteli una o due volte e guardate all'unica sola cosa che Bodhidharma ha portato in Cina: guardate la mappa della mente.

*Red Pine, Bamboo Lake,  
Taiwan Big Cold, anno della Tigre.*



## *Lineamenti di Pratica*

Molte vie conducono al Sentiero, ma fondamentalmente ce ne sono soltanto due: ragione e pratica. Entrare per mezzo della ragione significa realizzare l'essenza attraverso l'istruzione e credere che tutte le cose viventi condividono la stessa vera natura, che non appare perché è avvolta da una sensazione ed illusione personali. Quelli che dall'illusione si rivolgono verso la realtà, che meditano sull'assenza di differenza tra se stesso e l'altro, sull'unicità dei comuni e dei saggi, e che rimangono stabili anche verso le scritture, sono in completo e totale accordo con la ragione. Senza muoversi, senza sforzo, essi entrano, diciamo, per mezzo della ragione.

Entrare per mezzo della pratica, si riferisce alle quattro pratiche inclusive: Sopportare l'ingiustizia, adattarsi alle condizioni, non cercare niente, e praticare il Dharma.

La prima, sopportare l'ingiustizia. Quando quelli che cercano il Sentiero incontrano le avversità, dovrebbero così pensare tra sé e sé: *“In innumerevoli secoli passati, io mi sono rivolto dall'essenziale al banale ed ho vagato attraverso ogni modalità di esistenza, spesso adirato senza causa e colpevole di innumerevoli trasgressioni. Ora, sebbene io non faccia nulla di veramente sbagliato, sono punito dal mio passato. Né dèi né uomini, possono prevedere quando una cattiva azione porterà il suo frutto. Io lo accetto con un cuore aperto e senza lamentarmi dell'ingiustizia”*. I sutra dicono: *“Quando incontri le avversità non essere sconvolto perché ha un senso”*. Con tale comprensione sarai in armonia con la ragione. E nel saper sopportare l'ingiustizia entri nel Sentiero.

Secondo, adattarsi alle condizioni. Come mortali, noi siamo governati dalle condizioni, e non da noi stessi. Tutta la

sofferenza e gioia che noi sperimentiamo dipende da cause e condizioni. Se noi dovessimo essere benedetti da una grande ricompensa, come la fama o la fortuna, sarebbe il frutto di un seme piantato da noi nel passato. Quando le condizioni cambiano, esso finisce. Perché deliziarsi della sua esistenza? Ma mentre il successo e il fallimento dipendono da condizioni, la mente non aumenta né diminuisce. Quelli che rimangono immobili e distaccati dal vento della gioia, seguono silenziosamente il Sentiero.

Terzo, non cercare nulla. Le persone di questo mondo sono illuse. Esse stanno sempre bramando qualcosa, in una parola, stanno sempre cercando. Ma i saggi sono svegli. Essi scelgono la ragione anziché l'uso, e fissano le loro menti sul sublime, lasciando che i loro corpi cambino con le stagioni. Tutti i fenomeni sono vuoti e non contengono nulla che valga la pena desiderare. Le calamità si avvicinano sempre con le prosperità! Rimanere nei tre reami significa restare in una casa che sta bruciando. Avere un corpo significa soffrire. Chiunque abbia un corpo, può mai conoscere la pace? Coloro che capiscono questo, si liberano da tutto ciò che esiste e smettono di immaginare o cercare qualcosa. I sutra dicono: *“Cercare è soffrire. Non cercare niente, è beatitudine”*. E quando non si cerca niente, si è sul Sentiero.

Quarto, 'Praticare il Dharma'. Il Dharma è la verità che tutte le nature sono pure. Con questa verità, tutte le apparenze sono vuote. L'oscurazione e l'attaccamento, soggetto ed oggetto, non esistono. I sutra dicono: *“Il Dharma include il non-essere perché è libero dall'impurità di essere, ed il Dharma include il non-sé perché è libero dall'impurità del sé”*. Coloro che sono abbastanza saggi per credere e capire queste verità, sono collegati alla pratica secondo il Dharma. E poiché ciò che è reale include nessun valore da ricercare, essi danno in carità il



loro corpo, la vita, e le proprietà, senza rammarico, senza la vanità del donatore, dono, o del ricevitore, e senza pregiudizi o attaccamento. Ad eliminare l'impurità, essi lo insegnano agli altri, ma senza divenire attaccati alla forma. Così, attraverso la loro stessa pratica, essi sono capaci di aiutare gli altri e glorificare il Sentiero all'Illuminazione. E oltre alla carità, essi praticano anche le altre virtù. Ma mentre praticano le sei virtù per eliminare l'illusione, essi non praticano nient'altro. Questo è quello che si intende con 'praticare il Dharma'.



## *Sermone del Flusso Sanguigno*

Tutto ciò che appare nei tre reami viene dalla mente. Perciò i Buddha del passato e futuro insegnano mente a mente senza infastidire con definizioni. Ma se non la definiscono, cosa intendono per mente?

Voi chiedete. Quella è la vostra mente.

Io rispondo. Questa è la mia mente.

Se non avessi la mente, come potrei rispondere? Se voi non aveste la mente, come potreste chiedere? Quello che chiede è la vostra mente. *“Da infiniti kalpa senza inizio, qualunque cosa voi facciate, dovunque siate, quella è la vostra vera mente, quello è il vostro vero Buddha. Questa mente è il Buddha”* così dice il sutra.

Oltre questa mente, non troverete mai un altro Buddha. Cercare l'illuminazione o il nirvana oltre questa mente è impossibile. *“La realtà della vostra stessa auto-natura, l'assenza di causa ed effetto, è ciò che si intende dire con mente. La vostra mente è il Nirvana. Voi potreste pensare di poter trovare in un qualche luogo il Buddha o l'illuminazione, oltre la mente”*, ma tale luogo non esiste.

Tentare di trovare un Buddha o l'illuminazione è come tentare di afferrare spazio. Lo spazio ha un nome, ma non ha alcuna forma. Non è qualcosa che si può raccogliere o depositare. E voi di certo non potete afferrarlo. Oltre la mente non vedrete mai un Buddha. Il Buddha è prodotto dalla mente. Perché cercare un Buddha oltre questa mente?

I Buddha del passato e futuro parlano solamente di questa mente. La mente è il Buddha, ed il Buddha è la mente. Oltre la mente non c'è Buddha ed oltre il Buddha non c'è mente. Se pensate che vi sia un Buddha oltre la mente, dove mai è? Non c'è Buddha oltre la mente, così perché prevederne uno?

Voi non potete conoscere la vostra vera mente finché siete illusi e ingannati. Finché siete affascinati da una forma senza vita, non siete liberi. Se non mi credete, illudere voi stessi non vi aiuterà. Non è colpa del Buddha. Le persone, in effetti, sono illuse. Esse non sanno che la loro stessa mente è il Buddha. Altrimenti, non cercherebbero un Buddha al di fuori della mente.

Il Buddha non salva i Buddha. Se voi usate la vostra mente per cercare un Buddha, non vedrete mai il Buddha. Finché cercate un Buddha in qualche altro posto, non vedrete mai che la vostra stessa mente è il Buddha. Non usate il Buddha per adorare un Buddha. E non usate la mente per invocare un Buddha. *“Il Buddha non recita i sutra” - “Il Buddha non mantiene e non rompe i precetti”*. Il Buddha non mantiene né rompe qualsiasi cosa. Il Buddha non fa né il bene né il male.

Per trovare il Buddha, voi dovete vedere la vostra propria natura. *“Chiunque vede la sua natura è un Buddha”*. Se voi non vedete la vostra propria natura, è del tutto inutile invocare il Buddha, recitare i sutra, fare offerte, e mantenere i precetti.

Invocare il Buddha dà luogo ad un buon karma, recitare i sutra dà luogo ad una buona memoria; mantenere i precetti dà luogo ad una buona rinascita, e fare offerte dà luogo a benedizioni future - ma non produce il Buddha.

Se non siete in grado di capirlo da voi stessi, dovrete trovare un insegnante per arrivare al fondo della vita e della morte. Ma se anche lui non è in grado di vedere la sua natura, tale persona non è un maestro. Pur se egli è in grado di recitare il Duodecuplice Canone, non potrà evitare la Ruota di Nascita e Morte. Egli soffrirà nei tre reami senza speranza di liberazione.

Tanto tempo fa, il monaco ‘Buona Stella’ era capace di recitare a memoria l’intero Canone. Ma lui non sfuggì la Ruota, perché non vide la sua propria natura. Se, come nel caso di

Buona Stella, oggi vi sono alcuni che recitano i sutra o gli shastra e pensano che questo sia Dharma, essi sono sciocchi. A meno che non si sia in grado di vedere la propria mente, mentre si recita una così tanta prosa, ciò è del tutto inutile.

Per trovare il Buddha, tutto ciò che dovete fare è vedere la vostra propria natura. La vostra natura è il Buddha. Ed il Buddha è la persona che è liberata: libera da piani e programmi, libera da cure. Se non vedete la vostra natura e andate correndo intorno ogni giorno guardando in qualche altro posto, voi non troverete mai il Buddha.

La verità è che non c'è nulla da cercare o trovare. Ma per giungere a tale comprensione, voi avete bisogno di un insegnante e avete bisogno di lottare per poter capire. La vita e la morte sono importanti. Cercate di non soffrirle invano.

Non c'è alcun vantaggio nell'illudersi. Anche se avete montagne di gioielli e così tanti servitori, quanti sono i granelli di sabbia del Gange, voi li vedete solo quando i vostri occhi sono aperti. Ma, e quando i vostri occhi sono chiusi? Voi allora dovrete comprendere che tutto quello che vedete è come un sogno, o un'illusione.

Se non trovate presto un insegnante, voi vivrete questa vita invano. È vero, anche voi avete la natura-di-buddha. Ma senza l'aiuto di un insegnante, voi non lo saprete mai. Solamente una persona su un milione diventa illuminata senza l'aiuto di un insegnante. Tuttavia, se dall'unione di condizioni, qualcuno capisce ciò che intendeva dire il Buddha, quella persona non ha bisogno di un insegnante. Tale persona ha una naturale consapevolezza, superiore a qualsiasi cosa di insegnato. Ma, a meno che voi non siate così benedetti, allora studiate sodo, e grazie all'istruzione potrete comprendere.

Persone che non comprendono e pensano di poter fare a meno dello studio non sono affatto diverse da quelle anime

illuse che non possono distinguere il bianco dal nero. Proclamando falsamente il Buddha-Dharma, tali persone infatti bestemmiano il Buddha e sovvertono il Dharma. Essi predicano come se stessero portando la pioggia. Ma la loro è una predica di demoni, e non di Buddha. Il loro insegnante è il Re dei Diavoli ed i loro discepoli sono i favoriti del Diavolo. Le persone ingannate ed illuse che inconsapevolmente seguono tali istruzioni sprofondano nel più oscuro Mare di Nascita e Morte.

A meno che non vedano la loro natura, come possono queste persone chiamare se stesse Buddha? Esse sono dei bugiardi che ingannano gli altri facendole entrare nel reame dei demoni. A meno che esse non vedono la loro natura, la loro predica del Duodecuplice Canone non è nient'altro che una predica di demoni. La loro fedeltà è per Mara, non per il Buddha. Incapaci di distinguere il bianco dal nero, come possono sfuggire nascita e morte?

Chiunque vede la sua natura è un Buddha; chiunque lo fa non è un mortale. Ma se siete in grado di trovare la vostra buddha-natura separatamente dalla vostra natura mortale, dove è essa?

La nostra natura mortale è la nostra natura di Buddha. Oltre questa natura non c'è Buddha. Il Buddha è la nostra natura. Non c'è Buddha oltre questa natura. E non c'è natura oltre il Buddha.

Ma supponete che io non veda la mia natura, potrei ancora io raggiungere mai l'illuminazione invocando i Buddha, recitando i sutra, facendo offerte, osservando precetti, praticando la devozione o facendo opere buone? No, né io né voi, non potremmo. E perché no?

Se voi non raggiungete niente, è condizionale, è karmico. E' il risultato della retribuzione karmica. La Ruota gira. E finché

siete soggetti a nascita e morte, voi non raggiungerete mai l'illuminazione. Per raggiungere l'illuminazione voi dovete vedere la vostra natura. A meno che voi non vediate la vostra natura, tutto questo discorso sulla causa ed effetto è assurdo.

I Buddha non praticano il non-sense.

Un Buddha libero dal karma è libero da causa ed effetto. Dire che egli raggiunge qualcosa, o niente, significa calunniarlo. Cosa potrebbe possibilmente raggiungere?

Perfino concentrarsi su una mente, un potere, una comprensione o una visione, è impossibile per un Buddha.

Un Buddha non è di parte. La natura della sua mente è fondamentalmente vuota, né pura né impura.

Egli è libero da qualsiasi pratica e realizzazione.

Egli è libero dalla causa ed effetto.

Un Buddha non osserva i precetti.

Un Buddha non fa né il bene né il male.

Un Buddha non è energico o pigro.

Un Buddha è uno che non fa niente, uno che non può neanche concentrare la sua mente su un Buddha.

Un Buddha non è un Buddha.

Non pensa al Buddha.

Se voi non vedete ciò di cui io sto parlando, non conoscerete mai la vostra propria mente. Le persone che non vedono la loro natura ed pensano di poter praticare l'inconsapevolezza tutto il tempo sono stupidi e sciocchi. Essi cadono in un vuoto spazio senza fine. Sono come degli ubriachi che non possono distinguere il bene dal male.

Se voi avete intenzione di coltivare tale pratica, dovrete vedere la vostra propria natura prima di poter porre fine al pensiero razionale. Ottenere l'illuminazione senza vedere la propria natura è impossibile.

Altri ancora commettono ogni genere di cattive azioni, con

la pretesa che il karma non esiste. Essi sostengono erroneamente che poiché tutto è vuoto, commettere il male non è sbagliato. Tali persone precipitano in un inferno di oscurità senza fine e senza speranza di liberazione. Coloro che sono saggi non sostengono nessuna tale concezione.

**D.:** “Ma se ogni nostro movimento o condizione, ogni volta che ciò succede, è la mente, perché noi non vediamo questa mente quando il corpo di una persona muore?”

“La mente è sempre presente. Solo che voi non la vedete”.

**D.:** “Ma se la mente è presente, perché non la vedo?”

“Tu, non sogni mai?”

**D.:** “Certamente sì!”.

“E quando sogni, sei proprio tu?”

**D.:** “Sì, sono io!”.

“E ciò che stai facendo e dicendo, è diverso da te?”

**D.:** “No, non lo è!”.

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

Non è mai nata o morta, né mai è apparsa o scomparsa, non è aumentata né diminuita.

Non è né pura né impura, né buona e né cattiva, né passata e



né futura.

Non è vera o falsa. Né è maschio o femmina.

Non appare come un monaco o un laico, un anziano o un novizio, un saggio o uno sciocco, un Buddha o un mortale.

Essa non si sforza per una realizzazione e né soffre di nessun karma.

Non ha né forza e né forma. È come lo spazio. Tu non puoi possederlo e non puoi perderlo. I suoi movimenti non possono essere bloccati da montagne, fiumi, o muri di pietra. I suoi inarrestabili poteri penetrano la Montagna dei Cinque Skandha, ed attraversano il Fiume del Samsara. Nessun karma può frenare questo corpo reale.

**Ma questa mente è sottile e difficile da vedere. Non è la stessa cosa della mente sensoriale.**

Ognuno vuole vedere questa mente, e quelli che muovono le loro mani e piedi grazie alla sua luce sono tanti quanti i granelli di sabbia lungo il Gange, ma quando si chiede loro il perché, non possono spiegarlo. Essi sono come burattini. È il loro modo di usarlo. Perché non lo vedono?”

Il Buddha disse che le persone sono illuse. Ecco perché quando agiscono esse precipitano nel fiume di una rinascita senza fine. E quando tentano di uscirvi, soltanto affondano ancor più in profondità. E tutto ciò, è perché non vedono la loro natura. Se le persone non fossero illuse, perché chiederebbero allora di qualcosa che è proprio diritta di fronte ad esse?

Nessuno capisce il movimento delle sue stesse mani e piedi. Il Buddha non si è sbagliato. Le persone illuse e ingannate non sanno proprio chi esse sono. Un Buddha e nessun altro, conosce questa cosa così difficile da approfondire. Solamente il saggio conosce la mente, questa mente chiamata natura, questa mente chiamata liberazione. Né la vita né la morte, possono trattenere questa mente. Nulla lo può.

Essa è anche chiamata il “Tathagata Inarrestabile”, l'Incomprensibile, il Sacro Vero Sé, l'Immortale, il Grande Saggio. I suoi nomi variano ma non la sua essenza. Anche i Buddha variano, ma nessuno lascia la sua propria mente. La capacità della mente è illimitata, e le sue manifestazioni sono inesauribili.

Vedere le forme con i propri occhi, sentire i suoni con le proprie orecchie, odorare gli odori col proprio naso, assaggiare i sapori con la propria lingua, ogni movimento o stato, è tutta la nostra mente. In ogni momento, là dove non può arrivare il linguaggio, quella è la vostra mente.

I sutra dicono: *“Le forme di un Tathagata sono infinite. E così è la sua consapevolezza”*. La varietà infinita di forme è dovuta alla mente. La sua abilità di distinguere le cose, quale che sia il loro stato o movimento, è la consapevolezza della mente. Ma la mente non ha nessuna forma e nessun limite la sua consapevolezza. Per questo motivo, è detto: *“Le forme di un Tathagata sono infinite. E così è la sua consapevolezza”*.

Un corpo materiale composto dei quattro elementi è un problema. Un corpo materiale è soggetto a nascita e morte. Ma il corpo reale esiste senza esistere, perché il vero corpo di un Tathagata non cambia mai. I sutra dicono: *“Le persone dovrebbe comprendere che la natura-di-buddha è qualcosa che esse hanno sempre avuto”*. Solamente Kashyapa realizzò la sua propria natura.

La nostra natura è la mente. E la mente è la nostra natura. Questa natura è la stessa come la mente di ogni Buddha. I Buddha del passato e del futuro trasmettono solamente questa mente. Oltre questa mente non c'è alcun Buddha in nessun luogo.

Ma le persone illuse non comprendono che il Buddha è la loro stessa mente. Esse continuano a cercarlo all'esterno. Non

smettono mai di invocare il Buddha, di adorare il Buddha, e di chiedersi ‘Dov’è il Buddha?’ - Non indulgete in tali illusioni. Cercate solo di riconoscere la vostra mente. Oltre la vostra mente non c’è nessun altro Buddha.

I sutra dicono: *“Tutto ciò che ha forma è un'illusione”*. Essi dicono anche: *“Dovunque sei tu, lì c’è un Buddha”*. La tua stessa mente è il Buddha. Non usare un Buddha per adorare un Buddha.

“Perfino se un Buddha o un bodhisattva dovesse apparirti improvvisamente davanti, non c'è bisogno che tu gli faccia riverenza. Questa nostra mente è vuota e non contiene nessuna tale forma. Quelli che sostengono le apparenze sono demoni. Essi sbagliano il Sentiero. Perché mai adorano queste illusioni nate dalla mente? Quelli che adorano non sanno, e quelli che sanno non adorano. Quando tu adori cadi sotto l'incantesimo del diavolo. Io indico questo perché temo che voi non lo sappiate. La natura di base di un Buddha non ha alcuna tale forma. Ricordatevelo, anche se dovesse apparire qualcosa di insolito. Non correte ad abbracciarla, e neanche dovete temerla, e non dubitate del fatto che la vostra Mente è fondamentalmente pura. Dove potrebbe esservi posto per una qualche forma? Ed ancora, all'apparire di spiriti, demoni, o divinità, non concepite rispetto né timore. La vostra mente è fondamentalmente vuota. Tutte le apparizioni sono illusioni. Non lasciatevi ingannare da queste apparenze”.

Se pensate di vedere un Buddha, un Dharma, o un bodhisattva, e concepite rispetto per loro, vi state relegando al reame di mortali. Se volete una efficace comprensione diretta, non dovete credere a nessuna apparizione, e così riuscirete a raggiungerla. Io non ho altri consigli. Il sutra dice: *“Tutte le apparenze sono illusioni”*. Non hanno esistenza stabile, o forma costante. Esse sono tutte impermanenti. Non

aggrappatevi alle apparenze e sarete uniti nella mente unica con il Buddha. Il sutra dice ancora: *“Ciò che è libero da ogni forma è il Buddha”*.

**D.:** Ma perché non dovremmo adorare Buddha e bodhisattva?

Perché anche diavoli e demoni possiedono il potere di manifestarsi. Essi possono creare l'aspetto di bodhisattva in ogni genere di sembianze. Ma esse sono false. Nessuno di loro è un Buddha. Il Buddha è la vostra propria stessa mente. Non fate in modo di indirizzar male la vostra adorazione.

In Sanscrito, il termine Buddha significa ciò che in noi è consapevole, miracolosamente consapevole. Rispondendo, inarcando le sopracciglia, facendo lampeggiare gli occhi, muovendo le mani ed i piedi, tutta la vostra natura è miracolosamente consapevole. E questa natura è la mente.

E la mente è il Buddha. Ed il Buddha è il Sentiero. Ed il Sentiero è lo Zen. Ma lo Zen è una parola, che rimane un enigma per saggi e persone comuni. Vedere la propria natura è Zen. Se voi non vedete la vostra propria natura, allora non c'è Zen.

Anche se siete in grado di spiegare migliaia di sutra e shastra, a meno che voi non vediate la vostra propria natura, il vostro sarà l'insegnamento di un mortale, una persona comune, non un Buddha. La vera Via è sublime. Non può essere espressa nel linguaggio.

**D.:** E le scritture, a che servono?

Ma se uno vede la sua propria natura, trova la Via, anche se non ne ha letto una sola riga. Uno che vede la sua natura è un

Buddha. E poiché il corpo di un Buddha è intrinsecamente puro e immacolato, e tutto ciò che lui dice è un'espressione della sua mente, che è fundamentalmente vuota, un Buddha non può essere trovato nelle parole o in qualunque riga del Duodecuplice Canone.

La Via è fundamentalmente perfetta.

Non richiede il doversi perfezionare.

La Via non ha alcuna forma o suono.

È sottile e difficile da percepire.

È come quando si beve l'acqua, si sa che è calda o fredda, ma non lo si può far sapere agli altri. Finché anch'essi non lo provano.

Di ciò che solo un Tathagata conosce, sia uomini che dèi rimangono inconsapevoli. La consapevolezza dei mortali decade velocemente. Finché sono legati alle apparenze, essi non sanno che le loro menti sono vuote. E poiché si aggrappano erroneamente all'aspetto delle cose, essi perdono La Via. Se uno sa che tutte le cose provengono dalla mente, non è legato. Una volta che vi siete attaccati, non potete più saperlo. Ma una volta che voi vedete la vostra propria natura, l'intero Canone diventa così solo un po' di prosa. Le sue migliaia di sutra e shastra equivalgono solo ad una mente chiara. La comprensione arriva a metà sentenza.

Che bontà hanno le dottrine? La Verità Ultima è oltre le parole. Le dottrine sono parole.

Esse non sono La Via. La Via è senza parole. Le parole sono illusioni. Esse non sono diverse dalle cose che di notte appaiono nei vostri sogni, siano esse palazzi o carrozze, folte foreste o leoni vicini ad un lago. Non concepite piacere per tali cose. Esse sono tutte semi per le vostre rinascite. Cercate di ricordarvi questo quando vi state avvicinando alla morte. Non aggrappatevi alle apparenze, potrete penetrare attraverso tutte

le barriere. Se esiterete anche per un solo momento, sarete subito sotto l'incantesimo dei diavoli. Il vostro vero corpo è puro ed impervio. Ma a causa delle illusioni, voi non lo conoscete. Ed a causa di ciò, voi soffrite inutilmente per il karma. Più cercate il piacere, e più voi trovate la schiavitù. Ma una volta che avete risvegliato il vostro corpo e mente originali, non sarete più legati e imprigionati dagli attaccamenti.

Chiunque rinunci al trascendente per il mondano, per ognuna delle sue innumerevoli forme maligne, è un mortale. Un Buddha è uno che trova la libertà nella buona e nella cattiva sorte. Il suo potere è tale che il karma non può sostenerlo. Non importa quale sia il tipo di karma, un Buddha lo trasforma. Il paradiso e l'inferno non sono niente, per lui. Ma la consapevolezza di un mortale è fortemente fioca paragonata a quella di un Buddha che penetra tutto all'interno ed all'esterno.

Se non siete più che sicuri, non agite. Una volta che avrete agito, andrete vagando attraverso i reami di nascita e morte e vi rammaricherete di non aver un rifugio. Povertà e fatica sono create quando si pensa il falso. Per poter capire questa mente, dovrete agire "senza agire". Soltanto dopo, voi potrete vedere le cose dal punto di vista di un Tathagata. Ma quando all'inizio avete imboccato il Sentiero, la consapevolezza della vostra mente non era focalizzata. Però, non dovrete dubitare affatto che tutti questi scenari sono venuti dalla vostra stessa mente, e non in un qualunque altro luogo.

Se, come in un sogno, vedete una luce più brillante del sole, i vostri attaccamenti residui arriveranno improvvisamente a cessare e la natura della realtà vi sarà rivelata. Un tale avvenimento serve come base per l'illuminazione. Ma questo è qualcosa che solo voi stessi saprete e non potrete spiegarlo agli altri.

O se, mentre state camminando, stando in piedi, sedendo, o giacendo in un quieto boschetto, voi vedete una luce, non importa se è brillante od oscura, non ditelo agli altri e non concentratevi su di essa. È la luce della vostra propria natura.

O se, mentre state camminando, stando in piedi, sedendo, o giacendo nella calma e l'oscurità della notte, tutto appare come se fosse alla luce del giorno, non spaventatevi. E' la vostra propria mente che sta per rivelarsi.

O se, mentre di notte state sognando, voi vedete la luna e le stelle in tutta la loro chiarezza, significa che il lavoro della vostra mente sta quasi per finire. Ma non ditelo agli altri. E se i vostri sogni non sono chiari, come se voi steste camminando nel buio, è perché la vostra mente è mascherata da troppe attenzioni. Anche questo è qualcosa di voi che conoscerete.

Se la vostra natura è così, voi non avete bisogno di leggere sutra o invocare i buddha. L'erudizione e la conoscenza non solo sono inutili ma rischiano anche di oscurare la vostra consapevolezza. Le dottrine sono solo metodi per indicare la mente. Una volta che avete visto la vostra mente, che bisogno c'è di studiare le dottrine?

Per diventare un Buddha e abbandonare lo stato di mortale, voi dovete porre fine al karma, allevare la vostra consapevolezza, ed accettare ciò che la vita vi porta. Se voi vi arrabbiate sempre, rivolterete la vostra natura contro la Via. Non c'è alcun vantaggio nell'illudersi.

Il Buddha si muove liberamente attraverso nascita e morte, apparendo e scomparendo a proprio piacimento e volontà. Egli non può essere trattenuto dal karma né superato dai demoni. Una volta che i mortali vedono la loro natura, tutti gli attaccamenti hanno fine. La consapevolezza non è celata. Ma solo adesso voi potete trovarla. Solo ora. Se volete realmente trovare la Via, non attaccatevi a niente.

Una volta che avete messo fine al karma ed allevato la vostra consapevolezza, tutti i residui attaccamenti finiranno. La comprensione viene naturalmente. Non dovete più fare alcun sforzo. Ma i fanatici non capiscono quello che voleva dire il Buddha. E più essi tentano in modo duro, più tardi essi raggiungono il significato di ciò che il Saggio intendeva dire. Essi invocano Buddha e leggono sutra tutto il giorno. Ma la loro propria natura divina rimane ad essi celata e nascosta, e così non potranno sfuggire alla Ruota (delle rinascite).

Un Buddha è una persona che non-agisce. Egli non corre dietro alla fortuna ed alla fama. Cosa hanno poi di buono tali cose, alla fine? Le persone che non colgono la loro natura, e pensano che leggere i sutra, invocare i Buddha, studiare molto e duramente, praticare giorno e notte, senza mai riposare o acquisire conoscenza, sia il Dharma, bestemmiano contro il Dharma.

I Buddha del passato e futuro parlano soltanto di vedere la propria natura. Tutte le pratiche sono impermanenti. “A meno che non vedano la loro propria natura, le persone che pretendono di aver raggiunto l’insuperata e completa illuminazione, sono bugiarde”.

Fra i dieci più grandi discepoli di Shakyamuni, Ananda era il primo nell'imparare. Ma lui non riconobbe il Buddha. Tutto ciò che egli faceva era studiare e memorizzare. Anche gli Arhats non conoscevano il Buddha. Tutto ciò che essi sapevano erano le tante pratiche per la realizzazione, ma essi erano intrappolati dalla ‘causa ed effetto’. Questo è un karma mortale: non vi è scampo dalla nascita e morte. Facendo l'opposto di ciò che è significato, tali persone è come se bestemmiassero il Buddha. Ucciderli non sarebbe sbagliato.

I sutra dicono: “poiché gli *icchantika* (coloro che non comprendono) sono incapaci di credere, perfino ucciderli



sarebbe onorevole, mentre le persone che credono raggiungono lo stato di Buddhità”.

A meno che non vediate la vostra propria natura, voi non dovrete andare in giro a criticare la bontà degli altri. Non c'è vantaggio nell'illudere se stessi. Il bene ed il male sono distinti. Causa ed effetto sono evidenti. Paradiso ed inferno sono proprio davanti ai vostri occhi. Ma gli stolti non ci credono e precipitano diritti in un inferno di infinita oscurità senza neanche saperlo.

Ciò che non permette loro di crederci è la pesantezza del loro karma. Essi sono come ciechi che non credono che vi sia una tale cosa come la luce. Anche se voi glielo spiegate, essi ancora non ci crederanno, perché sono ciechi e non possono vederla. Come possono possibilmente essi distinguere la luce?

La stessa cosa succede agli sciocchi che finiscono fra i più bassi ordini di esistenza, o fra i poveri e i derelitti disprezzati. Essi non possono né vivere e né morire. E nonostante le loro sofferenze, se voi glielo chiedete, dicono di essere felici come gli dèi. Allo stesso modo, tutti i mortali sono così, anche quelli che si credono di buona famiglia, perché essi non sanno la verità. A causa della pesantezza del loro karma, tali sciocchi non possono credere, e non possono ottenere la liberazione.

“Le persone che vedono che la loro mente è il Buddha non hanno bisogno di radersi la testa”. Anche i laici sono Buddha. A meno che non riescano a vedere la loro natura, le persone che si radono la testa (cioè i monaci) sono semplicemente dei fanatici.

**D.:** Ma siccome i laici sposati non rinunciano al sesso, come possono essi divenire Buddha?

Io parlo soltanto di vedere la loro propria natura. Io non

parlo di sesso semplicemente perché voi non vedete la vostra natura. Però, una volta che voi riuscite a vedere la vostra natura, il sesso è immateriale, fondamentale. Finisce insieme al vostro deliziarvi in esso. Anche se alcune abitudini rimangono, come ad esempio il sesso ed il cibo, esse non possono danneggiarvi, perché la vostra natura è in essenza pura. Nonostante che nel corpo materiale permangano i quattro elementi, la vostra natura è fondamentale pura. Non può essere corrotta.

Il vostro corpo reale è fondamentalemente puro. Non può essere corrotto.

Il vostro vero corpo non ha sensazioni, né fame o sete, né caldo o freddo, nessuna malattia, nessun amore o attaccamento, nessun piacere o dolore, nessun bene o male, né corto o lungo, nessuna forza o debolezza.

Non c'è in realtà nulla, qui. È solo perché vi aggrappate a questo corpo materiale che appaiono cose come fame e sete, caldo e freddo, malattia, ecc.

“Una volta che voi smettete di aggrapparvi a queste cose e lasciate che esse siano, diventerete liberi, perfino da nascita e morte. Voi trasformerete tutto e così sarete in possesso di poteri Spirituali che non potranno essere ostruiti”.

E sarete in pace dovunque voi vi troviate. Se dubitate di ciò, non potrete mai penetrare attraverso le cose. Allora è meglio che non facciate niente. Una volta che avete agito, voi non potrete evitare il ciclo di nascita e morte. Ma una volta che avrete visto la vostra vera natura, sarete dei Buddha anche se come mestiere fate il macellaio.

**D.:** Ma i macellai creano karma macellando animali. Come possono essere dei Buddha?

Io parlo solamente di vedere la vostra natura. Io non parlo di creare karma. Nonostante quello che facciamo, il nostro karma non ha presa su di noi. Attraverso infiniti kalpa senza inizio, è solo perché le persone non vedono la loro natura che esse finiscono negli inferni. Finché una persona crea il karma, continuerà a passare attraverso nascite e morti. Ma una volta che una persona realizza la sua natura originale, essa smetterà di creare karma.

Se non vede la sua natura, invocare i Buddha non la renderà libera dal suo karma, che sia un macellaio o no. Ma una volta che vede la sua natura, tutti i dubbi svaniranno. Anche il karma di un macellaio non ha effetto su tale persona.

In India, i ventisette patriarchi trasmisero solamente l'impronta della mente. E l'unica ragione per cui io sono venuto in Cina è di trasmettere l'insegnamento istantaneo del Mahayana. Questa mente è il Buddha. Io non parlo di precetti, devozioni o pratiche ascetiche, come immergersi in acqua o fuoco, calpestare una ruota fatta di lame, mangiare un pasto al giorno, o non sdraiarsi mai giù. Questi sono insegnamenti fanatici, provvisori.

Una volta che riconoscerete il vostro muovervi, miracolosamente sarete consapevoli della vostra natura. La vostra è la mente di tutti i Buddha. I Buddha del passato e futuro parlano soltanto di trasmissione della mente. Essi non insegnano nient'altro.

Se qualcuno comprende questo insegnamento, anche se fosse un analfabeta, egli è un Buddha. Se non vedete la vostra propria natura miracolosamente consapevole, voi non troverete mai un Buddha neanche se spezzerete il vostro corpo in minuscole particelle.

Il Buddha è il vostro vero corpo, la vostra mente originale. Questa mente non ha forma né caratteristiche, nessuna causa o

effetto, né tendini od ossa. È come lo spazio. Non può essere compresa. Ed essa non lo è dai materialisti né dai nichilisti. A parte un Tathagata, nessun altro - nessun mortale, nessun essere illuso riesce a capirla.

Ma questa mente non è in un qualche luogo fuori del corpo materiale dei quattro elementi. E senza questa mente noi non possiamo muoverci.

Il corpo non ha la consapevolezza. Come una pianta o un sasso, il corpo non ha natura. Quindi, come può muoversi?

È la mente che si muove. Linguaggio e comportamento, percezione e concezione, sono tutte funzioni del muoversi della mente. Ogni moto è il moto della mente. Il movimento è la sua funzione. Separatamente dal movimento non c'è mente, e separatamente dalla mente non c'è movimento. Ma il movimento non è la mente. E la mente non è il movimento. Il movimento è fondamentalmente senza ragione. E la mente è fondamentalmente senza movimento. Ma il movimento non esiste senza la mente. E la mente non esiste senza movimento.

Non c'è nessuna mente che possa esistere separatamente dal movimento e nessun movimento che possa esistere separatamente dalla mente. Il moto è la funzione della mente, e la sua funzione è il suo muoversi. Eppure, la mente né si muove né funziona, l'essenza del suo funzionare è vacuità e la vacuità è essenzialmente immobile. Il movimento è la stessa cosa della mente. E la mente è in essenza immobile.

Perciò i sutra ci dicono di muoverci senza muoversi, viaggiare senza viaggiare, vedere senza vedere, ridere senza ridere, sentire senza sentire, sapere senza sapere, essere felici senza essere felici, camminare senza camminare, e fermarsi senza fermarsi.

Ed i sutra dicono: “Vai oltre il linguaggio. Vai oltre il pensiero”. Fondamentalmente, vedere, sentire, e sapere è

totalmente vacuità. La vostra rabbia, gioia o dolore, sono quelli di un burattino. Voi cercate, ma non troverete niente.

Secondo i Sutra, le cattive azioni danno luogo a difficoltà e le buone azioni producono benedizioni. Le persone adirate vanno all'inferno e le persone felici vanno in paradiso. Ma una volta che voi saprete che la natura della rabbia e della gioia è vuota e lasciate che esse vadano, sarete liberati dal karma.

Però, se voi non vedete la vostra natura, citare i sutra non vi sarà di aiuto, ed io potrei proseguire, ma questo breve sermone dovrà essere fatto.



## *Sermone del Risveglio*

L'essenza della Via è il distacco. E la meta di quelli che praticano è la libertà dalle apparenze.

I sutra dicono: “Il Distacco è illuminazione, perché nega e rifiuta le apparenze”.

‘Stato di Buddha’ significa consapevolezza.

I mortali le cui menti sono consapevoli raggiungono La Via dell'Illuminazione e sono perciò chiamati Buddha.

I sutra dicono: “Quelli che si liberano da tutte le apparenze sono chiamati Buddha”. L'aspetto dell'apparenza come non-apparenza può non essere visto visivamente, ma può essere conosciuto solamente per mezzo della saggezza (*prajna*). “Chiunque sente e crede in questo insegnamento, si imbarca sul Grande Veicolo” e abbandona i tre reami.

I tre reami sono avidità, rabbia, ed illusione. Abbandonare i tre reami significa che dall'avidità, rabbia, ed illusione, si ritorna alla moralità, meditazione, e saggezza. L'avidità, rabbia, ed illusione non hanno una loro natura propria. Esse dipendono dalla mente dei mortali. E chiunque sia capace di una riflessione è costretto a vedere che la natura dell'avidità, rabbia ed illusione è la natura-di-buddha. Oltre l'avidità, rabbia, ed illusione non c'è un'altra buddha-natura.

I sutra dicono: “I Buddha sono diventati buddha solamente convivendo coi tre veleni e nutrendosi di puro Dharma”. I tre veleni sono avidità, rabbia, ed illusione.

Il Grande Veicolo è il supremo fra tutti i veicoli. È il veicolo dei bodhisattva, i quali usano tutta la loro intelligenza non usando niente, e che ogni giorno viaggiano senza viaggiare.

Questo è il veicolo dei Buddha. I sutra dicono: “Nessun veicolo è il veicolo dei Buddha”.

Chiunque realizzi che i sei sensi non sono reali, che i cinque aggregati sono finti e che nessuna di tali cose può essere localizzata in qualche parte nel corpo, comprende il linguaggio dei Buddha.

I sutra dicono: “La caverna dei cinque aggregati è la sala dello Zen. L'apertura dell'occhio interno è la porta del Grande Veicolo”. Cos'è che potrebbe essere più chiaro?

Non pensare a niente è Zen. Una volta che voi sapete questo, camminando, stando fermi, sedendo o sdraiandovi, tutto ciò che fate è Zen. Sapere che la mente è vuota, è vedere il Buddha. “I Buddha delle dieci direzioni hanno la non-mente. Vedere la non-mente è vedere il Buddha”.

“Lasciarsi andare senza rammarico è la più grande carità. Trascendere il movimento e la calma è la più alta meditazione. I mortali continuano a muoversi, mentre gli Arhats se ne stanno immobili”. Ma la meditazione più alta supera sia quella dei mortali che quella degli Arhats.

Le persone che giungono a tale comprensione si liberano senza sforzo da tutte le apparenze e guariscono da tutte le malattie senza alcun trattamento. Tale è il potere del grande Zen.

“Usare la mente per cercare la realtà è pura illusione. Non usare la mente per afferrare la realtà è consapevolezza. Liberare se stessi dalle parole è liberazione. Rimanere immacolati dalla polvere delle sensazioni significa osservare il Dharma. Trascendere vita e morte significa lasciare la casa”.

Non soffrire un'altra esistenza è raggiungere la Via. Non creare illusioni è illuminazione. Non restare immersi nell'ignoranza è saggezza. Essere senza afflizioni è nirvana. Non credere alle apparenze della mente è l'altra sponda.

Quando voi siete illusi, allora esiste solo questa sponda. Quando vi risvegliate, essa non esiste più. Le persone comuni



(i mortali) stanno su questa riva. Ma tutti coloro che scoprono il supremo fra i veicoli non stanno più né su questa sponda né sull'altra sponda. Essi sono in grado di lasciare entrambe le sponde. Quelli che vedono l'altra sponda come diversa da questa non comprendono lo Zen.

Illusione significa essere mortali. E consapevolezza significa Stato di Buddha. Essi non sono la stessa cosa, ma neanche sono diversi. È perciò che le persone distinguono l'illusione dalla consapevolezza. Quando siamo illusi c'è un mondo da sfuggire. Quando siamo consapevoli, non c'è nulla da sfuggire.

Alla luce dell'imparziale Dharma, i mortali non appaiono affatto diversi dai saggi. I sutra dicono che il Dharma imparziale è qualcosa che i mortali non possono penetrare e i saggi non possono praticare. Il Dharma imparziale è praticato solamente dai grandi bodhisattva e dai Buddha.

Vedere la vita come diversa dalla morte o il movimento come diverso dalla stasi significa essere parziali. Essere imparziali invece significa non considerare la sofferenza come diversa dal nirvana, perché la natura di entrambi è la vacuità.

Immaginando di aver messo fine alla Sofferenza e di esser entrati nel Nirvana gli Arhats finiscono intrappolati dal nirvana. Ma i bodhisattva sanno che la sofferenza è essenzialmente vuota. E rimanendo nella vacuità essi permangono nel nirvana.

Il Nirvana significa 'non nascere e non morire'. Esso è oltre la nascita e morte ed oltre lo stesso nirvana. Quando la mente smette di muoversi, entra nel nirvana. Nirvana è una mente vuota. Quando le illusioni non esistono, il Buddha arriva al nirvana. Dove le afflizioni non esistono, i bodhisattva entrano nello stato di illuminazione. Questo stato è uno stato senza avidità, rabbia, o illusione.

L'avidità è il reame del desiderio, la rabbia il reame di

forma, e l'illusione il reame del senza-forma. Quando inizia un pensiero, voi entrate nei tre reami. Quando un pensiero finisce, voi lasciate i tre reami. L'inizio e la fine dei tre reami, l'esistenza o l'inesistenza di qualsiasi cosa, dipende dalla mente. Ciò si applica a tutte le cose, anche agli oggetti inanimati come pietre e bastoni.

Chiunque sappia che la mente è una falsità ed è vuota di qualsiasi cosa reale, sa che la sua propria mente né esiste né non esiste.

I mortali continuano a creare la mente, presumendo che esista. E gli Arhats continuano a negare la mente, presumendo che non esista.

Ma i bodhisattva ed i Buddha né creano e né negano la mente. Questo è ciò che si intende quando si dice che la mente né esiste né non esiste. La mente, che né esiste né non esiste, è chiamata La Via di Mezzo.

Se userete la vostra mente per studiare la realtà, voi o non capirete la vostra mente o la realtà. Se voi studiate la realtà senza usare la mente, allora le capirete entrambe.

Quelli che non capiscono, non capiscono credendo di capire. E quelli che capiscono, capiscono non capendo.

Le persone capaci di vera visione sanno che la mente è vuota. Esse trascendono sia il capire che il non capire. L'assenza sia di comprensione che di non comprensione è la vera comprensione.

Vista con la vera visione, la forma non è semplicemente una forma, perché la forma dipende dalla mente. E la mente non è semplicemente la mente, perché la mente dipende dalla forma.

Mente e forma si creano e si negano l'un l'altra. Ciò che esiste esiste in relazione a quello che non esiste. E ciò che non esiste, non esiste in relazione a quello che esiste. Questa è la vera visione.

Grazie a tale visione nessuna cosa è vista e nessuna cosa non è vista. Tale visione penetra le dieci direzioni senza vedere: perché non vedendo si vede; perché vedendo non si vede; e perché nulla è visto.

Ciò che i mortali vedono sono illusioni. La vera visione è libera e distaccata dal vedere. La mente ed il mondo sono opposti, e la visione sorge là dove essi si incontrano. Quando la vostra mente non si immischia, il mondo esterno non sorge. Quando il mondo e la mente sono entrambi chiari e trasparenti, questa è la vera visione. E tale comprensione è la vera comprensione.

Non vedere nulla è percepire La Via, e non capire nulla è conoscere il Dharma, perché il vedere è né vedere né non vedere, e perché comprendere è né capire né non capire. Vedere ‘senza vedere’ è la vera visione. Capire ‘senza capire’ è la vera comprensione.

La vera visione non è solo vedere ciò che si vede. E’ anche vedere ciò che non si vede. E la vera comprensione non è solo comprendere ciò che si capisce. E’ anche comprendere ciò che non si capisce. Se capite ogni cosa, allora voi non capite.

Soltanto quando non capite nulla questa è la vera comprensione. La comprensione è né capire né non capire. I sutra dicono: “Il non lasciar andare la saggezza è stupidità”.

Quando la mente non esiste, la comprensione e la non-comprensione sono ambedue reali. Quando la mente esiste, comprensione e non-comprensione sono entrambe false. Quando voi capite, la realtà dipende da voi. Quando non capite, voi dipendete dalla realtà. Quando la realtà dipende da voi, ciò che non è reale diventa reale. Quando voi dipendete dalla realtà, ciò che è reale diventa falso. Quando voi dipendete dalla realtà, tutto è falso. Quando la realtà dipende da voi, tutto è vero.

Così, il saggio non usa la sua mente per cercare la realtà, o la realtà per cercare la sua mente, o la sua mente per cercare la sua mente, o la realtà per cercare la realtà. La sua mente non genera la realtà. E la realtà non fa sorgere la sua mente. E poiché sia la sua mente che la realtà sono immobili, egli è sempre in samadhi.

Quando la mente mortale appare, lo stato di Buddha scompare.

Quando la mente mortale scompare, lo stato di Buddha appare.

Quando la mente appare, la realtà scompare.

Quando la mente scompare, la realtà appare.

Chiunque sappia che nessuna cosa dipende da qualcosa ha trovato La Via.

E chiunque sappia che la mente non dipende da nessuna cosa è sempre nello stato di illuminazione.

Quando voi non capite, siete in errore.

Quando capite, voi non siete in errore.

Questo è perché la natura dell'errore è vuota.

Quando voi non capite, il giusto sembra sbagliato. Quando capite, l'errore non è errore, perché l'errore non esiste.

I sutra dicono: "Nulla ha una natura sua propria". Voi agite. Non chiedete.

Quando chiedete, siete in errore. L'errore è il risultato del chiedere. Quando arriverete a tale comprensione, le azioni errate delle vostre vite passate saranno spazzate via.

Quando siete illusi, i sei sensi e le cinque ombre sono fatte di sofferenza e mortalità.

Quando vi risvegliate, i sei sensi e le cinque ombre sono fatte di nirvana e immortalità.

Qualcuno che cerca La Via non guarda oltre se stesso. Egli sa che la mente è La Via. Ma quando lui cerca la mente, non

trova niente. E quando cerca La Via, non trova niente. Se pensate di poter usare la mente per trovare La Via, siete illusi. E quando siete illusi, lo stato di Buddha non esiste. Quando invece siete consapevoli, esso esiste. Ecco perché la consapevolezza è lo stato di Buddha.

Se state cercando La Via, La Via non apparirà fino a che il vostro corpo non scompare. È come quando si toglie la corteccia da un albero. Questo corpo karmico subisce un continuo cambiamento. Non ha una realtà fissa.

Praticate secondo i vostri pensieri. Non odiate la vita e morte e né amate la vita e morte. Tenete ogni vostro pensiero libero dall'illusione, e nella vita testimonierete il principio del nirvana e nella morte sperimenterete la certezza di nessun'altra rinascita.

Vedere la forma ma non essere corrotti dalla forma, o sentire il suono ma non essere corrotti dal suono è lo stato di liberazione. Gli occhi che non sono attaccati alla forma sono le porte dello Zen. In breve, quelli che percepiscono l'esistenza e la natura dei fenomeni e ne rimangono slegati e sciolti sono liberati. Quelli che percepiscono l'apparenza esteriore dei fenomeni, sono alla loro mercé.

Non essere soggetti alle afflizioni è ciò che si intende con 'liberazione'. Non c'è altra liberazione. Quando si sa come vedere la forma, la forma non fa sorgere la mente e la mente non dà origine alla forma. Così, forma e mente sono entrambe pure.

Quando sono assenti le illusioni, la mente è la terra dei Buddha. Quando le illusioni sono presenti, la mente è l'inferno. I mortali creano le illusioni. Ed usando la mente per generare la mente essi sono sempre nell'inferno. I bodhisattva oltrepassano l'illusione. E non usando la mente per generare la mente essi si trovano sempre nella terra dei Buddha.

Se voi non usate la vostra mente per creare la mente, ogni stato di mente è vuoto, e tutti i pensieri sono fermi. Così andrete da una terra di Buddha all'altra. Se invece usate la vostra mente per creare la mente, ogni stato di mente è disturbato e si metteranno in moto tutti i tipi di pensiero. E così andrete da un inferno al successivo.

Quando sorge un pensiero, ci sono il buon karma ed il cattivo karma, cioè il paradiso e l'inferno. Quando nessun pensiero sorge, non ci sono né buon karma e né cattivo karma, cioè né paradiso e né inferno.

Il vostro corpo, né esiste né non esiste. Quindi, l'esistenza come mortale e l'inesistenza come saggio sono solo concezioni con cui un vero saggio non ha niente a che fare. Il suo cuore è vuoto e spazioso come il cielo. Ciò che ne consegue è testimoniato dalla Via. Ed è oltre la comprensione di Arhats e mortali.

Quando la mente raggiunge il nirvana, voi non vedete il nirvana, perché la mente è nirvana. Se voi in qualche luogo vedete il nirvana fuori della mente, allora vi state ingannando.

Ogni sofferenza è un seme di Buddhità, perché la sofferenza spinge i mortali a cercare la saggezza. Ma voi potete dire solo che la sofferenza genera lo stato di Buddha. Non potete dire che la sofferenza è lo Stato di Buddha. Il vostro corpo e mente è il campo. La sofferenza è il seme, la saggezza il germoglio, e lo Stato di Buddha è la spiga di grano.

Il Buddha nella mente è come una fragranza in un albero. Il Buddha viene da una mente liberata dalla sofferenza, proprio come una fragranza viene da un albero liberato dall'appassimento. Ma non c'è fragranza senza l'albero, e nessun Buddha senza la mente. Se c'è una fragranza senza albero, è una fragranza differente. Se c'è un Buddha senza la vostra mente, è un Buddha differente.

Quando i tre veleni sono presenti nella vostra mente, voi vivete in una terra di lordura.

Quando i tre veleni sono assenti dalla vostra mente, voi vivete in una terra di purezza.

I sutra dicono: “Se voi riempite un terreno con impurezza e lordura, nessun Buddha mai apparirà”. L'impurità e la lordura si riferiscono a quelli e agli altri veleni.

Un Buddha si riferisce ad una mente pura e risvegliata. Non c'è linguaggio che non sia Dharma. Tutto il giorno parlare senza dire niente è La Via. Tutto il giorno essere silenziosi e però dire qualcosa non è La Via. Quindi, un discorso fatto dal Tathagata non dipende dal silenzio, né il suo silenzio dipende dal discorso, né il suo discorso esiste separatamente dal suo silenzio. Quelli che capiscono discorso e silenzio, sono nel samadhi.

Se voi parlate quando sapete, il vostro discorso è liberato. Se siete silenziosi quando non sapete, il vostro silenzio è annodato. Se il discorso non è attaccato alle apparenze esso è libero. Se il silenzio è attaccato alle apparenze, è annodato.

Il linguaggio è essenzialmente libero. Non ha niente a che fare con l'attaccamento. E l'attaccamento non ha niente a che fare con il linguaggio. La realtà non ha né alti e né bassi. Se voi vede alti e bassi, non è reale. Una zattera non è reale. Ma un passeggero di una zattera lo è. Una persona che guida tale zattera può attraversare ciò che non è reale. Questo è perché essa è reale.

Secondo il mondo, si è maschi o femmine, ricchi o poveri. Secondo La Via, non c'è nessun maschio o femmina, nessun ricco o povero. Quando la Dea realizzò la Via, non cambiò il suo sesso. Quando il “nobile giovane” si risvegliò alla Verità, lui non cambiò il suo status. Liberi da sesso e condizione, essi condivisero lo stesso aspetto di base.

La dea per dodici anni cercò la sua femminilità senza successo. Cercare per dodici anni la propria virilità sarebbe similmente infruttuoso. I dodici anni si riferiscono ai dodici ingressi. Senza la mente non c'è nessun Buddha. Senza il Buddha non c'è nessuna mente.

Similmente, senza acqua non c'è ghiaccio, e senza ghiaccio non c'è acqua. Chiunque parla di lasciare la mente non va molto lontano. Però, non siate attaccati alle apparenze della mente.

I sutra dicono: “Quando non si vedono le apparenze, si vede il Buddha”. Questo è quello che si intende con l'essere liberi dalle apparenze della mente. ‘Senza la mente non c'è nessun Buddha’, significa che ‘il Buddha proviene dalla mente’. La mente partorisce il Buddha. Ma anche se il Buddha proviene dalla mente, la mente non proviene dal Buddha.

Proprio come il pesce che proviene dall'acqua ma l'acqua non viene dal pesce. Chiunque voglia vedere un pesce, prima di vedere il pesce vede l'acqua. E chiunque vuole vedere un Buddha, prima di vedere il Buddha vede la mente. Una volta che avete visto il pesce, vi dimenticate dell'acqua. Ed una volta che avete visto il Buddha, voi dimenticate la mente. Se voi non dimenticate la mente, la mente vi confonderà, allo stesso modo di come vi confonderà l'acqua, se voi non la dimenticate.

L'essere mortali e lo Stato di Buddha sono come l'acqua e il ghiaccio. Essere afflitti dai “tre veleni” è l'essere mortali. Essere purificati dalle “tre liberazioni” è lo Stato di Buddha. Ciò che di inverno gela in ghiaccio, in estate si scioglie in acqua. Eliminate il ghiaccio e non vi sarà più acqua. Liberatevi della mortalità e non c'è più lo Stato di Buddha.

Chiaramente, la natura del ghiaccio è la natura dell'acqua. E la natura dell'acqua è la natura del ghiaccio. Quindi, la natura della mortalità è la natura dello Stato di Buddha.



La mortalità e lo Stato di Buddha condividono la stessa natura, proprio come Wu-tou e Fu-tzu condividono la stessa radice ma non la stessa stagione. È soltanto a causa dell'illusione delle differenze che noi abbiamo le parole di mortalità e Stato di Buddha.

Quando un serpente diventa un dragone, non cambia le sue scaglie. E quando un mortale diventa un saggio, egli non cambia il suo volto. Lui conosce la sua mente attraverso la saggezza interiore e si prende cura del suo corpo attraverso la disciplina esteriore.

I mortali liberano i Buddha e i Buddha liberano i mortali. Questo è ciò che si intende con imparzialità. I mortali liberano i Buddha perché l'afflizione crea la consapevolezza. E i Buddha liberano i mortali perché la consapevolezza nega l'afflizione. Non può esservi aiuto senza afflizione. E non può esservi aiuto senza consapevolezza. Se non ci fosse l'afflizione, non ci sarebbe nulla per poter creare la consapevolezza. E se non ci fosse la consapevolezza, non ci sarebbe nulla per poter negare l'afflizione.

Quando voi siete illusi, i Buddha liberano i mortali. Quando voi siete consapevoli, i mortali liberano i Buddha. I Buddha non diventano Buddha da se stessi. Infatti, essi sono liberati dai mortali. I Buddha considerano l'illusione come loro padre e l'avidità come loro madre. Illusione e avidità sono nomi diversi per l'essere mortali. Illusione e mortalità, sono come la mano sinistra e la mano destra. Non c'è differenza.

Quando siete illusi, voi siete su questa sponda. Quando siete consapevoli, Voi siete sull'altra sponda. Ma una volta che sapete che la vostra mente è vuota e non vedete più le apparenze, voi siete oltre l'illusione e la consapevolezza. E una volta che voi siete oltre l'illusione e la consapevolezza, l'altra sponda non esiste più.

Il Tathagata non è su questa o sull'altra sponda. E non è neanche al centro della corrente. Gli Arhats sono in mezzo alla corrente e i mortali sono su questa sponda. Lo Stato di Buddha è sull'altra sponda.

Il Buddha ha tre corpi: un corpo di trasformazione, un corpo di ricompensa, ed un corpo di realtà. Il corpo di trasformazione è chiamato anche corpo di incarnazione. Il corpo di trasformazione appare quando i mortali fanno buone azioni, il corpo di ricompensa quando loro coltivano la saggezza, ed il corpo di realtà quando diventano consapevoli del Sublime. Il corpo di trasformazione è quello che voi vedete volare in tutte le direzioni liberando gli altri dovunque può. Il corpo di ricompensa pone fine ai dubbi.

La Grande Illuminazione che è avvenuta sull'Himalaya improvvisamente diventa reale. Il corpo di realtà non fa, né dice niente. Esso rimane perfettamente immobile. Ma in realtà non c'è neanche un corpo-di-buddha, tanto meno tre.

Questo discorso dei tre corpi è semplicemente basato sulla comprensione umana, che può essere poco profonda, moderata, o profonda.

Le persone di comprensione poco profonda immaginano che loro stanno accumulando meriti e benedizioni e prendono erroneamente il corpo di trasformazione per il Buddha.

Le persone di comprensione moderata immaginano che stanno ponendo fine alle sofferenze e anch'esse prendono erroneamente il corpo di ricompensa per il Buddha.

Le persone con comprensione profonda immaginano di stare sperimentando lo Stato di Buddha, e erroneamente prendono il corpo di realtà per il Buddha. Ma le persone con una comprensione ancor più profonda al loro interno, non sono distratte da nulla. Poiché una mente chiara è il Buddha, esse raggiungono la comprensione di un Buddha senza usare la

mente. I tre corpi, come tutte le altre cose, sono irraggiungibili ed indescrivibili.

La mente non impedita raggiunge la Via. I sutra dicono: “I Buddha non predicano il Dharma. Essi non liberano i mortali e non sperimentano lo Stato di Buddha”. Questo è ciò che io voglio dire. Gli individui creano il karma; il karma non crea gli individui. Loro creano il karma in questa vita e ricevono la loro ricompensa nelle successive. Non possono sfuggirla mai.

Solamente qualcuno che è perfetto non crea karma in questa vita e non riceve la ricompensa. I sutra dicono: “Chi non crea karma ottiene il Dharma”. Questo non è un vuoto detto. Voi potete creare karma, ma non potete creare una persona. Quando create il karma, voi rinascete insieme al vostro karma. Quando non create il karma, voi svanite insieme al vostro karma.

Quindi, il karma dipende dall'individuo e l'individuo dipende dal karma, se un individuo non crea karma, il karma non ha presa su di lui. Similmente, “Una persona può far grande la Via. La Via non può far grande una persona”.

I mortali continuano a creare karma e insistono erroneamente a pensare che non vi sia un castigo. Ma possono negare la sofferenza? Possono negare che ciò che l'attuale stato della mente semina, il successivo stato mentale raccoglie? Come possono sfuggirlo? Però, se l'attuale stato della mente non semina nulla, il successivo stato mentale non raccoglie nulla. Non giudicate male il karma.

I sutra dicono: “Nonostante la loro credenza nel Buddha, le persone che immaginano che il Buddha pratici le austerità non sono veri buddhisti. La stessa cosa è per quelli che immaginano che il Buddha sia soggetto alle ricompense karmiche di ricchezza o povertà. Essi sono degli *icchantika* (infedeli), e sono incapaci di vera fede”. Colui che comprende l'insegnamento dei saggi è un saggio. Colui che capisce

l'insegnamento dei mortali è un mortale. Però, un mortale che sa rinunciare all'insegnamento dei mortali e significa seguire l'insegnamento dei saggi diviene un saggio.

Ma tutti gli stolti di questo mondo preferiscono cercare un saggio al di fuori. Essi non credono che la loro stessa saggezza della mente è il saggio. I sutra dicono: “Non predicate questo sutra tra uomini di nessuna comprensione”. Ed ancora i sutra dicono: “La mente è l'insegnamento”. Ma le persone che non comprendono non credono alla loro stessa mente, o che comprendendo questo insegnamento possono divenire saggi. Esse preferiscono cercare la conoscenza esteriore e bramano per cose nello spazio, come immagini del buddha, luce, incenso, e colori. Così, esse precipitano in preda alla falsità e perdono le loro menti nell'alienazione mentale.

I sutra dicono: “Quando vedete che tutte le apparenze non sono apparenze, voi vedete il Tathagata.” Gli innumerevoli ingressi alla verità vengono tutti dalla mente. Quando le apparenze della mente sono trasparenti e vuote come lo spazio, esse sono svanite. Le nostre infinite sofferenze sono le radici della malattia. Quando i mortali sono vivi, si preoccupano della morte. Quando sono sazi, essi si preoccupano della fame. La loro è la Grande Insicurezza. Ma i saggi non considerano il passato. E non si preoccupano del futuro. Né tanto meno si aggrappano al presente. E di momento in momento essi seguono La Via.

Se non vi siete risvegliati a questa grande verità, voi fareste meglio a cercare un insegnante qui sulla terra, o nei cieli. Non aumentate ancor più la vostra stessa ignoranza.

## *Sermone dell'Emancipazione*

**D.:** “Se qualcuno è determinato a raggiungere l'illuminazione, qual'è il metodo più essenziale che lui può praticare?”.

Il metodo più essenziale che include tutti gli altri metodi è 'vedere la mente'.

**D.:** “Ma come può un metodo includere tutti gli altri?”

La mente è la radice da cui generano tutte le cose. Se voi potete capire la mente, tutto è incluso. È come la radice di un albero. Tutti i frutti e i fiori di un albero, i rami e le foglie, dipendono dalla sua radice. Se nutrite la sua radice, l'albero cresce e si moltiplica. Se tagliate la sua radice, esso muore. Quelli che capiscono la mente raggiungono l'illuminazione col minimo sforzo. Invece, quelli che non capiscono la mente praticano invano. Tutto il bene ed il male proviene dalla vostra stessa mente. Cercare qualcosa oltre la mente è impossibile.

**D.:** “Ma come può il vedere la mente essere chiamato ‘comprensione’?”

Quando un grande bodhisattva scava in profondità nella perfetta saggezza, lui comprende che i quattro elementi e le cinque ombre sono prive di un ‘sé’ personale. E comprende che l'attività della sua mente ha due aspetti: puro ed impuro. Per la loro stessa natura, questi due stati mentali sono sempre presenti. Essi si alternano come causa o effetto dipendendo dalle condizioni, con la mente pura che si diletta nei buoni atti, e la mente impura che pensa al male. Quelli che non sono

colpiti da impurità sono saggi. Essi trascendono la sofferenza e sperimentano la beatitudine del nirvana. Tutti gli altri, intrappolati dalla mente impura ed impigliati dal loro proprio karma, sono mortali. Loro vanno alla deriva attraverso i tre reami e soffrono di innumerevoli afflizioni, e tutto perché la loro mente impura oscura il loro 'Sé' reale.

Il Sutra dei Dieci Livelli dice: "Nel corpo dei mortali c'è la indistruttibile buddha-natura. Come il sole, la sua luce riempie l'infinito spazio, ma una volta velata dalle nubi scure delle cinque ombre, è come una luce dentro un vaso di creta, nascosta alla vista". Ed il Nirvana Sutra dice: "Tutti i mortali hanno la buddha-natura. Ma essa è coperta da oscurità da cui essi non possono sfuggire. La nostra buddha-natura è la consapevolezza: essere consapevoli, e rendere consapevoli gli altri. Il realizzare questa pura consapevolezza è la liberazione".

Tutto il bene ha come sua radice la consapevolezza. E da questa radice di consapevolezza cresce l'albero di tutte le virtù e i frutti del nirvana. Vedere la mente in questo modo, significa comprendere.

**D.:** "Tu dici che la nostra vera Buddha-natura e tutte le virtù hanno come loro radice la consapevolezza. Ma qual'è la radice dell'ignoranza?"

La mente ignorante, con le sue infinite afflizioni, passioni, e malvagità, è radicata nei tre veleni. L'avidità, rabbia, ed illusione. Questi tre stati avvelenati della mente includono innumerevoli mali, come gli alberi che hanno un solo tronco ma innumerevoli rami e foglie. Inoltre, ogni veleno produce così tanti più milioni di negatività che l'esempio di un albero non è proprio un paragone appropriato. I tre veleni sono presenti nei nostri sei organi di senso come i sei generi di

coscienza detti 'ladri'. Loro sono chiamati ladri perché entrano ed escono indisturbati dalle porte dei sensi, bramano illimitati possedimenti, e mascherano la loro vera identità. E poiché i mortali sono fuorviati nel corpo e mente da questi veleni, o ladri, essi si perdono nella vita e morte, vagando attraverso i sei stati di esistenza, e soffrendo di innumerevoli afflizioni. Queste afflizioni sono come fiumi che si gonfiano per migliaia di miglia a causa del continuo flusso di piccoli torrenti.

Ma se qualcuno tagliasse la strada alla loro fonte, i fiumi si prosciugherebbero. E se qualcuno che cerca la liberazione potesse trasformare i tre veleni nelle tre serie di precetti, ed i sei ladri nelle sei *paramita*, costui si libererebbe dalle afflizioni una volta per tutte. Ma tutti i tre reami ed i sei stati di esistenza sono enormi. Come potremmo sfuggire le loro infinite afflizioni se tutto ciò che noi facciamo è 'vedere la mente'? Il karma dei tre reami viene proprio solo dalla mente. Se la vostra mente non è all'interno dei tre reami, è oltre di essi. I tre reami corrispondono ai tre veleni - l'avidità corrisponde al reame del desiderio, la rabbia al reame della forma, e l'illusione al reame senza-forma. E poiché il karma creato dai tre veleni può essere lieve o pesante, questi tre reami sono ulteriormente divisi in sei luoghi noti come i sei stati di esistenza.

**D.:** "E come differisce il karma di questi sei stati?"

I mortali che non capiscono la vera pratica e compiono ciecamente buone azioni rinascono nei tre più alti stati di esistenza, all'interno dei tre reami. E quali sono questi tre più alti stati di esistenza? Coloro che compiono ciecamente le dieci buone azioni e sciocamente cercano la felicità rinascono come dèi nel reame del desiderio. Quelli che osservano ciecamente i cinque precetti e indulgono sciocamente in amore e odio

rinascono come umani nel reame della rabbia, e quelli che ciecamente si aggrappano al mondo fenomenico, credono nelle false dottrine, e pregano per ottenere meriti e benedizioni poi rinascono come dèmoni nel reame dell'illusione. Questi sono i tre stati più alti di esistenza.

E quali sono i tre stati più bassi? Essi sono dove sono nati quelli che persistono in pensieri avvelenati ed in cattive azioni. Quelli il cui karma è di più grande avidità diventano i fantasmi affamati. Quelli il cui karma è di più grande rabbia diventano sofferenti nell'inferno. E quelli il cui karma è di più grande illusione diventano animali o bestie. Questi tre stati più bassi insieme con i precedenti tre stati più alti formano i sei stati di esistenza.

Da ciò, dovrete comprendere che ogni karma, doloroso o altrimenti, proviene dalla vostra stessa mente. Se solo voi poteste concentrare la vostra mente e trascendere la sua falsità e il suo male, la sofferenza dei tre reami e dei sei stati di esistenza automaticamente potrà scomparire. E una volta liberi dalla sofferenza, voi sarete veramente liberi.

**D.:** “Ma il Buddha disse: 'Solo dopo aver subito innumerevoli disagi per tre *asankhya-kalpa* io realizzai l'illuminazione'. Perché tu ora dici che semplicemente vedendo la mente e avendo fatto finire i tre veleni quella è la liberazione?”

Le parole del Buddha sono vere. Ma i tre *asankhya-kalpa* si riferiscono ai tre stati avvelenati della mente. Ciò che in Sanscrito è detto ‘*asankhya*’, voi dite ‘innumerevoli’. All'interno di questi tre stati avvelenati di mente vi sono innumerevoli cattivi pensieri, ed ogni pensiero dura un kalpa. Tale infinità di durata è ciò che il Buddha intendeva dire con



tre *asankhya-kalpa*. Una volta che questi tre veleni oscurarono il vostro 'Sé' reale, come potete essere chiamati liberati fino a ché non avete superato i vostri innumerevoli cattivi pensieri? Le persone che possono trasformare nelle tre liberazioni, i tre veleni di avidità, rabbia, ed illusione, si dice che passino attraverso i tre *asankhya-kalpa*. Ma si dice che le persone di questa èra finale siano tra le più dense di stolti. Esse non capiscono quello che il Tathagata intendeva realmente dire con '*tre-asankhya-kalpa*'. Esse dicono che l'illuminazione solo dopo infiniti kalpa è realizzata, e con questo fuorviano i discepoli e li fanno ritirare dal Sentiero per lo Stato di Buddha.

**D.:** “Ma i grandi bodhisattva hanno realizzato l'illuminazione solamente osservando le tre serie di precetti e praticando le sei Paramita, ora tu dici che i discepoli devono soltanto 'vedere la mente'. Come può chiunque giungere all'illuminazione senza coltivare le regole della disciplina?”

Le tre serie di precetti servono per superare i tre stati avvelenati della mente. Quando voi superate questi veleni, voi create tre serie di illimitata virtù. Una serie raggruppa insieme le cose - in questo caso, innumerevoli buon pensieri in tutta la vostra mente. E le sei paramita servono per purificare i sei sensi. Ciò che noi chiamiamo '*paramita*', voi dite metodi per l'altra sponda. Purificando i vostri sei sensi dalla polvere delle sensazioni, le paramita vi tragheranno attraverso il Fiume dell'Afflizione fino alla Sponda dell'Illuminazione.

**D.:** “Secondo i sutra, le tre serie di precetti sono: a) Io faccio il voto di porre fine ad ogni male; b) Io faccio il voto di coltivare tutte le virtù; c) Io faccio il voto di liberare tutti gli esseri. Ma ora tu dici che esse servono solamente per

controllare i tre stati avvelenati della mente. Ciò non è contrario al significato delle scritture?”

I sutra del Buddha sono veri. Ma tempo fa, quando quel grande bodhisattva stava coltivando il seme dell'illuminazione, fu per contrastare i tre veleni che fece i suoi tre voti. Praticando proibizioni morali per contrastare il veleno dell'avidità, fece il voto di porre fine ad ogni male. Praticando meditazione per contrastare il veleno della rabbia, fece il voto di coltivare tutte le virtù. E praticando la saggezza per contrastare il veleno dell'illusione, egli fece il voto di liberare tutti gli esseri. Poiché perseverò in queste tre pure pratiche di moralità, meditazione, e saggezza, egli fu capace di superare i tre veleni e raggiunse l'illuminazione.

Superando i tre veleni, egli prosciugò tutti i peccati e così mise fine al male. Osservando le tre serie di precetti egli non fece altro che il bene e così coltivò la virtù. Mettendo fine al male e coltivando le virtù egli completò tutte le pratiche, beneficiò se stesso come pure gli altri, e liberò i mortali ovunque. Così lui liberò gli esseri.

Voi dovrete comprendere che la pratica che coltivate non esiste separatamente dalla vostra mente. Se la vostra mente è pura, tutte le terre-di-buddha sono pure. I sutra dicono: “Se le loro menti sono impure, gli esseri sono impuri. Se le loro menti sono pure, gli esseri sono puri”, e dicono anche, “Per giungere ad una terra-di-buddha, purificate la vostra mente. Appena la vostra mente diviene pura, le terre-di-buddha diventano pure”. Così, superando i tre stati avvelenati della mente, le tre serie di precetti sono automaticamente adempiute.

**D.:** “Ma, i sutra dicono che le sei Paramita sono: carità, moralità, pazienza, devozione, meditazione, e la saggezza. Ora

tu dici che le paramita si riferiscono alla purificazione dei sensi. Cosa intendi con ciò? E perché esse sono chiamate ‘traghetti’?”

Coltivare le paramita, significa purificare i sei sensi superando i sei ladri. Scacciare il ladro dell'occhio abbandonando il mondo visivo, è la carità. Tenere fuori il ladro dell'orecchio non dando retta ai suoni, è la moralità. Umiliare il ladro del naso, considerando tutti gli odori come neutrali, è la pazienza. Tenere sotto controllo il ladro della bocca, vincendo il desiderio di assaggiare, lodare, e spiegare, è la devozione. Reprimere il ladro del corpo, rimanendo immobili e immuni dalle sensazioni del tatto è la meditazione. Ed addomesticando il ladro della mente, con il non aderire alle illusioni ma praticando il risveglio è la saggezza. Queste sei paramita sono mezzi di trasporto. Come le barche o le zattere, esse traghettano gli esseri all'altra sponda. Per questo, sono state chiamate ‘traghetti’.

**D.:** “Ma quando Shakyamuni era un bodhisattva, lui consumò tre ciotole di latte e sei mestoli di farina d'avena prima di raggiungere l'illuminazione. Se dovette bere latte prima di poter assaporare il frutto dello Stato di Buddha, come può dar luogo alla liberazione soltanto il ‘vedere la mente’?”

Ciò che tu dici è vero. Così è come lui raggiunse l'illuminazione. Egli dovette bere latte prima di poter divenire un Buddha. Ma ci sono due tipi di latte. Quello che bevve Shakyamuni non era comune latte impuro, ma Puro Discorso-di-Dharma. Le tre tazze erano le tre serie di precetti. Ed i sei mestoli di farina erano le sei paramita. Quando Shakyamuni raggiunse l'illuminazione, fu grazie al fatto che lui bevve

questo puro latte-del-dharma, che poté assaporare il frutto dello Stato di Buddha. Dire che il Tathagata bevve la mondana miscela di impuro e maleodorante latte di vacca è una grossa calunnia. Ciò che così è veramente l'indistruttibile, impassibile Sé del Dharma, rimane per sempre libero dalle afflizioni del mondo. Perché avrebbe avuto bisogno di latte impuro per soddisfare la sua fame o sete?

I sutra dicono: “Questo bue non vive negli altopiani o nei bassopiani. Esso non mangia grano o biada. E non pascola con le mucche. Il corpo di questo bue è di color oro brunito”. Il bue si riferisce a Vairochana. Grazie alla sua grande compassione per tutti gli esseri, lui produce dall'interno del suo puro corpo-di-Dharma il sublime latte-del-Dharma delle tre serie di precetti e sei paramita per nutrire tutti quelli che cercano la liberazione. Il puro latte di un simile bue davvero puro, non solo permise al Tathagata di realizzare lo Stato di Buddha ma permette anche ad ogni essere che lo beve di poter raggiungere l'insuperata, completa Illuminazione.

**D.:** “In tutti i sutra, il Buddha dice che i mortali possono realizzare l'illuminazione compiendo meritorie opere, come costruire monasteri, scolpire statue, bruciare incenso, spargere fiori, accendere lampade votive, praticare nei sei periodi del giorno e della notte, girare intorno agli stupa, osservare digiuni, e adorare i Buddha. Ma se il ‘vedere la mente’ include tutte le altre pratiche, allora simili opere come queste apparirebbero esagerate”.

I sutra del Buddha contengono innumerevoli metafore. Poiché i mortali hanno menti poco profonde e non comprendono ciò che è profondo, il Buddha usò ciò che è tangibile per rappresentare il sublime. Le persone che cercano

meriti e benedizioni concentrandosi su opere esteriori invece della coltivazione interiore stanno tentando l'impossibile, infatti quello che voi chiamate 'monastero' noi lo chiamiamo 'sangharama', un luogo di purezza. Ma chiunque impedisce l'ingresso ai tre veleni e tiene pure le porte dei suoi sensi, immobili il suo corpo e mente, puliti l'interno e l'esterno, fa di più che costruire un monastero.

Scolpire statue si riferisce a tutte le pratiche coltivate da quelli che cercano l'illuminazione. La forma sublime del Tathagata non può essere rappresentata dal metallo. Quelli che cercano l'illuminazione considerano il loro corpo come un forno, il Dharma come il fuoco, la saggezza come l'arte, e le serie dei tre precetti e sei paramita come la forgia. Essi fondono e raffinano al loro interno la vera buddha-natura e la versano nella forgia formata dalle regole della disciplina. Agendo in perfetta concordanza con l'insegnamento del Buddha, essi ne ricreano naturalmente una somiglianza perfetta. Il sublime corpo eterno non è soggetto alle condizioni o decadimento. Se voi cercate la Verità ma non imparate come fare una vera somiglianza, cosa userete al suo posto?

E bruciare l'incenso non significa l'ordinario incenso materiale, ma l'intangibile incenso del Dharma che col suo profumo porta via la lordura, l'ignoranza, e le cattive azioni. Ci sono cinque tipi di tale incenso-Dharma. Il primo è l'incenso della moralità che significa rinunciare al male e coltivare le virtù. Secondo è l'incenso della meditazione che significa credere profondamente nel Mahayana con una risoluzione non vacillante. Terzo è l'incenso della saggezza che significa contemplare corpo e mente, all'interno e all'esterno. Quarto è l'incenso della liberazione che significa troncare le catene e i vincoli dell'ignoranza. E quinto, è l'incenso della perfetta conoscenza (*prajna*) che significa essere sempre consapevoli e

non ostruiti in nessun luogo. Questi cinque sono i tipi più preziosi di incenso e molto più superiori a qualsiasi cosa che il mondo possa offrire.

Quando il Buddha era nel mondo, lui disse ai suoi discepoli di accendere tale prezioso incenso col fuoco della consapevolezza, come offerta ai Buddha delle dieci direzioni. Ma oggi le persone non capiscono che cosa volesse davvero dire il Tathagata. Esse usano la fiamma ordinaria per accendere l'incenso materiale di sandalo o di essenze e per ottenere una benedizione futura che mai non viene.

La stessa cosa è vera per lo spargere fiori. Ciò si riferisce a quando si parla di Dharma, spargere fiori di virtù per beneficiare gli altri e glorificare il 'Sé' reale. Questi fiori della virtù sono quelli lodati dal Buddha. Essi durano in eterno e non appassiscono mai. E chiunque cosparge tali fiori raccoglierà infinite benedizioni. Se pensavate che il Tathagata volesse dire che le persone potevano danneggiare le piante tagliando i loro fiori, siete in errore.

Quelli che osservano i precetti non feriscono nessuna delle innumerevoli forme di vita del cielo e della terra. Se voi per errore faceste del male a qualcosa, dovrete soffrire per questo. Ma quelli che intenzionalmente rompono i precetti danneggiando ciò che è vivente allo scopo di benedizioni future soffriranno anche di più. Come potrebbero lasciare che delle cosiddette benedizioni si trasformino in sofferenze?

La lampada votiva rappresenta la perfetta consapevolezza. Quelli che cercano la liberazione, facendo il paragone dell'illuminazione di consapevolezza con quella di una lampada, considerano il loro corpo come la lampada, la loro mente come il suo stoppino, la disciplina come il suo olio vegetale, ed il potere della saggezza come la sua fiamma. Accendendo questa lampada di perfetta consapevolezza, essi

disperdono ogni oscurità ed illusione. E trasmettendo questo Dharma ad altri, essi sono in grado di usare una lampada per accendere altre migliaia di lampade. E poiché queste lampade similmente accendono altre innumerevoli lampade, la loro luce dura per sempre in eterno.

Tanto tempo fa, c'era un Buddha chiamato Dipamkara, o Accensione-di-Luce. Questo era il significato del suo nome. Ma gli stolti non capiscono le metafore del Tathagata. Persistendo nell'illusione ed aggrappandosi al tangibile, essi accendono comuni lampade ad olio vegetale e pensano che mentre illuminano l'interno degli edifici stanno seguendo l'insegnamento del Buddha. Come sono sciocchi! La luce rilasciata da un Buddha da un ricciolo tra i suoi sopracciglia può illuminare innumerevoli mondi. Una lampada ad olio non è di aiuto. O pensate altrimenti?

Praticare nei sei periodi del giorno e della notte significa coltivare continuamente l'illuminazione fra i sei sensi e perseverare in ogni forma di consapevolezza. Non smettere mai di controllare i sei sensi, è ciò che si intende con praticare nei sei periodi. Come pure girare intorno agli stupa; uno stupa è il vostro corpo e mente.

Quando la vostra consapevolezza circonda il vostro corpo e mente senza mai fermarsi, ciò è chiamato girare intorno ad uno stupa. I saggi dei tempi passati seguivano questo tipo di Sentiero per arrivare al nirvana. Ma le persone di oggi non capiscono ciò che si intende dire con questo. Invece di guardare al loro interno insistono nel guardare fuori di esse. Usano solo i loro corpi materiali per girare intorno a degli stupa materiali. E vi restano giorno e notte, logorandosi invano e non arrivando affatto più vicini al loro 'Sé' reale.

La stessa cosa è vera per l'osservare un digiuno. Esso è inutile, a meno che voi non capiate quello che questo significa

realmente. Digiunare significa regolare, regolare il vostro corpo e mente così che essi non siano distratti o disturbati. Ed osservare significa mantenere le regole di disciplina secondo il Dharma. Digiunare significa proteggersi contro le sei attrazioni all'esterno ed i tre veleni all'interno, e sforzarsi tramite la contemplazione per purificare il vostro corpo e mente.

Digiunare include anche cinque tipi di cibo. Il primo è deliziarsi nel Dharma. Questo è il tipo di delizia che viene dall'agire in accordo col Dharma. Secondo è l'armonia nella meditazione. E' l'armonia di corpo e mente che sorge dal penetrare il soggetto e l'oggetto. Il terzo è l'invocare i Buddha, fatto sia con la bocca che con la mente. Il quarto è la decisione, la decisione di intraprendere la virtù mentre si cammina, si sta in piedi, sedendo, o sdraiandosi. E il quinto è la liberazione, la liberazione della mente dalla contaminazione mondana. Questi cinque sono i cibi da applicare nel digiuno. A meno che una persona non mangi questi cinque cibi puri, essa sbaglia nel credere che sta digiunando.

Inoltre, una volta che voi avete smesso di mangiare il cibo dell'illusione, se lo toccate nuovamente, voi romperete il digiuno. Ed una volta che l'avete interrotto, non raccoglierete più meriti con esso. Il mondo è pieno di persone illuse che non riescono a vedere questo. Esse appagano il loro corpo e mente in ogni cattiva maniera. Danno libero sfogo alle loro passioni e non hanno vergogna. E quando smettono di mangiare cibo ordinario, loro lo chiamano digiunare. Che assurdità!

La stessa cosa vale per l'adorazione. Voi dovete capire il significato e dovete adattarvi alle condizioni. Il significato include azione e non-azione. Chiunque comprende questo segue veramente il Dharma. L'adorazione significa riverenza, e l'umiltà significa riverire il vostro 'Sé' reale ed umiliare l'illusione.



Se voi saprete spazzar via i cattivi desideri e far sorgere i buoni pensieri, anche se non sembra, questa è la vera adorazione. Questa forma è la vostra vera forma. Il Signore voleva che le persone mondane pensassero all'adorazione esprimendo l'umiltà e soggiogando la mente. Quindi disse loro di prostrare i loro corpi per mostrare la loro riverenza, permettere che l'esterno mostrasse l'interno, armonizzare essenza e forma.

Quelli che non sono capaci di coltivare il significato interno e si concentrano invece sulle espressioni esterne non smettono mai di alimentare l'ignoranza, l'odio e il male, esaurendosi inutilmente. Essi potranno ingannare gli altri con le pose, rimanere spudorati di fronte ai saggi e vani di fronte ai mortali, ma non sfuggiranno mai la Ruota del Samsara, e tanto meno realizzeranno mai un qualche merito.

**D.:** “Ma un Sutra dice: 'Coloro che faranno il bagno ai monaci riceveranno benedizioni illimitate'. Questo sembrerebbe essere un esempio di pratica esteriore per realizzare meriti. Come si rapporta questo con il ‘vedere la mente’?”

Qui, fare il bagno ai monaci, non si riferisce alla lavaggio di qualcosa di tangibile. Quando il Buddha predicò il ‘Sutra del Bagno’, voleva che i suoi discepoli si ricordassero del Dharma di lavarsi. Quindi, egli usò una preoccupazione del quotidiano per portare il suo significato vero, che lui spiegò essere nell’ottenimento di merito con le sette offerte.

Di queste sette, la prima è l’acqua chiara, la seconda il fuoco, la terza il sapone, la quarta i semi di salice, la quinta ceneri pure, la sesta l’unguento, e la settima l’indumento interno. Egli usò queste sette per rappresentare altre sette cose

che purificano e migliorano una persona, eliminando l'illusione e la lordura di una mente avvelenata.

Il primo di questi sette è la moralità, che lava via gli eccessi, proprio come l'acqua che lava via la sporcizia.

Secondo è la saggezza che penetra soggetto ed oggetto, proprio come il fuoco che scalda l'acqua.

Terza è la discriminazione, che si sbarazza delle cattive pratiche, proprio come il sapone che toglie la sporcizia.

Quarta è l'onestà che elimina le illusioni, proprio come masticare semi di salice purifica l'alito.

Quinta è la vera fede che chiarisce tutti i dubbi, proprio come strofinarsi sul corpo ceneri pure previene malattie.

Sesta è la pazienza che fa superare la resistenza e le disgrazie, proprio come l'unguento che ammorbidisce la pelle.

E settima è la vergogna, che raddrizza le cattive azioni, proprio come l'indumento interno che ricopre un corpo malato.

Questi sette rappresentano il vero significato del sutra. Quando disse questo sutra, il Tathagata stava parlando a seguaci di lunga vista del Mahayana, non a meschine persone di corta visione. E non è sorprendente che le persone di oggi non lo capiscano.

La stanza da bagno è il corpo. Quando voi accendete il fuoco della saggezza, scaldate l'acqua pura dei precetti e bagnate la vera natura di Buddha all'interno di Voi. Mantenendo queste sette pratiche voi le aggiungete alla vostra virtù. I monaci di quell'epoca erano percettivi. Essi compresero ciò che il Buddha voleva dire. Essi seguirono il suo cammino, perfezionarono la loro virtù, ed assaporarono il frutto dello Stato di Buddha.

Ma le persone di oggi non riescono a comprendere queste cose. Usano acqua ordinaria per lavare un corpo fisico e pensano che stanno seguendo il sutra. Ma si sbagliano. La

nostra vera natura-di-Buddha non ha forma. E la polvere delle affezioni non ha forma. E come possono le persone usare acqua comune per lavare un corpo intangibile? Non potrà funzionare. Quando si sveglieranno?

Per pulire quel corpo reale, voi dovete vederlo. Le impurità e le lordure sorgono dal desiderio, ed esse si moltiplicano finché non vi ricoprono dentro e fuori. Ma se cercate di lavare questo vostro corpo, voi dovrete lavarlo sfregando finché quasi si sfalda prima che sia pulito. Così, dovrete comprendere che ciò che voleva dire il Buddha non era di lavare qualcosa di esterno.

**D.:** “Ma i sutra dicono che se uno invoca il Buddha con tutto il cuore è sicuro di rinascere nel Paradiso Occidentale. E poiché quella porta conduce allo Stato di Buddha, perché cercare la liberazione nel ‘vedere la mente’?”

Se voi vorrete invocare il Buddha, dovrete farlo nel modo giusto. A meno che non capiate quello che significa ‘invocare’, Voi lo offenderete. E se lo offendete, non andrete mai in nessun luogo. ‘Buddha’ significa consapevolezza, la consapevolezza di corpo e mente che previene il sorgere del male in voi. Ed invocare, significa mantenere a mente, richiamare la mente alle regole di disciplina e seguirle con continuità con tutta la vostra forza.

Questo è quello che significa ‘invocare’. L’invocazione deve essere fatta con il pensiero e non con il linguaggio. Se si usa una trappola per prendere i pesci, una volta che ci si è riusciti, potete dimenticarvi della trappola. E se usate il linguaggio per cercare il significato, una volta che lo avete trovato, potete dimenticare il linguaggio. Per invocare il nome del Buddha, voi dovete capire il Dharma dell’invocare.

Se non siete presenti nella vostra mente, la vostra bocca reciterà un vuoto nome. Finché sarete agitati dai tre veleni o dai vostri pensieri, la vostra mente illusa non vi permetterà di vedere il Buddha e voi solamente sprecherete tutti i vostri sforzi.

Recitare ed invocare sono mondi separati, perché salmodiare è fatto con la bocca ed invocare è fatto con la mente. E poiché l'invocazione viene dalla mente, essa è chiamata la porta per la consapevolezza. Recitare è concentrato nella bocca e appare come suono. Se vi aggrappate alle apparenze mentre cercate il significato, voi non troverete alcunché. Ecco perché i saggi del passato coltivavano l'introspezione e non il discorso.

Questa mente è la fonte di tutte le virtù. E questa mente è il capo di tutti i poteri, e l'eterna beatitudine del nirvana viene dalla mente in pace. Anche la rinascita nei tre reami viene dalla mente. La mente è la porta di ogni mondo e la mente è il guado all'altra sponda. Quelli che sanno dov'è la porta non si preoccupano di entrarvi. E quelli che sanno dov'è il guado non si preoccupano di attraversarlo.

Le persone che io incontro oggi sono superficiali. Esse pensano ai meriti come qualcosa che ha una forma. E quindi dissipano la loro ricchezza e macellano le creature di terra e di mare. Inoltre, esse si preoccupano stoltamente di erigere statue e stupa, dicono alle persone di accumulare legname e mattoni, e di dipingere questo blu e quell'altro verde. Così, esse violano corpo e mente, ingiuriano se stesse e fuorviano gli altri. E non sanno nemmeno di doversi vergognare.

Quando saranno mai illuminati questi individui? Essi vedono qualcosa di tangibile ed immediatamente ne sono imprigionati. Se parlate loro di assenza-di-forma, rimangono seduti muti e confusi.

Avidi per le piccole cose di questo mondo, essi rimangono ciechi alla grande sofferenza che dovrà venirgli. Tali discepoli si logorano invano. Rivolgendosi dal vero al falso, essi parlano solo delle benedizioni future.

Se solo poteste concentrare la Luce Interna della vostra mente e vedere il suo illuminare l'esterno, Voi potreste disperdere i tre veleni e spazzare via una volta per sempre i sei ladri. E otterreste senza sforzo il possesso di un numero infinito di virtù, perfezioni, e porte per la verità. Vedere attraverso ed oltre il mondano e testimoniare il Sublime, è meno che uno sbattere di ciglia, e la Realizzazione è qui ed ora.

Perché vi preoccupate dei vostri capelli grigi?

Ma la vera porta è nascosta e non è rivelata. Io ho soltanto appena toccato il 'Vedere la mente'.



## *Aneddoti della Vita di Bodhidharma*

Nel primo e secondo secolo d.C. diversi missionari diffusero il buddhismo in Cina. E così vi si stabilì. Grandi comunità monastiche e vasti complessi di templi, un enorme corpo di letteratura buddhista tradotta in Cinese - questi furono gli effetti. Centri di grande cultura sorsero quando il buddhismo si adattò alla militanza cinese in nuove forme cinesizzate.

Il fondatore della dinastia Tang (dal 618) era nominalmente un Taoista, ma lo stesso egli fece molto per lo sviluppo del buddhismo. Dall'ottavo secolo, La Cina fu virtualmente una nazione buddhista. Ma poi il potere del buddhismo intensificò le dispute e le attività distruttive fra i vari gruppi e "sette buddhisti e le scuole Tang che erano state importate prima del Ch'an. La maggior parte di queste scuole di buddhismo persero il loro potere vitale, e alla fine il Ch'an emerse come la principale scuola del buddhismo Cinese. Inoltre, il buddhismo scampò alle disastrose persecuzioni dell'era Hui Chang (anni 842-45), ma non riguadagnò più la sua posizione dominante in Cina.

Molte opere Indiane su tecniche di meditazione ebbero una vasta circolazione. Le tecniche di meditazione furono adottate e usate con differenti enfaticizzazioni. Le comunità crebbero come forme di praticanti uniti insieme. Una di queste comunità, quella di Hung-Jen della Montagna Est, ebbe una considerevole prominenza. Molti discepoli la lasciarono per andare in altre aree della nazione e per fondare loro proprie scuole. Con questi uomini la storia del Ch'an comincia come una setta.

Gli aderenti Ch'an fecero copioso uso di vecchie leggende e ne concepirono di nuove. I vari preti usarono le varie leggende; essi le raffinarono e le aggiustarono fino a che emerse una

confusa unità. Solo frammenti di letteratura ora restano. Perciò è virtualmente impossibile determinare come il Ch'an si sviluppò – e non si può arrivare a nessuna definita conclusione, come scrive il Dott. Philip Yampolsky. [Tun 1-4]

### ***Il Sapere di Bodhidharma***

Alcuni Studiosi dubitano che realmente vi sia stato un Bodhidharma storico (in giapponese: Daruma Daishi). Le versioni differiscono. Ecco una parte di ciò che generalmente si crede sulla sua vita: Egli nacque a Kanchi, nel regno Indiano Meridionale di Pallava, tra il 440 ed il 470. Il suo istruttore spirituale fu il monaco Prajnatarā, che gli disse di andare in Cina. Così egli si imbarcò per nave da qualche luogo tra il 475 e il 520. La leggenda dice che lui passò nove anni seduto in meditazione, davanti ad un muro di pietra di una caverna che stava ad un miglio dal Tempio di Shaolin. Così ebbe il titolo di “brahmino che guarda fisso il muro”.

Si sostiene anche che dopo qualche tempo Bodhidharma creò un programma di esercizi per i monaci. Il programma comportava tecniche fisiche per fortificare il corpo e potevano anche essere usate come pratica di autodifesa, ma non per far male o ferire superflamente. Questo sistema è conosciuto oggi come i 18 Movimenti di Mano del Prete-studio. Essi sono la base del tempio Cinese di Arti Marziali di Shaolin. E quindi, anche l'arte marziale del kung fu (anche: Gung Fu) è associata con lui.



### *Incontrando l'imperatore*

Dopo che Bodhidharma arrivò in quella che oggi è la città portuale di Canton, egli accolse l'invito dell'Imperatore Wu della Dinastia Liang (6°sec.) di visitarlo a Nanking. Wu Ti aveva costruito molti monasteri buddhisti. Ora, l'imperatore chiese al Maestro Indiano che merito e virtù aveva accumulato per le vite successive attraverso la sua benevolenza.

Bodhidharma rispose asciutto, “Nessuna virtù, nessuna”

Bodhidharma pensava che l'imperatore ricevette solo meriti per costruire tempi, ma non ottenne le virtù dai propri atti.

### *Come Egli perse due denti*

Bodhidharma era venuto a Nanking dove ascoltò Shen Kuang un insegnante che spiegava i sutra. Quando Shen Kuang parlò, dal cielo piovvero fiori fragranti ed un loto dai petali color oro spuntò dal terreno. Ma non tutti furono capaci di vedere questo.

Dopo avere ascoltato il Sutra, Bodhidharma chiese: “Maestro, cosa stai facendo? Perché mai spieghi i Sutra?”

E l'insegnante, “Insegno alle persone come far cessare nascita e morte”.

“Oh!” disse Bodhidharma, “E precisamente come fai? Le parole sono nere e la carta è bianca. Come può questo insegnare alle persone a far cessare nascita e morte?”

L'altro arrossì e, non sapendo cosa dire, andò su tutte le furie, “Tu stai calunniando il Dharma!” e poi colpì Bodhidharma sulla bocca con una verga di ferro e gli fece perdere due denti.

Bodhidharma non si aspettava tale replica viziosa. Lui

ingoiò i due denti e sparì giù per la strada.

### ***Incontrando il pappagallo***

Lungo la strada, Bodhidharma incontrò un pappagallo che era tenuto in una gabbia fatta di vimini. L'uccello riconobbe Bodhidharma come un grande, e disse: “Mente che vieni dall'Ovest. Mente che vieni dall'Ovest. Fammi un favore e insegnami un modo per scappare da questa gabbia.”

Bodhidharma disse a bassa voce un insegnamento segreto per aiutare l'uccello a finire la sofferenza. Gli disse: “Metti fuori entrambe le gambe, Chiudi entrambi gli occhi. Questo è il modo per scappare dalla gabbia!”

Il pappagallo ascoltò e disse, “Tutto giusto! Io capisco.”

L'uccello tirò fuori le sue gambe, chiuse i suoi occhi, ed aspettò. Quando il proprietario dell'uccello fu a casa dal lavoro, aprì la porta della gabbia e raccolse l'uccello, poi lo posò con calma nella sua mano. Pensando che l'uccello fosse da poco morto, lui lentamente aprì la mano. Allora l'uccello si animò all'improvviso e volò via.

[I pappagalli Indiani formano una sub-specie fra molte altre specie di Psittacula. Da molti secoli essi sono conosciuti per la loro abilità di parlare. Un'antica legge indiana li protegge dal venire uccisi perché la loro chiara e convincente imitazione del discorso umano era considerata dai Brahmini la testimonianza del loro essere sacri. La loro tipica chiarezza di discorso è assai impressionante e più spesso è una delizia. Il vocabolario di questi uccelli è stato riportato di circa 250 parole. Ma non tutti gli uccelli hanno la capacità di giungere a questo livello, tra di essi vi sono delle differenze]

## ***Il fantasma dell'Impermanenza***

Non molto tempo dopo, il fantasma dell'impermanenza con un lungo cappello, chiamò a sé Shen Kuang. “La tua vita finisce oggi”, disse il fantasma.

Shen Kuang disse, “Che c'è? Perché devo morire? C'è una persona in questo mondo che ha posto fine alla morte?”

Il fantasma disse: “C'è, è il mendicante vestito di nero a cui tu hai tolto due denti”.

“Oh, lui può aiutarmi? Per favore, dammi un po' più di tempo!”

“Va bene”, disse il fantasma. “Dato che sei sincero.”

Shen Kuang rapidamente andò in cerca di Bodhidharma. Lui si dimenticò di ringraziare il fantasma e dimenticò di mettersi le scarpe. Lui corse finché non incontrò il pappagallo che Bodhidharma aveva liberato, ed improvvisamente lui capì, “Originariamente, c'è solo questo modo! Io ho solo bisogno di sembrare morto. Io ho solamente bisogno di essere una persona morta che vive!”

## ***La Mente Immobilizzata***

Bodhidharma si mise in cammino, finché arrivò alla Montagna dell'Orecchio dell'Orso in Loyang. Là lui si sedette a meditare di fronte ad un muro. Per nove anni egli sedette, meditando, mentre Shen Kuang si inginocchiò accanto a lui, cercando di scoprire il suo segreto.

Un giorno, fece una grande nevicata, e cadde talmente tanta neve da arrivare fino ai fianchi di Shen Kuang. Immobile, egli continuò a restare inginocchiato. Ad un certo punto, Bodhidharma gli chiese: “Perché te ne stai qui inginocchiato

nella neve così profonda?”

“Io voglio porre fine alla morte”, rispose Shen Kuang. “Io stavo facendo conferenze davvero senza successo. Per favore, trasmettami il metodo appropriato.”

E alla fine Bodhidharma gli disse: “Devi usare la mente per sigillare la mente”.

Però, l'altro disse: “Io non sono capace, acquieta tu la mia mente”.

“Trova la tua mente”, Bodhidharma disse. “Mostramela, ed io l'acquieto per te”.

Shen Kuang cercò la sua mente dentro e fuori del suo corpo. Lui guardò dove fosse la luce, e in mezzo alle cose, e così via. Alla fine Shen Kuang disse a Bodhidharma: “Io non riesco a trovare la mia mente!”

“Questo è perché io ho già acquietato la tua mente”, disse Bodhidharma.

A queste parole Shen Kuang capì tutto, e prese il nome di “Hui Ko” (Abile Saggezza – in giapp. Eka) e divenne il “Patriarca Zen numero due”, nella linea dopo Bodhidharma.

### *Una Leggenda*

La Leggenda dice che Bodhidharma attraversò il Fiume Yangtse su una canna, e si portò nella Cina settentrionale. Là lui si stabilì al Monastero di Shaolin e trasmise il patriarcato a Hui Ko. Poco dopo, nel 528, Bodhidharma morì.

Alcuni anni dopo la sua morte, un ufficiale cinese riportò che lui aveva incontrato Bodhidharma nelle montagne dell'Asia Centrale. Bodhidharma stava quindi portando una pertica sulle spalle; con un solo sandalo appeso su di essa. Lui gli disse di essere in viaggio per l'India. Quando questa storia giunse alla

sua casa Cinese, i monaci amici decisero di aprire la tomba di Bodhidharma. In essa, vi trovarono solamente un sandalo.

### *Il Lignaggio*

Hui Ko (487-593) diede a sua volta il “Sigillo del Cuore-di-Buddha” al suo primo discepolo, Seng Tsan (? -606), che fu seguito da Tao Hsin (580-665?) ed Hung Jen (594-674?).

Dopo Hung Jen, il Ch'an cinese (Zen) fu diviso in due scuole, Settentrionale e Meridionale. Questa ultima, che fu condotta da Hui Neng (638-713), il Sesto Patriarca, continuò una trasmissione che ancora è fiorente in Giappone. [Le date segnate non sono certe].



## ***Gli Insegnamenti di Bodhidharma*** ***- I suoi Motivi -***

I metodi di contemplazione che Bodhidharma insegnò, furono presi dall'eredità "pan-indiana". Le sue istruzioni furono basate in larga misura sui sutra del buddhismo Mahayana. Egli dice in 'Zen Teaching of Bodhidharma': "L'unica ragione per cui io sono venuto in Cina è di trasmettere l'insegnamento istantaneo del Mahayana: Questa stessa mente è il Buddha. Mangiare una volta al giorno e dormire poche ore per notte, sono insegnamenti fanatici e provvisori. Una volta che voi avete riconosciuto la vostra natura miracolosamente consapevole che si muove, la vostra è la mente di ogni Buddha".

### ***Gli insegnamenti antichi***

Non giudicate male il karma. [Non lo fraintendete.] [Non calunniate mai un Buddha].

Il Buddha né crea né rifiuta la mente. Il Buddha usò il tangibile per rappresentare il Sublime.

Il Buddha non pratica il non-senso. Questa mente è come lo spazio... non si può perderlo.

Questa mente è chiamata anche il Tathagatha Inarrestabile.

Non c'è fragranza senza un albero e nessun Buddha senza la mente.

La natura della mente [di un Buddha] è fondamentalmente vuota... libera da causa ed effetto.

Solamente i saggi conoscono questa mente, questa mente chiamata dharma-natura, questa mente chiamata 'liberazione' - non è la stessa come la mente sensoriale.

### ***Come Bodhidharma entrò nel Tao***

Esteriormente, ogni attività deve cessare.

Internamente, la mente blocca le sue ansie.

Quando la propria mente è diventata un muro [e sembra un *dharana*],

Allora, uno può [cominciare ad] entrare nel Tao.

[Ciò che sostiene il *dharana* è il *dhyana*, (*jhana* nella lingua Pali). Esso è uno stato di assorbimento meditativo. Quindi, Il Ch'an Cinese che nel tempo è divenuto Zen in Giapponese, deriva dal Sanscrito *dhyana*]

### ***Suggerimenti per un vivere avanzato***

*La maggior parte dei punti si riferiscono a quelli del "Sermone del Flusso Sanguigno" di Bodhidharma*

#### ***A - la Natura di Buddha è Trovata Tuffandosi In Essa***

Aggrappandosi erroneamente all'apparenza delle cose, è detto: "Buddha in Sanscrito significa ciò che voi chiamate 'consapevole, miracolosamente consapevole'. E la mente è il Buddha."

Studiare duramente, praticare giorno e notte, non riposare mai o acquisire conoscenza del Dharma, può offendere il corretto vivere (cioè, il vero Dharma). I Buddha del passato e futuro parlano soltanto di 'vedere la propria natura'. Sperimentare la propria natura è Zen (*dhyana*). Se voi non sperimentate la vostra natura, l'immersione all'interno di sé non



serve a niente.

Il Movimento è la funzione della mente, e la sua funzione è il suo muoversi. Voi dovete imparare come stabilizzarla. Per questo motivo c'è la contemplazione (Zen).

Fondamentalmente, l'essenza è che voi state camminando, parlando, dormendo, stando in piedi, sedendo, o giacendo in un quieto boschetto. L'essenza del vostro proprio essere e la luce della vostra propria natura è mentre voi state camminando, stando in piedi, sedendo, o giacendo nella calma e nell'oscurità della notte. E per cercare il Buddha tutto ciò che dovete fare è sperimentare la vostra propria natura.

### ***B - Si Dice che la Portata della Mente non Abbia Limiti***

Le Dottrine non sono la Via. Alla fine, la Via rimane senza parole. Così, anche se voi sapete spiegare migliaia di sutra e shastra, se voi non vedete la vostra propria natura, il vostro è l'insegnamento di un mortale, e non ha il valore di un Buddha.

Una volta che avrete visto la vostra propria natura, il sesso è fondamentalmente immateriale. Alla fine finisce insieme al vostro piacere.

La portata della consapevolezza della mente non ha limiti. Non indirizzate male la vostra adorazione.

Diavoli e demoni possiedono il potere di manifestarsi perciò se voi non sentite la vostra natura, non dovrete andare in giro a criticare la bontà degli altri.

Alcune persone invocano Buddha e leggono sutra tutto il giorno. Ma esse rimangono cieche alla loro propria natura divina. Idealmente, voi non avete bisogno di leggere sutra o invocare Buddha.

Con il termine 'Mente' si intende il profondo nirvana al

vostro interno.

Un Tathagata è anche uno che conosce uomini e dèi, paragonati a ciò che è un Buddha, o l'essenza divina.

Essere legati dagli affetti e dagli attaccamenti non è affatto una buona cosa.

### ***C - Un Buddha è un Essenzialista Interiore***

Dannati gli stolti che non sanno né credono alla loro propria bontà assoluta.

Ciò che è buono, dà luogo anche ad una buona memoria. E gli attaccamenti che restano, finiranno per tramite di quella.

Il movimento e le idee non sono la mente. E le persone illuse non comprendono che la loro propria mente è il Buddha, la divina essenza.

A che servono le scritture? Ma uno che vede la sua propria natura trova la Via, anche se non può leggere una parola. Uno che vede la sua natura è un Buddha. E siccome il corpo di un Buddha è puro ed intrinsecamente immacolato, e tutto quello che lui dice è un'espressione della sua mente, essendo fondamentalmente vuota, un Buddha è un essenziale, un essenzialista.

Il Buddha viene fuori dal vostro 'corpo reale', la vostra mente originale. Questa mente è come uno spazio interiore. La mente della persona ordinaria di tutti i giorni non può mantenerlo pienamente. Quindi, a che servono le dottrine? La Verità Ultima è oltre le parole. Così, è meglio per voi non "fare niente" (wu wei). Inoltre, liberatevi dal karma. Se voi non vedete la vostra natura, perfino citare i sutra non è di aiuto.

Quelli che adorano non sanno, e quelli che sanno non adorano. C'è solo il qui ed ora.

Andate oltre il linguaggio. Andate oltre il pensiero, fondamentalmente. Aderite solo a questo.

Le persone che vedono che la loro mente è il Buddha non hanno bisogno di radersi la testa (come fanno i monaci ordinati).

FINE