

Commenti effettuati da Carlo Vittorio Hakuun al testo di **Huang Po** durante le riunioni presso il Centro “La roccia blu” di Roma (primavera 2004)

D. In che modo, quindi, si realizza questa comprensione della propria Mente?

R. Quel che ha posto la domanda E' la tua Mente; ma se tu rimanessi quieto e ti trattenessi dalla piu' piccola attivita' mentale, la sua sostanza si manifesterebbe come un vuoto -scopriresti che e' senza forma, che non occupa alcun punto nello spazio e non rientra ne' nella categoria dell'esistenza ne' in quella della non esistenza. poiche' e' impercettibile, Bodhidarma disse: "La Mente, che e' la nostra natura reale, e' il Grembo non generato e indistruttibile; in risposta alle circostanze, si trasforma nei fenomeni. Per comodita', parliamo della Mente come intelligenza; ma quando non risponde alle circostanze, non la si puo' descrivere in termini dualistici quali l'esistenza e la non-esistenza. Inoltre, anche quando e' impegnata a creare oggetti in risposta alla causalita', e' ancora impercettibile. Se ne siete a conoscenza e rimanete tranquillamente nel nulla - allora state seguendo veramente la Via del Buddha. Pertanto il sutra dice: 'Sviluppa una mente che non si ferma assolutamente su nessuna cosa'.

Bodhidarma non seguì nessuno dei metodi usati nelle altre sette. La domanda è: “In che modo si realizza la comprensione della propria mente?”

Il metodo della nostra scuola è basato sul togliere.

Già la vita è complicata per conto suo. Già ci richiede di rispondere a circostanze che cambiano continuamente e che quindi spesso ci trovano impreparati.

Ci trovano senza una risposta pronta.

Non è il caso, secondo la nostra scuola, di andarci a inventare nuove tecniche che servono soltanto a complicare la nostra visione mentale.

Allora, in che modo realizziamo la comprensione della mente?

Intanto la mente di cui parliamo noi dello Zen non è la nostra mente individuale ma è la mente che riempie di sé l'universo e tuttavia è una mente senza dimensioni.

La mente di cui noi parliamo “è la nostra natura reale, è un grembo non generato e indistruttibile”. Da questa mente provengono tutte le esistenze ma la mente stessa non può essere descritta né come esistente né come non esistente. Se permaniamo tranquilli nel nulla allora ci si presenta la mente di cui parliamo in tutta la sua mancanza di qualità.

Il nostro sesto patriarca, ascoltando il monaco che recitava il sutra del diamante, rimase colpito da una frase; la frase diceva così : “sviluppa una mente che non si ferma assolutamente su nessuna cosa”. Se vogliamo vedere la nostra natura nella sua limpidezza, bisogna che lasciamo andare tutti i nostri attaccamenti .

La nostra mente è reattiva per natura. Non dobbiamo sollecitarla con impulsi che nascono dai nostri attaccamenti. In questo modo concorriamo soltanto ad oscurare la prospettiva nella quale la mente ci si presenta.

Bisogna sviluppare una mente( quindi non siamo tenuti a starcene immobili come un masso , come un ciocco di legno) che agisca in direzione delle necessità ma non si attacchi a nessuna circostanza. Bisogna imparare a lasciar andare quando le circostanze mutano e per mantenere le situazioni pregresse dovremmo fare uno sforzo positivo, uno sforzo creatore, a sua volta, di ulteriori ostacoli. Imparare a lasciare andare e la mente ci si presenta “senza occupare alcun punto dello spazio e senza rientrare né nella categoria dell'esistenza né in quella della non esistenza”.

Descriverla è impossibile ma sperimentarla, la hanno sperimentata il Buddha e tutti i patriarchi che appartengono alla nostra scuola.

Il seguito alla prossima volta

Continua la pubblicazione dei commenti effettuati da Carlo Vittorio Hakuun al testo di Huang Po durante le riunioni presso il Centro “La roccia blu” di Roma

Ciascuno degli esseri senzienti legati alla ruota di vita e morte alternate è ricreato dal karma dei suoi stessi desideri! Il suo cuore rimane eternamente legato ai sei stati dell'esistenza, avviluppandolo così in ogni sorta di pene e dolori. Ch'ing Ming dice: “ Vi sono uomini con menti simili a quelle delle scimmie ed è molto difficile istruirli; uomini che hanno bisogno di ogni specie di precetti e dottrine con cui costringere il cuore alla sottomissione”. E così quando i pensieri nascono, ne risulta ogni sorta di dharma, ma essi svaniscono con la cessazione del pensiero. Da ciò possiamo vedere che ogni specie di dharma non è che una creazione della Mente. E tutte le specie di esseri – gli esseri umani, i deva, i sofferenti negli inferni, gli asura e tutti gli esseri compresi nelle sei forme di vita – ciascuno di essi è creato dalla Mente. Se soltanto imparaste a raggiungere uno stato di non-intellezione, la catena della causalità si spezzerebbe immediatamente.

#### COMMENTO DI HAKUUN

“Ciascuno degli esseri senzienti legati alla ruota del Samsara è ricreato dal karma dei suoi stessi desideri”.

In India, all'epoca del Buddha e anche oggi, si pensa che le azioni che abbiamo compiuto durante la nostra esistenza sono il seme della nostra esistenza futura; come cioè rinasciamo: se in una posizione favorevole o in una vita piena di

dolori. Ma bisogna fare chiarezza dal punto di vista buddista e specialmente dal punto di vista Zen, che noi seguiamo. Non tutte le azioni che noi compiamo, secondo il Buddha, portano a delle conseguenze per il nostro futuro. Soltanto le azioni che noi abbiamo voluto, hanno un peso per le nostre prossime esistenze. Se per esempio, affacciandoci alla finestra, inavvertitamente, cade dal davanzale un vaso e uccide una persona che stava passando lì sotto, questa azione, chiaramente involontaria, non crea karma. Non ci verrà imputata da questa famosa legge del karma nella prossima vita. Sono le azioni che noi progettiamo e portiamo a compimento quelle che hanno qualche influenza sul nostro futuro. Questo in linea di massima. Se poi avete ascoltato qualche volta l'insegnamento del maestro Taino, a qualcuno che insistentemente gli chiede del karma, egli risponde: "il karma non esiste".

Come dobbiamo allora interpretare le parole che seguono – "il cuore degli esseri senzienti rimane eternamente legato ai sei stati dell'esistenza avviluppandolo così in ogni sorta di pene e dolori"? Se ricordate l'insegnamento del maestro Rinzai, che qualcuno già conosce, non c'è nessun grande principio dell'insegnamento buddista che Rinzai non trasformi in qualcosa che interessa l'uomo qui ed ora. Quindi, quando si parla di sei regni in cui l'essere umano rinascerà a causa del karma accumulato, bisogna applicare questa espressione immediatamente a noi stessi.

Cioè una azione che noi compiamo volontariamente, sottolineo, volontariamente in una certa direzione, induce, indurrà in noi un atteggiamento che è assimilabile a un Deva, alla vita di un essere affamato, alla vita di un essere che deve scontare le proprie nefandezze, alla vita di un animale. Noi, con i nostri atti di volontà, ci creiamo qui, proprio in questa vita, degli inciampi che ci faranno sentire la vita che ci aspetta ancora, piena di frustrazioni o di gioie, di insoddisfazioni o di realizzazioni.

Il nostro pensiero, i nostri atti di volontà creano, non in una futura vita ma qui ed ora, il nostro futuro; il karma che abbiamo creato oggi non ci aspetta in una prossima vita ma ci aspetta qui, fuori dalla porta. Quando al Buddha chiedevano se il mondo fosse eterno o alla fine scomparisse, se esistesse dio oppure no, se esistesse l'anima oppure no e altre domande di questo genere che coinvolgono grandiosi sforzi di pensiero, grandiose indagini, il Buddha si rifiutava di rispondere.

Si rifiutava di rispondere perché il suo messaggio deve valere per noi qui ed ora. Quello che il Buddha insegnava era come liberarsi dalle pene di questa esistenza, non come si realizzerà la prossima esistenza e così noi dobbiamo interpretare attualizzandole tutte queste forme di insegnamento tradizionali che sono sorte in India ma che non si adattano al nostro tipo di prassi.

La nostra non è una pratica graduale, non è qualcosa che piano piano possiamo realizzare.

E' qualcosa che si compie qui ed ora. E' qualcosa per la quale non c'è futuro, futuro lontano; c'è, ho detto prima, il futuro dietro la porta. Il consiglio di Chi Ming (Vimalakirti), questo laico evidentemente illuminato, è di tenere sotto controllo i nostri pensieri e quindi i nostri atti di volontà.

"Vi sono uomini con menti simili a quelle delle scimmie che sono molto difficili da istruire; uomini che hanno bisogno di ogni genere di precetti e dottrine con cui costringere il loro cuore alla sottomissione e così quando i pensieri nascono ne risulta ogni sorta di dharma ma essi svaniscono con la cessazione del pensiero". Che karma possiamo mai noi creare se riusciamo a tenere a freno i nostri atti di volontà, se impariamo a farne il minor numero possibile, se impariamo a lasciare che il nostro essere agisca spontaneamente senza sovrapposizioni concettuali, senza attaccamenti che producono poi questi atti di volontà forieri di buona o cattiva sorte? Il richiamo è quello ad avere una mente, abbiamo visto l'altra volta, che non si attacca a nulla; non attaccandosi a nulla non c'è motivo di cercare di svincolarsi dalle situazioni in cui cadiamo esprimendo desideri che scavalcano la necessità attuale. Il karma produce le sei forme di vita alle quali pensavano gli indiani ma anche i buddisti. Nel loro tentativo di descrivere l'universo si distinguono gli esseri umani, i deva, i penitenti, gli spiriti affamati, negli inferni, gli spiriti invidiosi e gli animali. Ciascuna di queste varietà di esseri va riletta come una applicazione, come il frutto dei nostri desideri, della nostra volontà di raggiungere questa o quella meta; ci sono stadi positivi come quello dei deva e quello degli esseri umani e ci sono stadi negativi. La nostra esistenza oscillerà tra questi sei grandi compartimenti; quindi se vogliamo porre freno alla nostra esistenza e raggiungere l'illuminazione e il nirvana non c'è altro che controllare costantemente i nostri pensieri, perché non producano altri inciampi nella nostra vita oltre a quelli che abbiamo dovuto superare fino ad oggi. Grazie.

Riceviamo da Coslovi e pubblichiamo ringraziando per il contributo!

**ABBANDONATE QUESTI PENSIERI ERRONEI CHE PORTANO A FALSE DISTINZIONI ! NON VI E' ALCUN "SE" E ALCUN "ALTRO".** Non vi è alcun "desiderio ingiusto", né "ira", né "odio", né "amore", né "vittoria", né "fallimento". Rinunciate soltanto all'errore dei processi mentali intellettuali o concettuali e la vostra natura manifesterà la sua purezza originale – perché solo questa è la via per realizzare l'Illuminazione, osservare il Dharma (legge), divenire un Buddha, etc. Se non comprendete questo, tutta la vostra grande erudizione, gli sforzi penosi di progredire, l'austerità nella alimentazione e nelle vesti, non vi aiuteranno a conoscere la vostra stessa Mente.

Tutte le pratiche simili devono essere definite fallaci, perché ciascuna di essa porterà alla vostra rinascita tra i demoni – i nemici della verità – o tra i rozzi spiriti della natura. A cosa servono simili occupazioni? Chih Kung dice: "il nostro corpo è la creazione della nostra stessa mente". Ma come ci si può aspettare di ottenere tali conoscenze dai libri? Se soltanto poteste comprendere la natura della vostra Mente e far cessare il pensiero discriminatorio, naturalmente non ci sarebbe posto neanche per il sorgere di un briciolo di errore. Ch'ing Min lo esprime nei versi:

Stendi soltanto una stuoia  
Per giacere disteso.  
Quando il pensiero è legato ad un letto  
Come un malato che peggiori,  
Tutto il karma cesserà  
E tutte le illusioni si disperderanno.  
“Ciò” è quel che si intende per Bodhi!

#### COMMENTO di Hakuun

“Abbandonate questi pensieri erronei che conducono a false istruzioni.” Abbiamo visto più volte che il pensiero di un “sé” è un pensiero erroneo. Il sé si pone come un qualcosa che ci accompagna per tutta la vita e poi ci sono diverse teorie, religioni, che attribuiscono a questo “sé” una sorte molto diversa a seconda dello scenario o della filosofia alla quale si ispirano.

Secondo il Buddha, poiché tutto scorre, trascorre, non esiste nemmeno un “sé” fisso, quello che in oriente viene chiamato “Atman”.

Se non ci liberiamo da questa idea di un “sé”, che porta anche alla credenza di “un altro”; se non ci liberiamo delle idee che si contrappongono, come odio-amore, successo-fallimento non riusciremo a fermare i processi mentali, intellettuali e concettuali che ci agitano la mente. La nostra vera natura non manifesterà la sua purezza originaria.

Il metodo è sempre lo stesso. Quando leggiamo il foglietto con la Prajnaparamita a un certo punto apprendiamo le quattro nobili verità, nella prima delle quali è evidenziato il dolore; la seconda indica che l’origine del dolore è l’attaccamento; la terza è un annuncio di liberazione cioè, dice il Buddha, dall’attaccamento ci si può liberare; la quarta, l’ottuplice sentiero, è l’ottuplice modo con il quale il Buddha ci indica la via della liberazione: principalmente è la meditazione, intesa buddisticamente non come riflessione su qualche soggetto di particolare interesse; non per esempio come si usa nel cristianesimo la meditazione sulla vita di Cristo, non meditazioni che prendano a soggetto una fiamma o un colore o altro su cui si insegna a focalizzare l’attenzione. Queste pratiche il Buddha le ha sperimentate durante sei anni di ascetismo e le ha trovate insufficienti per raggiungere la liberazione dal Samsara. La meditazione che instaurò il Buddha è quella di osservare semplicemente come si svolge nel nostro essere l’azione delle sensazioni, l’azione dei sentimenti, l’azione della volontà, l’azione su di noi delle cose con le quali entriamo in contatto. Se non ci rendiamo conto dei processi mentali che ci agitano non potremo raggiungere quella purezza originale che è “al di là” di questo coacervo di impulsi che riceviamo da fuori e da dentro, dal mondo e dalla mente. La nostra vera mente, che è quella che riempie l’universo ma non può essere individuata in nessun punto dell’universo, non ci si potrà manifestare.

Che bisogna fare? Chi Ming (Vimalakirti) lo esprime con questi versi:

Stendi soltanto una stuoia  
Per giacere disteso.  
Quando il pensiero è legato a un letto  
Come un malato che peggiori  
Tutto il karma cesserà  
E tutte le illusioni si disperderanno

Il Buddha ha indicato nell’uomo, nell’essere umano, tutto quello che è necessario e sufficiente a raggiungere la liberazione; dice a un certo punto: “nell’essere umano, alto poco più di due braccia distese, c’è il dolore, l’origine del dolore, la vittoria sul dolore e ci sono i sentieri che conducono alla liberazione dal dolore”.(Rohitassasutta=Anguttara Nikaya 4.5,5)

Non abbiamo bisogno di altro che di noi stessi, l’impegno a riconoscerci come “ non sé”; allora riconosceremo che c’è anche “non altro”; allora non ci sarà né chi combattere né chi amare e nella fase della concentrazione raggiungeremo la conoscenza della nostra vera natura. Grazie.