

INDICE

[INTRODUZIONE](#)

[MASTER LINJI](#)

[INSEGNANTE DI YANGSHAN](#)

[INSEGNANTE DI FAYAN](#)

[MASTER FENYANG](#)

[XUEDOU MASTER](#)

[INSEGNANTE DI HUANGLONG](#)

[INSEGNANTE DI YANGQUI](#)

[WUZU MASTER](#)

[INSEGNANTE DI YUANWU](#)

[MASTER FOYAN](#)

[INSEGNANTE DAHUI](#)

[INSEGNANTE DI HONGZHI](#)

[YING-AN INSEGNANTE](#)

[MI-AN INSEGNANTE](#)

[INSEGNANTE DI XIATANG](#)

[YUANSOU MASTER](#)

[EPILOGO](#)

[CONSIDERAZIONI SULLA SCIENZA DELLA LIBERTÀ](#)

L'ESSENZA DELLO ZEN

1

[INTRODUZIONE](#)

Lo Zen è l'essenza del buddismo e la libertà, a sua volta, costituisce il nucleo essenziale dello Zen. Il suo obiettivo, qualunque esso sia

il livello al quale lo consideriamo, consiste esclusivamente ed esclusivamente,

nello sbloccare tutto il potenziale nascosto della mente umana. L'insegnante

Il cinese Ying-an ha dichiarato: "Live Zen è la scorciatoia più diretta per raggiungere l'illuminazione senza fare sforzi da nessuna parte che ti ritrovi".

Lo Zen non ci parla di una libertà remota ma, a causa di al contrario, di una libertà che è completamente immersa nel mondo. La sua pratica non richiede requisiti particolari ma può essere effettuato direttamente e naturalmente nel mezzo di le nostre attività e occupazioni quotidiane. Come ha detto Dahui, un altro grande insegnante di cinese: "Raggiungere l'illuminazione non lo è necessario lasciare la famiglia, lasciare il lavoro, fare vegetariano, diventa un asceta o ritirarsi in un posto solitario".

Tuttavia, la libertà dello Zen, sebbene possa manifestarsi in Questo mondo non gli appartiene. Non è lo stesso tipo di libertà che può stabilire o garantire un determinato sistema politico o sociale Una libertà concessa può anche essere abolita e lo Zen, d'altra parte, aspira a una libertà che non può essere revocato o portato via, per una libertà che non può essere imposta dall'esterno, ma scaturisce dalle nostre profondità essere.

La liberazione Zen è ottenuta attraverso una sorta di percezione e approfondimenti speciali che penetrano fino alla radice del esperienza, una percezione e una comprensione che privano il tenere conto delle limitazioni arbitrarie imposte dal condizionamento, risvegliando così il potenziale latente della nostra coscienza. Come disse Dahui:

2

Il regno degli illuminati non appartiene al mondo degli attributi manifesti esterna. La Buddità è il regno della sacra saggezza che dimora in noi. Per raggiungerlo, non è necessario alcuno strumento, pratica o comprensione liberiamo noi stessi dall'influenza della sofferenza psicologica che siamo andati accumularsi nella nostra mente dall'inizio del tempo nel nostro rapporto con Il mondo esterno

L'obiettivo dello Zen è purificare la mente fino a quando è possibile percepisci la tua natura essenziale. Questa percezione noi consente di mantenere l'equilibrio e la libertà in qualsiasi circostanza e chiarire, in tal modo, la nostra esperienza di tutti i giorni. Il vecchio maestro Zen giapponese Bunan disse: Le persone hanno difficoltà a percepire la propria natura essenziale. in la realtà non è né facile né difficile, poiché non è possibile aggiungere nulla. Si tratta

rispondere a ciò che è giusto e ciò che è sbagliato senza aggrapparsi ad esso, per vivere in mezzo a passioni senza identificarsi con loro, di vedere senza vedere, di sentire senza sentire, di agire senza agire e di cercare senza cercare.

La libertà dell'illuminato si manifesta in questo mondo ma non appartiene a lui. Questo è il motivo per cui è tradizionalmente rappresentato come un fiore di loto radicato nel fango, che tuttavia fiorisce a stesso tempo, sulla superficie delle acque. Non si tratta raggiungere una sorta di distacco negativo ma per raggiungere a equilibrio tra indipendenza e apertura che non viene raggiunto da mezzi di sforzo, ma attraverso l'esperienza diretta e esibizione dell'essenza della mente.

Tuttavia, la libertà dello Zen, sebbene presente e accessibile, paradossalmente, è sfuggente quando lo cerchiamo deliberatamente. Ecco perché Bunan ha parlato di "cercare senza cercare" e

Ying-an ha affermato che "nello Zen non c'è nulla a cui aggrapparsi. Coloro che non lo capiscono sono quindi vittime di se stessi ambizione".

Per questo motivo, i testi classici di questa tradizione non lo sono manuali dottrinali o riassunti rituali che dovrebbero essere seguito sistematicamente e che ci permettono di avvicinarci, passo dopo passo, verso una specie di santuario interno. Il tuo obiettivo non lo è infondere idee o credenze ma risvegliarle dimensioni che sembrano addormentate in fondo alla nostra coscienza.

Dalla scomparsa delle scuole classiche sono state stabilite numerosi sistemi Zen, ma nessuno di questi è stato

3

completo, finale o duraturo. La natura dello Zen è rivolta a l'esperienza personale dell'individuo indipendentemente dal tempo. E cosa

potremmo dire, come attestano le Scritture, del Altre scuole buddiste. Quindi, secondo il Maestro Dahui: "Se credi che nello Zen esiste una formulazione verbale che trasmette

Qualche segreto speciale, ti sbagli. Quello non è Zen vero. "

Lo Zen approfondisce e affina l'intelligenza aggiungendo, da quello modalità, nuove dimensioni alla ragione e all'intuizione, e noi fornisce una sorta di saggezza, o conoscenza, molto di più sottile a quello del pensiero concettuale. Questo tipo di sviluppo Il mentale non può essere dato o ricevuto. Per questo motivo il L'apprendimento Zen ha le sue strategie.

L'essenza dello Zen è straordinariamente semplice. Come ho detto Maestro Yuanwu: "Rinuncia alle frasi fatte e al imparato le opinioni intellettuali che si attaccano alla tua pelle e attenersi alla tua carne ". Lo Zen è l'essenza più pura della mente e Scompare nello stesso momento in cui lo concettualizziamo. Pertanto l'obiettivo della letteratura Zen non è ideologico, ma scioccante.

Per sua stessa natura, l'essenza dello Zen non è né orientale né occidentale. I maestri classici affermavano che lo Zen non è l'eredità di nessuno cultura o filosofia e molto meno di una particolare classe o gruppo sociale. Come ha sottolineato un poeta Zen: "Su quale porta non si riflette la luce del luna?". Lo Zen non è un prodotto di idee ma al contrario, Costituisce il suo vero fondamento. Questo è esattamente ciò che distingue l'essenza dello Zen di ogni filosofico, religioso, artistico o scienziato

[Maestro Linji](#)

4

Vera percezione e comprensione

Coloro che studiano il buddismo dovrebbero cercare la percezione e Vera comprensione del momento presente. Quando riesci a raggiungere pura percezione e comprensione, nascita e morte si fermeranno preoccupati, sarai libero di andartene o di rimanere e non dovrai cercare miracoli perché questi verranno da soli.

Fiducia in se stessi

Non lasciare che gli altri ti confondano e, quando devi agire, fallo Senza la minima esitazione o dubbio.

Oggi le persone non sono in grado di comportarsi in quel modo a causa della mancanza di fiducia in se stessi.

Se ti manca la fiducia in te stesso, ti aggrapperai a cose esterne, sarai in balia degli oggetti e perderai la tua libertà.

Il Buddha interiore

Non c'è nulla di stabile al mondo. È come una casa in fiamme dove no il riposo è possibile. Il crudele demone dell'impermanenza si presenta senza preavviso e non distingue tra classi superiori o inferiori, tra gli anziani o i giovani

Se vuoi essere come Buddha e maestri Zen, smetti di guardare fuori di te

La pura luce di ogni momento della coscienza è l'essenza stessa del Buddha che abita in te. La luce non discriminatoria di nessuno

Un momento di coscienza è la saggezza del tuo Buddha interiore. luce indifferenziata da qualsiasi momento della coscienza è la manifestazione del Buddha che abita in te.

Nessun problema

5

In modo che i falsi insegnanti non ti confondano e tu possa ottenere la libertà nel mondo, è essenziale cercare la percezione e la comprensione vero.

Sii semplice. Lasciare da parte ogni preoccupazione e artificialità.

Ci cerchiamo sempre ossessivamente. Questo è un errore grave

La mente essenziale

La mente essenziale può approfondire il sacro e il profano, il puro e impuro, reale e convenzionale. Ma questo non significa che possiamo appropriarci del "reale", del "convenzionale", del "Sacro" e "profano". La mente essenziale può designare il reale, il convenzionale, sacro e profano, ma dal reale, dal convenzionale, poiché il sacro e il profano non possono essere attribuiti alla categoria Alcuni alla mente essenziale. Quando usi la mente essenziale, usala senza etichettalo

La comprensione degli altri

Quando uno studente viene a trovarmi, capisco perfettamente prima

Anche per aprire la bocca. Com'è possibile? Semplicemente perché

La mia percezione è indipendente. Esternamente non provo a percepire cosa sacro o profano e, internamente, non mi aggrappo nemmeno al fondamentale.

Pertanto non ho il minimo accenno di dubbio o errore e tutti i fenomeni lo sono Rendono il mio aspetto trasparente.

autonomia

La realizzazione consiste nell'essere indipendente ovunque tu sia.

In questo modo nessuna situazione può disturbarti e ti libererai spontaneamente di tutte le abitudini dannose.

Dilettanti spirituali

Gli studenti di oggi non comprendono affatto la verità.

Non sono in grado di distinguere tra il signore e il servo, tra l'host e l'ospite, e sembrano capre che divorano ogni cosa sul loro cammino.

6

Le persone con una mente così distorta non possono partecipare in modo efficace nella dinamica delle situazioni e, sebbene ci siano quelli che le considerano i veri iniziati sono, in realtà, persone totalmente banali.

Se vuoi arrivare a tagliare tutti i tuoi legami, devi raggiungere la percezione vero, la percezione che distingue l'illuminato dall'obsoleto, a tutto l'impostore e l'ingannatore del saggio.

Solo quando raggiungi quel grado di discernimento si può dire che hai Superato ogni dipendenza.

Monaci professionisti, incapaci di distinguere tra ossessione e illuminazione, lasciano solo un gruppo sociale per entrare altro In realtà sono schiavi come gli altri.

Può anche esserci l'illusione che il buddismo sia la verità assoluto. Ma quando scegli il sacro e disprezzi il profano ancora Sei immerso nell'oceano dell'illusione. Coloro che raggiungono a La chiara comprensione va oltre l'illusione e il buddismo.

Etichette e verità oggettiva

L'attaccamento ai concetti e alle frasi utilizzati sia nella vita profano come nei religiosi non fa altro che ostacolare la percezione di verità oggettiva e raggiungimento della comprensione.

Sii libero

Per raggiungere la libertà devi conoscere la tua realtà autentica, una realtà che manca di forma, aspetto, radice, fondamento o dimora, ma che cosa, alla sua una volta è pieno di vita, risponde con totale spontaneità e manca limiti. Pertanto, quando cerchi la libertà, ti allontanerai da essa e altro ancora la troverai più distante.

distacco

Lascia in pace i tuoi pensieri e non cercare nulla al di fuori di te. Presta attenzione alle cose come appaiono. Attenersi solo a ciò che sorge nel presente. Abbi cura di tutto il resto.

Gli "skinheads" *

7

Ci sono alcuni "skinheads" che, dopo aver mangiato fino a quando non sono stufati, cercano

silenzio e siedono per meditare in zazen cercando di prevenire il apparizione di pensieri. Questa è una forma deviante di Zen.

Accettazione cieca

Pensi che l'insegnamento Zen sia incomprensibile e come ti consideri una persona normale, prendi le parole degli insegnanti volgari come se erano la vera Via, senza il coraggio di censurare quei vecchi impostori. Ma saresti cieco se hai mantenuto tutta la tua vita in un simile atteggiamento contrariamente alle prove.

Le trappole per turisti

Nei gruppi Zen l'esistenza di un percorso e a verità religiosa e principianti, che ascoltano sbalorditi da questi imbrogliatori, vengono facilmente catturati tra le loro reti. Ma dimmi: quale percorso e quale verità significano? Cosa ti manca adesso? Di cos'altro hai bisogno?

Poteri straordinari

I sei poteri straordinari degli illuminati sono la capacità di farlo entra nel regno della forma senza essere confuso dal modo di entrare il regno del suono senza essere confuso dal suono, di entrare nel regno dell'aroma senza essere confuso dall'aroma, di entrare nel regno del sapore senza essere confuso dal gusto, di entrare nel regno del sentirsi senza essere confuso dalla sensazione ed entrare nel regno dei fenomeni Senza essere confuso dai fenomeni.

- Termine peggiorativo con cui quei monaci che invece di cercando la vera comprensione, hanno semplicemente seguito il rituale alla cieca.

Percezione e comprensione oggettive

8

Se vuoi percepire e comprendere obiettivamente, non lasciare che altri ti confondano. Non identificarti con ciò che trovi all'interno o fuori di te Dimentica la religione, la tradizione e la società. Quando ti fermi aggrappandoti agli oggetti otterrai la libertà.

Insegnamento Zen

Non ho dottrine per insegnare alle persone. Solo cura malattie e io apro le catene.

Aggiungendo fango al fango

Ci sono discepoli che sono già incatenati quando vanno a vedere a insegnante e l'insegnante aggiunge solo un nuovo collegamento alla catena. Questi studenti sono ipnotizzati e privi di ogni discernimento. la Questo si chiama "ospite che contempla l'ospite".

schiavitù

Quando dico che non c'è niente fuori, chi non lo fa capisci che sto parlando di interiorizzazione e di quello Zen Consiste nel sedersi e meditare in silenzio.

Questo, tuttavia, è un grave errore. Se pensi che lo Zen sia uno stato di ancora lucidità, stai riconoscendo che l'ignoranza è il tuo insegnante.

Il movimento e l'immobilità

Se provi a catturare lo Zen nel movimento, rimarrà immobile. se hai intenzione di raggiungerlo nell'immobilità, inizierà a muoversi. Lo Zen è come un pesce nascosto in un ruscello che spruzza nel ruscello e si muove con intera libertà

Il movimento e l'immobilità sono due stati. Il maestro Zen, che non lo fa Non dipende da nulla, usa sia il movimento che l'immobilità a volontà.

Insegnante di Yangshan

9

Pagina 11

Insegnamento Zen

C'è interdipendenza solo se qualcuno lo nomina. Se non c'è nessuno Per nominarlo, l'interdipendenza non esiste.

Il profondo e il superficiale

Se dovessi spiegare la radice dello Zen, sarei lasciato solo anche se lo fossi circondato da cinquecento o seicento persone. Tuttavia, se ho iniziato assoluta follia, tutti sarebbero pronti ad ascoltarli. È come imbrogliare un bambino offrendogli una mano chiusa quando non c'è nulla nella sua interno.

Gli elementi essenziali dello Zen

Anche se parli di problemi di illuminazione, non provare ricordali. Vai in fondo alla tua stessa essenza e sintonizzati sul tuo vera natura.

Poteri straordinari

Non hai bisogno di poteri straordinari perché sono una conseguenza di illuminazione. Per ora, tutto ciò che serve è conoscere il mente e raggiungere la sua origine.

Radici e rami

Prenditi cura della radice e non preoccuparti dei rami perché un giorno questi Cresceranno naturalmente. Se ti manca una base solida, non studiare nemmeno più coscienzioso ti permetterà di raccogliere i frutti.

Lo sguardo interiore

Non memorizzare le mie parole. Attenzione diretta a te stesso. da molto prima che tu possa ricordare che ti sei trasferito in penombra. La radice della tua soggettività è troppo profonda per poterlo fare strappalo subito. Pertanto, se vuoi sradicare le tue percezioni sbagliato, è necessario utilizzare risorse provvisorie.

10

Pagina 12

Master Fayan

Falsi insegnanti

11

Pagina 13

Se ti comporti come un insegnante senza aver prima chiarito il tuo Mente, commetterai un grave errore.

Le basi dello Zen

Lo Zen si basa sull'insegnamento della mente essenziale che consiste nella chiara consapevolezza di essere ciò che siamo.

confusione

Le persone si confondono perché giudicano le cose in base alle loro apparenze e perché l'avidità li racchiude in circoli viziosi che ne offuscano percezione e li immerge nell'ignoranza. Questa abitudine inveterata si ripete continuamente e impedisce il raggiungimento della liberazione.

Il declino dello Zen

Lo scopo dello Zen è di autorizzare le persone a trascendere cosa sacro e profano, si risvegliano e rimuovono per sempre tutto
Ne dubito.

Tuttavia, oggi ci sono molte persone che dimenticano questo e, sebbene siano integrati nei gruppi Zen, sono riluttanti a studiarlo e, persino in tal caso, scelgono impropriamente l'insegnante e finiscono levarsi di mezzo.

In queste condizioni, la sua ignoranza del funzionamento dei sensi e di oggetti li porta a fraintendere qualsiasi comprensione, diventare ossessionato da lei e perdere l'atteggiamento giusto. L'unica cosa che li interessa è il potere e diventare riconosciuto come insegnanti. Tuttavia, finché continuano a cercare la gloria mondana, non lo fanno saranno più che malati che infetteranno i loro discepoli e ne daranno origine Decadimento Zen.

settarismo

Lo Zen non si basa sulla premessa che esiste una dottrina che dovrebbe essere trasmesso Il suo unico obiettivo è guidare l'essere umano a percepire il vera natura della tua mente e raggiungere il risveglio. Che tipo di

Il settarismo potrebbe derivare da questo atteggiamento?

I metodi di insegnamento utilizzati dagli ultimi insegnanti Zen sono diversi e in entrambi elementi tradizionali e

elementi moderni Tuttavia, i metodi impiegati da alcuni maestri famosi sono stati perpetuati come tradizioni cristallizzate fino al punto che i suoi seguaci hanno finito per perdere il contatto con il fonte e hanno dato origine a un gran numero di scuole contradictory che
12

Si attaccano a vicenda. L'incapacità di distinguere tra profondo e il superficiale li fa ignorare che la Via non ha margini e che l'acqua di tutti i fiumi della verità ha lo stesso sapore.

discernimento

Gli insegnanti Zen devono iniziare distinguendo il falso dal vero. Quindi devono capire chiaramente che ore sono.

Zen degenerato

Gli insegnanti contemporanei hanno perso il contatto con l'essenza. si tratta di ecco perché i suoi discepoli non imparano nulla, si impegnano discussioni egoistiche e confondere gli stati impermanenti con il realizzazione.

I principi e i fatti

Il buddismo Zen riguarda sia principi che fatti. Il

Le azioni si basano su principi e questi sono illustrati con fatti.

Teoria e pratica, come occhi e gambe, funzionano in modo integrato.

Opinioni soggettive

Crea opinioni personali soggettive su eventi passati

o presente senza aver completato il processo di miglioramento e

purificare la tua comprensione è come provare a eseguire la danza del

Spade senza aver imparato la scherma .

Comprensione e immaginazione

Se dai libero sfogo alla tua fantasia, non capirai mai il vero

intenzione delle parole e delle azioni di una persona illuminata.

Trasmissione Zen

Se memorizzi solo slogan con cui non sarai in grado di adattarti

flessibilità alle situazioni. Ci sono molti metodi che abbiamo

per insegnare la nostra visione ai principianti, ma una volta che inizi a

strada, è di fondamentale importanza che tu ti dia totalmente a lui.

Aggrapparsi alla scuola del tuo insegnante e ripetere le sue parole è una specie di conoscenza intellettuale che non ha nulla a che fare con l'illuminazione.

13

Pagina 15

Ecco perché si dice: "Se la tua intelligenza è uguale a quella del tuo insegnante, sprecherai metà della sua saggezza. Puoi solo integrarti completamente i suoi insegnamenti se la tua intelligenza supera la sua. "

Il sesto patriarca disse a qualcuno che si era appena illuminato: "Quello che io Posso dirti che non è un segreto. Il segreto è in te. "

Un altro insegnante ha detto a un compagno di classe: "Tutto emana dal tuo cuore".

Maestro Fenyang

Il ruolo dell'insegnante

Qualcuno ha chiesto a Fenyang: "Qual è il ruolo di un insegnante?"

Fenyang rispose: "Guidando spassionatamente quelli con il che ha una certa affinità. "

14

Pagina 16

La luna e le nuvole

La natura del Buddha è presente in tutti gli esseri viventi come

Luna luminosa nel cielo notturno. Sono le nuvole dense l'unica cosa che annebbiato la sua presenza.

Conoscenza indipendente

Dovresti distinguere te stesso dal sacro dal profano e dal giusto

del torto senza lasciarti influenzare dalle opinioni degli altri. Quante persone

È stato manipolato cercando le sottigliezze? Quanti inseguono come idioti sensazioni materiali?

Puntuale e puntuale

Quando smetterai di combattere? Prima di quello che pensi, la primavera cambierà autunno, le foglie cadranno, le oche migreranno e tutto sarà coperto di freddo gelo. Se hai vestiti e scarpe, cos'altro ti serve?

Il Buddha, il diavolo e la mente

Quando lo conosci, la mente è Buddha; quando lo ignori diventa il diavolo Il Buddha è la realtà e la follia del diavolo. Ma entrambi i Buddha Come il diavolo sono creazioni della tua mente.

Indicando direttamente la mente originale

Pochi credono che l'essenza della mente sia il Buddha. La maggior parte dei la gente non lo prende sul serio e sembra godersi la caverna del l'ignoranza. Ecco perché rimangono intrappolati nell'illusione, il ansia, risentimento e altre afflizioni.

Risveglio improvviso

Quando realizzerai la tua vera natura, scoprirai un baule pieno di gioielli. I cieli e la terra renderanno omaggio a te e nemmeno Ti identificherai con la gioia della meditazione. L'essenza che contiene tutto i sapori costituiscono la suprema felicità ed è più prezioso di diecimila once di oro puro.

Il contatto con la fonte

15

Quando ti senti confuso, non un migliaio di libri sacri può risolvere a solo dei tuoi dubbi, ma quando ti svegli a capire, solo uno

La parola sarà eccessiva.

Lo Zen non è trasmesso dalla parola scritta ma in un certo senso personale attraverso il riconoscimento mentale.

Riepilogo della pratica Zen

Quando sarai trincerato nello Zen, le distrazioni terrene si fermeranno influenza te e la tua mente raggiungerà la serenità. Quindi entrerai nella sfera di illuminazione e, anche se sei in piena attività, trascenderai il mondo quotidiano

La comprensione della strada

Quando realizzerai il vuoto universale, dominerai naturalmente tutto le situazioni, ti troverai in perfetta comunione con ciò che è oltre del mondo e abbraccerai i regni più profondi dell'esistenza.

Se dimentichi l'essenza dello Zen, non preoccuparti. Dopotutto Zen Manca di essenza. Per goderti gli effetti dello Zen devi solo armonizzare con lui.

Il percorso della "non-mente" non è un insegnamento per le persone mediocri.

Maestro Xuedou

Il vero significato dello Zen

Quando qualcuno chiese a Xuedou: "Qual è il vero significato dello Zen?"

Egli rispose: "Le montagne sono alte; gli oceani, in profondità".

Come raggiungerlo

Qualcuno ha chiesto a Xuedou: "Si dice che nessun saggio abbia trasmesso il Solo strada che porta oltre. Quindi come raggiungerlo?"

Xuedou rispose: "Ho riso che tu fossi un praticante Zen."

L'esperienza del risveglio

Quando la ruota delle spade gira, il sole e la luna perdono il loro bagliore.

Quando lo scettro di diamante rimbomba, i cieli e la terra impallidiscono. questo l'esperienza taglia la gola ai demoni e apre gli occhi saggio.

La percezione illuminata

Quando la tua percezione è illuminata, i tuoi occhi saranno come mille soli e niente Sfuggerà al tuo sguardo. Normalmente non siamo mai così osservatori, ma no devi deprimerli o sottovalutarli per questo.

Verità e saggezza

Il saggio capisce la verità non appena la sente. Se esiti solo uno Immediatamente, perderai la testa.

Insegnamento Zen

In un'occasione hanno chiesto a Xuedou: "Qual è il tuo metodo di insegnamento?". Egli rispose: "Non appena arrivano gli ospiti, dobbiamo realizzare ".

Rovinare il brodo

In un'occasione, un insegnante anziano non ha aperto la bocca in un ritiro completo.

Uno dei partecipanti ha dichiarato: "Che perdita di tempo! non

Mi aspettavo che l'insegnante insegnasse completamente il buddismo, ma lì di solo un paio di parole: la verità assoluta ".

Quando lo senti, il vecchio rispose: "Perché ti lamenti? È impossibile dirlo una sola parola sulla Verità Assoluta. " Quindi, digrignando i denti,

Ha aggiunto: "Anche quello che ho appena detto è assurdo".

Nella stanza accanto, un vecchio che aveva sentito casualmente

la conversazione esclamò: "Un delizioso piatto di brodo viziato da gli escrementi di due topi ".

Quale calderone non contiene uno o due escrementi di topo?

17

Il fiume Zen

Anche a ondate piene, il fiume Zen scorre con calma. L'acqua del

La stabilità è trasparente, non importa quanto sia agitata.

Maestro Huanglon g***Saggezza senza insegnante***

Il corpo universale della Realtà è così sottile che non puoi ascoltarlo

più di quanto ascolti e non riuscirai a vederlo, non importa quanto duramente ci provi.

La pura conoscenza manca dell'insegnante. Come hai potuto raggiungerlo? attraverso il pensiero o lo studio?

Apri gli occhi

18

Se non vuoi lamentarti in futuro, devi tenere bene gli occhi
Apri nel presente. Poteri ed esperienze psichiche
straordinario non ti permetterà di raggiungere lo Zen. Le conoscenze acquisite
È inutile conoscere lo Zen.

Conoscenza e sentimenti

Il fondamento e la fonte di ogni esistenza sensibile è l'oceano di
conoscenza. La sostanza del flusso di coscienza è il corpo stesso
di realtà.

Ma quando nella nostra vita quotidiana compaiono i sentimenti e
rimaniamo ignoranti della Vera Realtà, la conoscenza è
diventa buio Per questo motivo, nonostante il continuo cambio di immagini
continuiamo la trasformazione mentale e incessante degli oggetti
inevitabilmente incatenato alle nostre routine.

La strada

La Vía non richiede alcuna coltivazione, non contaminarla. Non lo è
Devi studiare Zen, l'unica cosa che conta è fermare la mente.

Quando i pensieri si fermano, smetterai di speculare. In quello stato, quello
Non richiede alcuna pratica, ogni passo che fai ti terrà in pista.

Quando rinunci alla speculazione, non ci sarà mondo da trascendere o
Modo per raggiungere

La ricerca

La ricerca esterna consiste nel girovagare per diverse scuole nel
Alla ricerca di un insegnante. La ricerca interna implica considerare quella natura
la coscienza innata è come l'oceano e quella conoscenza

Il silenzio della saggezza trascendente è lo Zen.

Tuttavia, la ricerca esterna ti porta fatalmente alla distrazione e
la ricerca interna, basata sulla disciplina del corpo e della mente, termina
incatenarti

Lo Zen non risiede dentro o fuori, nel Sé o nel Non Essere, nel reale o nel
illusoria. Ecco perché si dice che "così sbagliato è guardare fuori come dentro".

eredità

“Quando trascendi i sentimenti sacri e profani, la volontà del Sé
rivelerà com'è, reale ed eterno. Per svegliare l'Essere devi tagliare tutto
i tuoi legami ”.

19

Tuttavia, ci sono molte persone che non sono in grado di capire e apprezzare questo
eredità lasciata in eredità da un ex maestro Zen. In questo senso, anche il mio

L'allusione stessa è uno spreco.
Se lo capisci, saprai riconoscere la "malattia del buddismo" e il
Malattia Zen.

Zen vivo

Bere l'oceano in una volta sola e mettere una montagna sottosopra sono compiti
semplice per veri adepti Zen. I praticanti dovrebbero
sedersi sul trono dell'illuminazione universale che è al centro di
le situazioni di vita più complesse e riconosci il tuo volto originale
piena vita quotidiana.

Il vero distacco

“Non muoio dove la gente vive oggi né mi comporto
loro ". Se vuoi davvero capire cosa significa questo devi essere
disposto a gettarti in una pira ardente.

Catene d'oro

Una volta fu chiesto a Huanglong: “Si dice che qualcuno sia libero e
Staccato rimane ancora intrappolato da catene d'oro. Che cosa ha
di male? "

Huanglong rispose: "Quando una voce diventa di dominio pubblico,
Ci vogliono nove anni per scomparire.

Dentro e fuori

Sin dai tempi antichi i saggi si sono gettati nell'abisso di
vita e morte e si sono gettati nella pira dell'ignoranza a
Aiuta gli altri. E tu? Quanto profondamente sei entrato?
Se capisci che il fuoco non ti brucerà e l'acqua non ti coprirà.
Altrimenti, puoi aiutare te stesso e, di conseguenza,
meno puoi aiutare gli altri.

20

Pagina 22

Maestro Yangqui

Perso e trovato

Quando il corpo e la mente sono puri, tutte le cose sono pure.
Quando tutte le cose sono perfette, lo sono anche il corpo e la mente.
"La valuta persa nel fiume deve essere trovata nel fiume."

Ancora poco profondo

21

Pagina 23

Quando ti disidentifichi dall'intero universo, tutto diventa buio, ma se tu
consegne all'assoluto, la tempesta diventa pioviggine e la brezza del vento. che
L'esperienza, tuttavia, è ancora superficiale.

Insegnamento antico

Qualcuno ha chiesto a Yangqui: "Si dice che per sfuggire alla confusione
mentale deve leggere l'antico insegnamento. Cos'è questo insegnamento? "
Yangqui rispose: “La luna splende nel cielo. Il mare è

calmati ".

Quindi il discepolo chiese di nuovo: "Come posso impararlo?"

Yangqui rispose: "Guarda dove passi".

Il veicolo supremo dello Zen

Mi è stato chiesto di spiegare il supremo veicolo dello Zen ma, se

L'ho fatto, i saggi, i buddha e gli insegnanti si sarebbero allontanati.

Perché? Perché siamo tutti uniti ai saggi e ai Buddha di un tempo.

Riesci a crederci

Se ci credi davvero, disperdiamo e lasciamo che ognuno segua il proprio modo.

Se non te ne vai, continuerò a ingannarti.

La mente e i fenomeni

La mente è la facoltà; I fenomeni, i dati. Entrambi sono come semplici graffi sulla superficie di uno specchio.

Quando uno specchio è pulito da polvere e graffi, il suo riflesso non è inquinato.

Nel momento in cui dimenticherai la mente e i fenomeni, brillerà

La tua vera natura

Lo zen silenzioso

Una volta hanno chiesto a Yangqui: "Quando è arrivato il fondatore dello Zen

La Cina dall'India, sedeva nove anni seduta di fronte a a

muro. Cosa significa questo? "

Yangqui rispose: "Era un indiano e non sapeva parlare cinese".

22

Maestro Wuzu

Insegnamento Zen

Se aspiri a diventare un maestro Zen, devi rimuovere i buoi dal

Arare e rubare il cibo degli affamati.

Quando separi i buoi dall'aratro, il raccolto prospererà e quando

togli la fame dal suo cibo lo libererai per sempre dalla fame.

Per molte persone, ciò che ho appena detto non ha senso. Com'è

È possibile che il raccolto fiorisca se smetti di arare? Come soddisferai il tuo appetito degli affamati se lo spogli di cibo?

Per essere un vero insegnante devi separare i buoi dall'aratro, rubare

il cibo degli affamati e dare una spinta a sorpresa in modo che le persone

Abbandona il tuo modo di pensare di routine. Digli allora: "Soddisfazione

Non è mai completo. Le calamità non arrivano mai sole. "

23

Qualcosa di indescrivibile

Nel mondo c'è qualcosa che non appartiene alla sfera del sacro o del profano, qualcosa che va oltre il regno del vero e del falso.

Alcyone

Quando il cielo è limpido e le nuvole non offuscano la sua chiarezza, il Sole e luna brillano senza difficoltà.

I generali possono stabilire la pace, ma la pace non è fatta per Generale.

L'obiettivo di Zen

Per studiare lo Zen, devi iniziare andando verso l'obiettivo finale.

Suoni e visioni vanno oltre i concetti, ma quanti sanno che ogni notte il bagliore della luna nel cielo si illumina tutte le finestre e che il loro riflesso si appollaia sul placido stagno?

Cerca senza trovare

Pochi cercatori riescono a raggiungere lo Zen. Quando cesseranno immediatamente? i giudizi? Durante l'utilizzo dei concetti per fare riferimento al superiore e al più in basso, non hai ancora raggiunto l'illuminazione.

Chiunque può arrivare

C'è un modo molto semplice per raggiungere il vuoto. Quando arrivi da lui scoprirai che il suo delizioso sapore è permanente, che il terreno della mente non produce piante sterili e il corpo brilla così naturale.

Parlando di Zen

Parlare costantemente di Zen è come pescare nel letto di

Un fiume secco

24

• M itologicamente: "Colui che calma le tempeste"

Maestro Yuanwu

L'obiettivo di Zen

L'unico scopo degli insegnanti illuminati che si dedicano all'insegnamento a il cammino spirituale è quello di chiarire la mente dei suoi discepoli in modo che Questi possono raggiungere la loro origine. La mente essenziale è perfetta e completa, ma le nostre illusioni ci portano via da lei.

Lo Zen immediato

Se la tua abilità e intuizione si sono sviluppate abbastanza, non ne avrai bisogno a chiunque capisca lo Zen e lo praticherai correttamente ovunque

Che ti ritrovi

La luce e la serenità spirituale scorrono continuamente dall'inizio del i tempi La mente vera, pura, spontanea e ineffabile non dipende degli oggetti dei sensi o partecipare all'entourage dei diecimila fenomeni.

25

La frase "la mente è Buddha" significa che la mente è chiara e splendente come mille soli che si accendono all'unisono, che è oltre di opinioni e sentimenti e che trascende illusioni effimere

tipico della ruota della nascita e della morte.

Intellettuali egoisti

Molti banali intellettuali studiano lo Zen per avere un tema conversazione che aumenta la tua reputazione. Per loro è un'attività interessante che cercano di utilizzare per affermare la loro superiorità rispetto agli altri. Tale atteggiamento, tuttavia, aumenta solo il suo egoismo.

motivazione

Se ti avvicini allo Zen con una motivazione errata, tutti i tuoi sforzi saranno inutili. Ecco perché i vecchi insegnanti hanno insistito sul fatto che lo studio di Lo Zen deve correre come se fossimo sull'orlo della morte.

pace

La vita umana si sviluppa in base alle circostanze. Non devi rifiutare l'attività o perseguire il silenzio. Resta svuota internamente mentre ti armonizzi con il mondo esterno. Solo allora troverai la pace anche se sei nel mezzo del più frenetico delle attività.

L'istante Zen

Nello Zen non è strano che quelli che hanno affinato le loro facoltà capire mille cose ascoltando una sola parola.

Cammina ferma

È necessario che la tua camminata sia ferma, stabile, precisa e sicura. Quando possiedi te stesso, diventerai uno con tutte le situazioni e lo sarai illimitato come lo spazio. Raggiungerai la pace solo quando la tua lucidità è Profondo, aperto e immutabile in qualsiasi circostanza.

La tattica cambia

Insegnanti che hanno raggiunto la liberazione e godono del vero la comprensione cambia continuamente i loro metodi di insegnamento per evitare

26

che i suoi discepoli cadono in concettualizzazione e si aggrappano a nomi e forme.

Lo scopo dello Zen

Nel corso dei secoli lo Zen si è diversificato in numerose scuole e ha dato origine a metodi molto diversi. Tuttavia, l'obiettivo di Tutti sono sempre stati gli stessi: indicare direttamente la mente. Quando scopri le fondamenta della mente, tutto scompare ostacoli e scartare opinioni e giudizi basati sui concetti di vittoria e sconfitta, di me e degli altri, di vero e falso.

In questo modo trascenderai tutto e raggiungerai il dominio della pace e vera tranquillità.

Mente aperta

Lo Zen richiede l'apertura della mente e il distacco da giudizi e opinioni sbagliato. Quando la mente non si aggrappa a nulla e rimane pulita, lo sarai

pronto per la purificazione.

Gli insegnamenti dei Buddha

Gli insegnamenti dei Buddha variano in base al tipo di persone a cui vanno diretto. Tutti, tuttavia, sono semplici risorse provvisorie per superare ansia, ossessioni, dubbi, interpretazioni intellettuali e idee egocentriche.

Se non ci fossero false coscienze e opinioni sbagliate, Buddha e I suoi insegnamenti non sarebbero necessari.

rilascio

La liberazione improvvisa dipende solo da te. Resta sintonizzato e, un giorno, Potrai sperimentare direttamente lo Zen.

Quindi puoi agire a piacimento Zen senza idee preconcrete.

Quando raggiungi la piena maturità e puoi rinunciare a tutto in uno Immediatamente, sarai in pace ovunque tu sia.

Zen immaturo

Lo Zen immaturo è molto difficile da correggere. Se tieni stretto al sereno fermezza credendo che sia il più prezioso dei tesori, se ti identifichi e

27

cerchi di essere consapevole in ogni momento di alcune esperienze fugaci e semplici scorci, se ti vanti di aver raggiunto la visione e avendo ottenuto l'approvazione di un insegnante, aumenterai solo il tuo egoismo.

Mente Zen

Coloro che comprendono lo Zen superano le delucidazioni mentali, se ne vanno sostenere le opinioni personali e dimenticare sia la visione che l'azione.

Questi aderenti rimangono completamente liberi e passano inosservati altri, siano essi amici o nemici.

Camminano impeccabilmente sul fondo dell'oceano più profondo, agire in modo indipendente e normalmente, senza differenziarsi da nulla resto dei mortali.

Sebbene abbiano raggiunto questo stato e lasciato andare le loro menti, non lo sono consapevole di ciò.

Attribuiscono grande importanza alle cose più insignificanti e si allontanano da Immediatamente tutti i tipi di ostacoli.

Quando raggiungi la sfera dell'assoluto non c'è nulla a cui aspetta Non appena ti identifichi con qualcosa, perdi la giusta visione.

Ecco perché si dice: "Il Tao non è consapevole della sua unione con l'umanità.

Quando l'uomo va oltre la sua mente, si unisce al Tao. "

Come si può presumere, o addirittura affermare, di aver raggiunto Zen?

La parola viva e la lettera morta

Presta attenzione alla parola vivente dello Zen e non alla sua lettera morta. quando capisci cosa c'è dietro le parole, non lo dimenticherai mai. Se solo

Capisci la lettera morta, ti perderai.

La spada della vita e la spada della morte

Si dice che per prendere la vita sia necessaria la spada della morte, e per restituiscilo, la spada della vita.

I morti devono essere resuscitati e i vivi devono essere consegnati a morte.

Entrambe le tecniche sono essenziali e il loro uso parziale costituisce a squilibrio.

Non cercare Zen

28

Se vuoi ottenere la comprensione essenziale dello Zen, la prima cosa che dovresti fare Fare è smettere di cercarla. Qualsiasi risultato raggiunto attraverso lo sforzo rientra nella sfera dell'intelletto.

Il grande tesoro dello Zen è sempre stato aperto e in vista ed è, Inoltre, la fonte di energia di tutte le tue azioni.

Solo quando cesserà il passaggio della mente compulsiva raggiungerai lo stato che è oltre la nascita, raggiungerai l'altra sponda e non cadrai più il sentimentalismo non si attaccherà a nessun tipo di concetti.

Quindi lo Zen si manifesterà ovunque in tutto il suo splendore e aspetto

Ovunque guardi, vedrai solo i segni della sua grande attività.

Tutto emana dal tuo cuore. Questo è ciò che un vecchio ha chiamato recuperare il tesoro di famiglia.

L'esperienza diretta dello Zen

In sostanza, lo Zen non si basa su teorie, ma punta direttamente a la mente umana

Per quanto nascosto sia dietro il guscio dell'incoscienza, lo Zen

Indica la nostra essenza più profonda. Quando rispondi situazioni con la totalità del tuo essere, sarai esattamente come il saggio dell'antichità

Quell'esperienza è descritta come la pura luce originale della nostra vera essenza, che rimane libera dai sensi materiali mentre ispirare ed espellere l'intero universo.

Sperimenterai lo Zen direttamente nella tua vita quotidiana solo quando lo farai non identificare pensieri e sentimenti, trascendere il parametri ordinari e utilizzare in modo intelligente la tua capacità percettiva.

La realizzazione

Un ex insegnante ha dichiarato: "Coloro che hanno raggiunto lo Zen rimangono sempre libero, indipendente e senza desideri".

pratica

Mantieni i tuoi pensieri. Fallo in mezzo ai disturbi. quando lo capisci, puoi salire al più alto e abissi al più alto profonda.

rilascio

Abbandona tutte le tue fantasie, opinioni, interpretazioni e

conoscenza mondana e rinuncia a razionalizzazioni, egoismo e competitività. Sii come un albero morto, come una cenere fredda. solo
29

Quando i sentimenti cessano, metti tutte le opinioni e la tua mente è pulita e nuda, la realizzazione Zen verrà rivelata sotto i tuoi occhi. Quindi, devi mantenere la tua mente pura e libera da ogni contaminazione per consolidare quell'esperienza. Se hai il minimo dubbio, no
Puoi trascendere il mondo.

Vai avanti con risoluzione e raggiungerai la vera pace. Quando non puoi essere qualificato come saggio o come una persona normale, sarai lo stesso del uccello rilasciato dalla sua gabbia.

risoluzione

L'illuminazione è ciò che ci consente di raggiungere la Via. Ma non è niente semplice passare direttamente dalla schiavitù in cui si trovano le persone comune all'esperienza trascendentale del saggio. Per fare questo devi prendere Una ferma determinazione. Se vuoi andare oltre la nascita e la morte è necessario che la tua mente sia dura come l'acciaio, devi accettare la tua vera natura originale, smetti di considerare i fenomeni come se sia esterno che interno, padroneggia tutti gli ostacoli nella tua mente e assicurati che le tue azioni emergano dal profondo del tuo essere.

Il punto essenziale

Il punto più importante dell'apprendimento Zen è approfondire il Radicare e rafforzare il tronco. Sii consapevole di dove sei e di cosa fai
24 ore al giorno

Quando la tua mente si libererà dai pensieri e nulla lo appannerà, lo farò
ti unirai all'infinito e raggiungerai il vuoto e la calma totale.

Quindi, le tue azioni smetteranno di essere interrotte da insicurezza e il dubbio

Questo si chiama padroneggiare il problema fondamentale.

Non appena appare la più piccola interpretazione o opinione, in essa momento in cui vuoi raggiungere lo Zen o diventare un insegnante, ci sarà caduto nel dominio del psicologico e del materiale. Quindi, ti troverai a in balia dei sensi e delle percezioni ordinarie, delle idee di perdita e guadagno, dei concetti di vero e falso. E se hai la metà
Ubriaco e mezzo sobrio, il tuo comportamento sarà necessariamente inappropriato.

Non arretrare

Qualsiasi fissazione o ostruzione che potresti sentire sono dovute al fantasia. La mente deve essere trasparente e non inquinata come la spazio, come uno specchio, come il bagliore del sole.

30

Quando sei libero e indipendente nulla ti limiterà e smetterai di inseguire il rilascio. Quando raggiungi lo Zen otterrai anche l'unione completa. Non ci sono affari mondani al di fuori del buddismo o del buddismo separati da affari mondani.

Consultare gli insegnanti

Fai un passo indietro verso te stesso finché non puoi contemplare la Realtà e sperimenta l'illuminazione direttamente e inequivocabilmente. In quella situazione ogni pensiero che appare sarà come una consulenza. Innumerevoli insegnanti.

Essenza e attività

Completo, calmo, aperto, silenzioso, questa è l'essenza della Via. Espandere, contrarre, uccidere, dare vita, questa è la sua sottile attività.

Gli estremi

Se non hai raggiunto una visione chiara e vera, cadrà agli estremi e perderai il contatto con la realtà.

Gli strumenti

Le parole dei Buddha e dei maestri Zen non sono altro che strumenti e metodi per accedere alla verità. Quando raggiungi l'illuminazione e sperimentate la Verità per voi stessi scoprirete che tutti gli insegnamenti sono dentro di te.

Quindi verificherai che gli insegnamenti verbali dei Buddha e i maestri Zen non sono altro che echi o riflessi e smetteranno di ruotare nel tuo testa.

L'abuso dei metodi

Al momento, la maggior parte degli studenti non va alla radice di Zen ma, al contrario, elimina i massimi di insegnanti e discuterli in termini di familiarità e stranezza, di perdita e guadagno. In questo modo non fanno altro che parlare dell'effimero come se fosse la realtà.

31

Fiocchi di neve al forno

Dovresti eliminare ogni dipendenza dal puro o dall'impuro. Quindi coscienza e incoscienza, opinioni e indifferenza. Saranno come fiocchi di neve che cadranno su un forno rovente.

Nessuna mente

L'esperienza penetrante della non-mente verrà naturale quando rimani internamente vuoto e calmo mentre rimani esternamente non identificato delle tue percezioni. Quindi le preoccupazioni non influenzeranno il tuo pensiero e il tuo spirito rimarrà imperturbabile in mezzo a qualsiasi disturbo.

La risposta serena

Quando puoi reagire con calma ai cambiamenti nel mezzo di trambusto della vita quotidiana e smettere di vantarsi della pace che tu

Fornisci un ambiente tranquillo, puoi vivere in pace ovunque tu sia trovare. Solo quelli che hanno raggiunto l'essenziale sono in grado di farlo agire in armonia con l'esterno rimanendo internamente vuoto.

Vita e morte Zen

La facoltà di parlare non risiede solo nella lingua, l'eloquenza non è così Solo una questione di parole.

Gli illuminati diffidano delle parole. Pertanto l'intenzione delle massime degli ex maestri hanno lo scopo di aiutare a verificare la relazione l'esistenza fondamentale tra cause e condizioni.

Gli insegnamenti delle scritture buddiste non sono altro che le dita indicando la luna Quando capisci l'importanza di questo punto, abbandonerai lo studio formale e utilizzerai la tua comprensione in modo intelligente. In questo modo puoi raggiungere un equilibrio che ti permetterà di utilizzare, mettere da parte e lasciare Zen quando vuoi.

Quindi puoi entrare e uscire da situazioni quotidiane senza di loro lascia un segno su di te.

E quando raggiungi l'ultimo limite, dove vita e morte si intrecciano senza Per essere confuso, puoi andartene serenamente e impeccabilmente. Questa è la modalità Zen di fronte alla morte.

Gli insegnanti

32

Gli insegnanti devono essere compassionevoli, gentili, flessibili e imparziali, prenditi cura dei tuoi affari personali e non combattere nessuno.

Come affrontare l'opposizione

Se altri ti criticano, provocano, diffamano o diffamano, torna indietro e guardati Non nutrire antipatia, non impegnarsi in controversie o cadere depressione, rabbia o risentimento.

Vai oltre e agisci come se non avessi visto o sentito nulla. infine

La piaga del male svanirà da sola.

Se decidi di combattere finirai inevitabilmente in catene.

Illuminazione e lavoro in Zen

Un vecchio insegnante disse che lo Zen sembrava un tiro con l'arco. È il pratica ciò che ti permette di colpire il bersaglio.

L'illuminazione arriva all'istante, ma il lavoro di Zen è prolungato e continuo. È come lo squallido pulcino e implora di andarsene del guscio, il cui piumaggio sta crescendo fino alla fine permettendoti di prendere il volo.

Coloro che hanno raggiunto un'illuminazione chiara e penetrante richiedono solo Tocchi molto delicati

Coloro che hanno realizzato il vuoto Zen superano senza la minima difficoltà quei problemi che sopraffanno la gente comune. In quello stato

Ogni situazione diventa una porta aperta alla liberazione.

Falsi insegnanti

Gli insegnanti a cui manca il metodo inevitabilmente finiscono tradendo e deludendo i suoi discepoli, confondendoli e facendoli sprecare tempo cercando inutilmente di placare la tua curiosità

I metodi

L'unico obiettivo di tutte le procedure, cerimonie, massime e

Le espressioni zen devono catturare l'attenzione del discepolo. L'unica cosa che veramente importante è la liberazione e nessuno dovrebbe identificarsi

I metodi usati

imitazioni

Anche se i grandi insegnanti non erano dedicati alla creazione di modelli o slogan, i discepoli dimenticano facilmente questo punto e finiscono trasformando lo Zen in un modello e uno slogan. Tuttavia, di questo

33

la modalità non fa altro che trasformare l'originale in una copia e l'autentico
In un'imitazione. Non confondere la fine con il supporto.

Percezione e risposta

Come puoi rispondere in modo completo e adeguato senza il
gli eventi ti influenzano, se il tuo cuore non rimane aperto e sereno e
Niente altera i tuoi sentimenti?

La natura essenziale e la verità ultima

Lo studio dello Zen richiede che tu percepisca la tua natura essenziale e
Comprendi l'ultima verità.

Dimentica i tuoi sentimenti e distaccati dalle percezioni, non dalle differenze

Tra profitti e perdite, non distinguere tra il meglio e il peggio. Proprio come quello tu

Il cuore sarà tenuto pulito e la tua mente chiara.

Nessuna preoccupazione

Trascede tutte le situazioni senza pensare se questo è favorevole o quello
avversa. Solo allora raggiungerai finalmente uno stato di nessuna azione e no
preoccupazione. Ma se hai il più piccolo desiderio di raggiungere lo stato
senza alcuna preoccupazione, l'avrai reso una nuova preoccupazione.

arroganza

Il minimo residuo di superiorità o orgoglio nelle tue capacità
Porterà al disastro.

Concetti e formazione

Fingere di studiare concettualmente lo Zen è come cercare di perforare
ghiaccio in cerca di fuoco o come provare a scavare una buca per trovare il
cielo. In questo modo affaticherai solo la tua mente. Nessuna formazione
Ti permetterà di capire lo Zen, ma ti porterà via da esso. È come aggiungere
polvere in polvere o terra negli occhi.

Lo Zen penetrante

Le persone intelligenti dovrebbero mettere fermamente i piedi nel

piano e tieni la schiena dritta. In questo modo si trasformeranno
nei veri maestri, non saranno trascinati dai sentimenti,

34

supereranno ogni discriminazione tra loro e gli altri, loro
spoglieranno qualsiasi tipo di interpretazione intellettuale e scopriranno
illusorietà di tutte le cose.

Pertanto, quando arriva il momento di rispondere a situazioni specifiche,
Non rientreranno negli argomenti. Semplicità, calma profonda e temperamento corporeo
e la mente in mezzo alle faccende del mondo sono le uniche cose che
Ti permetteranno di raggiungere la libertà.

Fiducia e intuizione

Se rinunci al tuo vecchio modo di pensare e comprendere le cose, puoi farlo
Apri il tuo cuore senza trattenere nulla nella tua mente. Quindi sperimenterai a
forze vuota e chiara che è oltre le parole e
pensieri, ti immergerai nella fonte primordiale, ti unirai al
infinito e raggiungerai spontaneamente la saggezza innata imbattibile
Questo si chiama completa fiducia e piena intuizione. Quindi ancora
dovrai aggiornare poteri e attività insondabili, illimitati e
incommensurabili.

Gli ostacoli del passato

Non appena si tenta di inseguire e catturare lo Zen, inciampare nel passato.

Esperienza Zen

Rinuncia alle frasi fatte e alle opinioni intellettuali che vengono inchiodate
sulla pelle e attenersi alla carne. Svuota la tua mente da tutti i pensieri e
stai zitto Solo allora otterrai pienamente l'esperienza Zen.

Ma quando raggiungerai quel punto dovrai ancora rendertene conto
Il percorso continua oltre l'insegnante.

Zen diretto

Se la tua intelligenza e abilità sono corrette, non è necessario ascoltare
aforismi e storie dei vecchi maestri Zen. Resta sintonizzato da allora
nello stesso momento in cui ti svegli, calma la mente, guarda
attentamente tutto ciò che dici e fai e vedi da dove vengono

Tutti i fenomeni

Se riesci ad affrontare attentamente tutte le situazioni, quale sarà la necessità
cambiarli?

Solo allora puoi andare oltre "Zen", superare tutte le convenzioni e
scoprire un tempio di purezza, serenità e mancanza di sforzo nel mezzo
dal trambusto

35

Nessuna dualità

Per raggiungere lo stato di nessuna preoccupazione senza sforzo non hai

Che abbandonare le attività quotidiane. Dovresti sapere che non c'è piccola differenza tra la vita di tutti i giorni e lo stato di preoccupazione mancanza di sforzo. È la tua stessa accettazione e rifiuto che li rende in due diversi fenomeni.

impermanenza

Uno scritto dice: "Tutti i fenomeni sono impermanenti". un altro

Il testo afferma: "Resta sintonizzato e non aggrapparti a nulla".

Un vecchio insegnante ha detto: "Non preoccuparti o fermati a nulla, appartenere a questo mondo o essere al di là di esso".

Soffermati su qualcosa, la tua crescita si fermerà e rimarrai in fase di stallo.

Zen soggettivo

Molte persone intelligenti comprendono lo Zen in modo soggettivo e non sono in grado di abbandonare il loro pregiudizio. Mantengono la mente senza raggiungere

sperimentare la loro vera natura e credere che questa sia vacuità.

Tentano di abbandonare l'esistenza aggrappandosi al vuoto. Questo è un malattia molto pericolosa

Sciogli le illusioni

È essenziale disidentificarsi dall'attaccamento e dal rifiuto, dall'essere e del non essere. Solo allora otterrai fiducia, tranquillità, vuoto, Silenzio, calma e pace.

Quindi puoi contare completamente sulla mente vera, pura e ineffabile, e di fronte a situazioni di vita compromesse

Ogni giorno vedrai che non sarai trascinato da loro.

Solo un intenso e sostenuto lavoro su te stesso in uno stato di

completo vuoto e libertà ti permetteranno di dissipare le illusioni e approfondisci il tuo intuito.

La mente essenziale

Quando comprendi la pienezza e la fluidità illimitate della mente essenziale, Scoprirai che non dipende da oggetti. Sii consapevole ed evita

la superficialità. La mente essenziale è completamente libera, aperta, pura e trasparente. È così alto che nulla è al di sopra di esso, così ampio che manca

36

dei limiti. La mente essenziale è pura e perfetta pulita. Niente può corromperlo o modificarlo.

Maestro di Foyan

Risparmio energetico

Per praticare lo Zen è necessario che tu ti identifichi

pensieri. Questo è il modo migliore per risparmiare energia. Distaccati da pensiero emotivo e capirai che il mondo oggettivo non esiste.

Allora saprai come praticare lo Zen.

La mente e il mondo

C'era una volta un monaco che aveva dedicato tutta la sua vita a praticare il Buddismo. Una notte, mentre camminava, calpestò qualcosa di viscoso e Pensava che fosse un rospo. Quindi fu pieno di rimpianto per averlo fatto trasgredì il precetto del rispetto della vita. Quella notte lo sognava Centinaia di rane hanno chiesto la sua vita in cambio.

Il mattino seguente il monaco era desolato ma, quando tornò al invece, scoprì di aver calpestato solo una melanzana appassita. In quello nello stesso istante tutto il suo disagio svanì e lui capì
Prima volta il significato della frase: "Il mondo oggettivo non esiste".
Da quell'incidente ha saputo praticare lo Zen.

Zen innato

37

Perché non percepisci la tua vera natura quando si tratta di qualcosa innato in te? Il buddismo non propone nulla di strano, cerca solo di ottenere cosa essenziale.

Il nostro insegnamento non ha lo scopo di eliminare le fantasticherie, reprimere il corpo e mente e chiudi gli occhi. Lo Zen non è questo.

Guarda il tuo stato attuale. Qual è la tua ragione d'essere? Tu cosa confuso?

Discriminazione e non discriminazione

Devi essere consapevole della mente non discriminatoria senza trascurare il mente discriminatoria e ciò che non può essere percepito senza rinunciare al percezione.

indipendenza

Cosa stai cercando nei "Centri Zen" Risolvi i tuoi problemi senza

Ascolta ciò che dicono gli altri.

Chi sei

Dirigi il tuo sguardo verso te stesso. Guarda la mente che pensa. Chi stai pensando?

razionalizzazione

Se razionalizzi, sarà impossibile per te comprendere lo Zen.

Per capirlo devi interrompere tutta la concettualizzazione.

C'è chi ascolta questo e dice che non c'è altro da aggiungere e che non c'è motivo di dire nulla senza rendersene conto, quando parlano così, stanno già cadendo nella concettualizzazione.

Andare in giro

Perché non riesci a capire la tua mente? Trasformati in "tuo" mente "in un cliché e quindi provare a usarlo per raggiungere il la realizzazione è come legare una corda all'estremità del palo e iniziare a dare intorno a lui.

riconoscimento

38

L'illuminazione sembra inciampare su tuo padre in città dopo
Stare diversi anni lontano da casa. Non appena lo vedi, lo riconosci da
immediatamente senza chiedere a nessuno chi sia.

Percezione Zen

Puoi considerarti un vero adepto solo quando lo percepisci prima
che appare la minima indicazione, prima di iniziare a pensare, prima
Le idee emergono.

Fai un passo indietro

Per osservare devi fare un passo indietro. Ma come puoi farlo? non
si tratta di trascurare tutto e ti senti di meditare, sottomettendo il
corpo e mente per renderli sterili come la terra e il
legno.

Se fai un passo indietro, capirai le massime e le storie che ti precedono
Sembravano incomprensibili. Fai un passo indietro e scopri di persona il
Causa della tua ignoranza.

Il dubbio e la certezza

Per capire lo Zen devi interrogarti in profondità. Quando cosa
sì, la saggezza trascendente germoglierà dal profondo del tuo essere.

te

In un'occasione un monaco stava scendendo le scale quando senti
La chiamata di un vecchio insegnante. Quando il monaco si voltò, l'insegnante
Ha detto: "Dal momento della nascita al momento della tua morte
non smetterai mai di essere te stesso perché poi giri la testa e tu
allarmi? "

In quello stesso momento il monaco capì lo Zen.

Che cosa significa "non smettere mai di essere te stesso dal momento di
la nascita fino al momento della morte"? Chi sei solo

La minima intenzione sembra scoprire chi sei, non sarai in grado di ottenerlo.
È difficile vedersi. Molto difficile

Oggi la gente risponde a questa domanda dicendo: "Io sono io,
Chi sarebbe se non? "Ma che tipo di comprensione è quella? Se tu
anche tu rispondi in questo modo, come interpreti la frase allora
"Dal momento della nascita al momento della morte"? come
puoi essere sicuro di sapere chi sei?

39

Il personalista Zen

Le persone di oggi sono incostanti come quelle di una volta e le loro
le capacità sono ugualmente variabili. Comprensione intellettuale e
le interpretazioni parziali delle parole dei patriarchi le tengono dentro
quello stato

confusione

I maestri dell'antichità erano così compassionevoli che dissero: "Il

l'azione è l'attività del Buddha. Quando ci sediamo siamo il Buddha sedente. I fenomeni sono l'insegnamento del Buddha. I suoni sono i parole del Buddha ". Tuttavia, è un errore pensare che tutti i suoni riflettono la voce dell'illuminazione o che tutte le forme lo mostrano immagine di illuminazione.

fissaggio

Se tieni duro al riconoscimento che "questo è quello", Sarai prigioniero di mani e piedi senza alcuna possibilità di movimento.

Non appena si verifica questo riconoscimento, avrai perso il giusta prospettiva. Se non lo tieni, puoi ancora salvarti.

Questo è simile alla costruzione di una barca e all'equipaggiamento per impegnarsi a lungo

Viaggia alla ricerca di un tesoro lontano. Se non si solleva l'ancora, si continuerà accanto a

non importa quanto remi finché non ti sei esaurito e anche se senti che la barca è dondola sulle onde, non ti muoverai di un solo pollice.

Conosci te stesso

Consiglio alle persone di provare a conoscersi. ci che credono che questo sia un compito semplice, applicabile solo a principianti. Ma pensa attentamente e chiediti in silenzio

Come mi chiami?

Cattiva applicazione

Il buddismo è un insegnamento che consente di risparmiare energia, ma il gli esseri umani non smettono di inventare scuse per continuare a soffrire.

Consapevoli di questa difficoltà, gli ex insegnanti hanno raccomandato il meditazione silenziosa Questo è stato un buon consiglio. Tuttavia, le persone hanno dimenticato ciò che gli insegnanti volevano dire e hanno appena chiuso gli occhi, reprimere il corpo e la mente e sedersi come balle in attesa

L'illuminazione arriva. Che follia!

40

Oggetti soggettivi

Gli oggetti sono definiti soggettivamente. Quindi l'arbitrarietà di

La definizione favorisce la soggettività.

Nessuna soggettività

Quando vedi, rinuncia al visto e al visto. Quando ascolti

Abbandona l'ascoltatore e ascolta. Quando pensi, metti da parte il pensatore e a pensare.

In realtà, il buddismo è molto semplice e insegna a non sperperare energia. Sei tu che sprechi la tua energia e l'unica causa della tua afflizione.

Accecato dalla luce

Alcuni studenti avanzati affermano di non concettualizzare, non lo fanno calcolano, che non si confrontano, che non si identificano con il suono o con il

forma e non aggrapparsi al puro o all'impuro. Per loro il sacro e il profano, l'illusione e l'illuminazione non sono altro che vuoto e aggiunta che non ci sono tali cose nella grande luce. Questi aderenti, no Tuttavia, non sono altro che pazienti incurabili accecati dalla luce e ossessionato dalla saggezza.

Deviato da un insegnante

Il secondo patriarca predicava ovunque fosse e chi lo ascoltarono raggiunse la vera comprensione. Non ho mai usato frasi non hai nemmeno parlato della causa e dell'effetto o della pratica e del realizzazione.

Un altro insegnante di meditazione contemporaneo ha inviato di più al suo discepolo eccezionale ascoltare il patriarca, ma il discepolo ha finito per stare con esso. Più tardi, approfittando di un consiglio, il vecchio maestro, infuriato, Rimproverò l'infedeltà del suo ex discepolo, ma rispose: "Mio la percezione era originariamente corretta, ma un insegnante mi ha confuso. " Qualche tempo dopo qualcuno chiese a un insegnante: "Dove risiede il potere di comprensione?" "L'insegnante rispose:" Nessun insegnante può trasmetterlo ”.

Questo è il modo di raggiungere lo Zen.

Un altro insegnante ha detto: "La Vía è sempre tra le persone, ma le persone inseguono gli oggetti ”.

41

Capovolgi le cose

Come dicono le Scritture: "Se riesci a capovolgere le cose otterrai l'illuminazione ", ma come possiamo capovolgere le cose?

Le Scritture dicono anche: "Le apparenze sono illusorie. quando essere in grado di discernere tra apparenze e realtà, saprai dove l'illuminazione arriva ”.

Un patriarca ha detto: "Se neghi le apparenze non puoi mai scoprirlo da dove viene l'illuminazione. "

Devi fare un passo indietro, sospendere le macchinazioni mentali e provare di essere consapevole delle conseguenze di tutte le dichiarazioni precedenti. Una volta che li capirai, nulla potrà più disturbarti.

Cosa ti confonde?

Rimarrai calmo e pieno di energia solo quando raggiungi a stato che va oltre l'ignoranza e l'illuminazione.

Per raggiungerlo, deve aggrapparsi all'illusione o all'illuminazione.

Cosa ti confonde ventiquattro ore al giorno? Dovresti

Valuta sinceramente la tua situazione specifica.

Non illuderti

Quando ti siedi per meditare ed entri nella contemplazione, non dovresti nutrire qualsiasi tipo di preoccupazione. Prova a pensare da solo. il altri non sanno cosa stai facendo. Rifletti e controlla se il tuo

Le azioni sono in linea con la verità. In questo modo non ti ingannerai te stesso.

Un metodo di illuminazione spontanea

Per ottenere una realizzazione improvvisa non devi scuotere la mente o attivare la tua pensieri durante le ventiquattro ore del giorno.

Cerca senza cercare

Se cerchi, qual è la differenza tra la tua ricerca e la semplice persecuzione di suono e forma? Se non guardi, cosa ti rende diverso dalla terra, il legno o la pietra?

Devi cercare senza cercare.

42

La percezione sbagliata

Immagina che un uomo si sporchi il naso con gli escrementi mentre posti letto. Quando ti svegli, ignaro di ciò che è accaduto, percepisci il male annusa, annusa la camicia e, credendo che questa sia quella che puzza, lo farà rimuoverà. Tuttavia, non avendo identificato correttamente l'origine del cattivo odore, questo persisterà. Se qualcuno menziona l'origine della puzza, non lo farà avrebbe creduto e si sarebbe rifiutato di pulirsi il naso, ma, non appena lo ha fatto, avrebbe scoperto che il cattivo odore proveniva dal suo stesso naso. Questo è Zen, finché non ti fermerai a guardare dentro, persisterai nell'errore e otterrai solo una comprensione intellettuale basata sul confronto e concettualizzazione.

Indirizza la tua attenzione su te stesso e capirai tutto.

razionalizzazione

Ci sono posti in cui sei invitato a lavorare o sederti con calma.

Non facciamo nulla di tutto ciò. Con il minimo sforzo puoi facilmente capire Perché allora non capisci? La risposta è semplice, l'unica cosa che ti impedisce di raggiungere la comprensione è il flusso concettualizzazione implacabile.

Percezione e illuminazione mondane

Come puoi equiparare la percezione ordinaria all'illuminazione improvvisa?

L'illuminazione improvvisa ricorda la storia di quel contadino che, arando i campi, trovò la pillola dell'immortalità e, dopo prendilo, è salito in paradiso con tutta la sua famiglia.

Puoi anche confrontare una persona comune che raggiunge il grado di primo ministro

L'insegnamento buddista afferma che la percezione ordinaria è come una pentola di terracotta cruda. Per usarlo, devi cuocerlo in precedenza. In questo modo si ottiene un'illuminazione improvvisa.

Zen e illuminazione

In un'occasione ho chiesto al mio insegnante: "Nello Zen c'è il illuminazione? "

L'insegnante rispose: "Come hai potuto ottenere l'illuminazione se non eri precedentemente illuminato? Tuttavia, nonostante tutto, è necessario cercala senza ansia o fretta".

43

Cosa c'è di sbagliato?

Qualcosa non va in te, quindi chiedi agli altri. Se tutto fosse Beh, non avresti bisogno di chiedere a nessuno.

Che cosa è giusto?

Indico solo i successi. Se ti sbagliavi, non te l'ho detto Direi, ma aspetterei che tu raggiungessi la certezza per te stesso. solo Concordo bene con te.

Riesco a vedere tutto, come un medico che riconosce la malattia a vista semplice e sa se il paziente ha guarigione. Quando qualcuno viene vedimi, so subito se è illuminato e ha raggiunto o meno il comprensione.

Il medico che ha bisogno di chiedere informazioni su ciascuno dei I sintomi sono un medico mediocre.

La sonnolenza dello Zen

C'è chi si siede per meditare quando e dove ne ha voglia. alla all'inizio rimangono attenti, ma dopo un po' finiscono addormentarsi Nove su dieci di quelli che procedono lo sono totalmente addormentato Se non sai cosa dovresti fare, pensi che Raggiungerai la comprensione semplicemente sedendoti per meditare?

Lo Zen del mangiare e lo Zen del dormire

La mia insegnante ha detto: "Se dormi, pratica lo Zen del sonno. Se mangi pratica lo Zen del mangiare. "

Autenticità, imitazione e vestigia dello Zen

Si dice che esista un vero buddismo, un falso buddismo e anche che ci sono vestigia del buddismo. Dico che il buddismo si trova sempre presente nel mondo e che non esiste vero buddismo, buddismo false o vestigia del buddismo. Lo capisci trasformarsi in autentico buddismo, falso buddismo o in un semplice vestigio del buddismo

I limiti e le trappole

Non dovresti impostare limiti all'illimitato, ma se dici che l'illimitato no Può essere arrestato, ti sarai preso.

44

Coloro che comprendono il vuoto non ne forgianno immagini. Se usi le parole per designare e descrivere la mente, non arriverai mai per capirlo, ma se non usi le parole, non lo capirai neanche tu.

Oltre il soggetto e l'oggetto

Coloro che raggiungono l'illuminazione trascendono il soggetto e l'oggetto. Questo È l'unica verità fondamentale.

Se trascendi la differenziazione tra soggetto e oggetto, in qualsiasi momento del giorno diventa un'occasione unica e ogni attività quotidiana, come guardare, ascoltare, mangiare o bere, diventa un'opportunità per raggiungere l'illuminazione

Non si tratta di pratica prolungata o di ampliamento sforzi. Che tu lo riconosca o no, è così.

Ecco perché si dice: "Solo l'esperienza di illuminazione ti permetterà capire l'incomprensibile".

Rivelazione naturale

La Via si manifesta continuamente al di fuori di ogni spiegazione e dimostrazione.

Spiegazioni e dimostrazioni sono semplici risorse provvisorie usate per facilitare la comprensione intuitiva. Una volta raggiunto il realizzazione, non importa se ci sei arrivato attraverso spiegazioni, Dimostrazioni o esperienza personale.

L'unica cosa che conta è scoprire l'origine della mente.

La mucca sacra

Oggi gli studenti credono che il dibattito sia un elemento essenziale per lo Zen, ma non si rendono conto che questo atteggiamento genera attaccamento,

Respingo e stimolo la fantasia.

Controlla te stesso

Per raggiungere lo Zen devi conoscere te stesso. Non lasciare che il l'ignoranza ti rende ossessionato dalla Via. Non vagare per le foreste e montagne alla ricerca di insegnanti che credono erroneamente nell'esistenza di un percorso che garantisce pace e tranquillità. È preferibile provare Scopri la causa della tua ignoranza.

Zen semplificato

45

Allo stato attuale, molte persone credono che il precetto fondamentale dello Zen È la consapevolezza immediata che riflette cose come uno specchio. ma, come diceva un vecchio insegnante: "Puoi sopravvivere completamente la solitudine?".

Il potere della strada

Il potere del "sentiero" è immenso. Per quelli che sono arrivati, tutto è diventa "via".

L'unico limite a questo potere è l'incessante malattia del falso coscienza.

Maestro Dahui

Il regno degli illuminati

Il sutra dell'ornamento floreale dice: "Se vuoi conoscere il regno di

illuminato devi liberare la mente e liberarti di tutte le fantasie soggettivo e tutti gli allegati per renderlo così trasparente e aperto come lo spazio ".

Il regno degli illuminati non appartiene al mondo degli attributi manifestos esterni. La Buddità è il regno della saggezza sacra che abita dentro.

Per raggiungere questo obiettivo, non è necessario alcuno strumento, pratica o comprensione.

alcuni, ma è sufficiente per liberarci dall'influenza della sofferenza psicologico che abbiamo accumulato nella nostra mente dal inizio del tempo nel nostro rapporto con il mondo esterno.

Liberati dagli attaccamenti della consapevolezza concettuale, dalle false idee e di fantasie fino a quando la tua mente rimane vuota e aperta come la spazio. In questo stato, la mente può muoversi liberamente senza accorgersene nessuno sforzo e senza inciampare su alcun ostacolo.

Vedi il Buddha ovunque

L' *ornamento floreale Sutra* dice: "Ecco il Buddha in tutto feste e non cercare di trovarlo solo in un fenomeno, in un'esperienza, in un corpo, in un essere ".

Buddha significa sveglio, cioè cosciente in ogni momento e dentro Ogni luogo Vedere il Buddha ovunque significa anche riconoscere il Buddha Naturale innato che abita nelle profondità del nostro essere.

46

Non c'è tempo, luogo, fenomeno, evento o esperienza che il Buddha non è presente.

La continuità dei pensieri

Non lasciare che i pensieri negativi disturbino la tua pratica Zen, i tuoi rapporti con gli altri o la tua capacità di affrontare situazioni che si presentano. Se appare un pensiero negativo, Focalizza la tua attenzione su di essa e rimuovila dalla radice. Se lo permetti il pensiero sussistente non solo si allontanerà dall'illuminazione, ma anche quello Finirai per impazzire.

Abbi cura di te

C'è un detto ben noto che può aiutarti a capire lo Zen:

"Non apparire i buoi degli altri. Non andare a cavallo alieno. Non preoccuparti degli affari degli altri. "

Abbi cura di osservarti continuamente. Di cosa hai fatto positivo per te e per gli altri oggi? Se noti

Qualsiasi squilibrio, non dovresti essere negligente e rimanere sintonizzato.

Nessuna mente

"Quando raggiungi la non-mente, troverai facilmente lo Zen." "No-mente "non significa insensibilità ignoranza, ma al contrario si riferisce a uno stato in cui la mente rimane così stabile che no

le circostanze possono disturbarlo, uno stato in cui la mente rimane così chiaro, immacolato e privo di ostacoli in ogni situazione, quello non si identifica con nulla, nemmeno con la sua stessa purezza.

L'obiettivo del silenzio

Coloro che praticano lo Zen dovrebbero mantenere la mente silenziosa per 24 ore al giorno. Anche quando non hai niente da fare devi sederti in silenzio, mantenendo il corpo calmo e la mente completamente in allerta.

Quando padroneggi questa pratica, il corpo e la mente raggiungeranno spontaneamente pace e tranquillità. Solo allora si può dire che Hai iniziato a capire lo Zen.

L'obiettivo del silenzio mentale serve solo a calmare la confusione e dispersione della mente. Se tieni il silenzio come se fosse il obiettivo finale, cadrà nella trappola dell'illuminazione muta del falso Zen.

47

L'origine della mente

Il bene e il male hanno origine nella nostra mente. Ma qual è il tuo mente ma le tue azioni e i tuoi pensieri? Da dove viene la tua mente?

Nel momento in cui scopri l'origine della tua mente, svaniranno anche tutte le difficoltà causate dalla tua azioni.

Quindi si apriranno davanti a te, senza cercarli, tutti i tipi di possibilità straordinarie.

Stato naturale

Per raggiungere il vuoto di tutte le cose devi iniziare purificando la tua stessa mente. Solo quando la tua mente diventa pulita e trasparente lo farà. Dissolverà la confusione.

Quindi scoprirai l'essenza e la funzione naturali della mente. il

L "essenza" della mente è l'origine chiara, pura e pulita della tua stessa mente.

La sua "funzione" è la straordinaria capacità di cambiamento e adattamento che ti permette di entrare nella purezza e nella corruzione senza sentirti influenzato o identificato con purezza o corruzione.

adattamento

In passato, l'insegnamento Zen era talvolta completamente astratto e trasceso tutte le situazioni concrete. In altri, tuttavia,

Era molto concreto e adattato alle esigenze del momento. il

L'insegnamento Zen non è soggetto ad alcun modello fisso.

Il vero Zen

Se credi che ci sia una formulazione verbale nello Zen che trasmette

Qualche segreto speciale, ti sbagli. Questo non è vero Zen.

Lo Zen autentico non può essere trasmesso, può solo essere sperimentato direttamente e ci consente, tacitamente, di condividere il nostro comprensione con gli altri.

I tuoi affari

Lo Zen non risiede nel suono o nel silenzio, nel pensiero, nella discriminazione, nemmeno nella vita di tutti i giorni. Tuttavia, per praticare lo Zen, è di fondamentale importanza non abbandonare il silenzio, il suono, il

48

Pensiero, discriminazione o vita quotidiana. Quando ti svegli
Scoprirai che tutto ciò ha a che fare con te.

Il disastroso Zen

Molte persone intraprendono ferventemente la pratica dello Zen quando le cose vanno male, ma lo lasciano non appena funzionano di nuovo bene.

Pace e quiete

Quando il tuo corpo e la tua mente raggiungono la pace e il silenzio, non dovresti identificarsi con quello stato. Rimanere libero e indipendente come a Zucca vuota trascinata dalla corrente del fiume.

Zen vivo

Per ottenere l'illuminazione non è necessario lasciare la famiglia e amici, lasciare il lavoro, diventare vegetariano, diventare un asceta o ritirarsi in un luogo solitario e dedica te stesso a fantasticare sul fantasma Caverna Zen morta.

Zen degenerato

Allo stato attuale, lo Zen e il buddismo sono degenerati molto. ci insegnanti incompetenti che non hanno raggiunto la minima illuminazione e la cui conoscenza è così confusa e inaffidabile che l'unica cosa che possono insegnare ai loro discepoli è imitarli.

Meditazione sedentaria

Se pratichi la meditazione ma la tua mente rimane irrequieta e prigioniera nel mezzo dell'attività è perché la tua meditazione non è abbastanza potente.

Se la tua pratica intende eliminare il disagio solo quando lo fai sei in subbuglio pieno, la tua mente sarà disturbata come se non l'avessi mai fatto
Ho pensato.

Risparmio energetico

49

Le persone ignorano la loro vera identità, si lanciano dietro oggetti e è disposto a sopportare volontariamente ogni tipo di sofferenza
Cambio di un momento di piacere. Ogni mattina, mezzo addormentato, prima ancora di aprire gli occhi, la sua mente è già impantanata nella confusione e in balia dei sogni. In questo modo, i semi del cielo e l'inferno viene impiantato nella tua mente prima ancora di poterlo realizzare
Azioni buone o cattive.

Buddha disse: “I sensi sono recipienti creati dalla tua stessa mente. Gli oggetti sono la manifestazione delle rappresentazioni soggettive di forme concepite dalla mente. Queste manifestazioni, come la corrente di un fiume, la crescita di una pianta, la luce di una lampada o il respiro di vento, sono soggetti a continui cambiamenti. Attività dilagante, l'attrazione per le cose impure e l'avidità sono la causa delle abitudini inutili e illusori che ci fanno girare all'infinito intorno al stesso punto di una ruota panoramica ”.

Se lo capisci, capirai anche il senso dell'assenza di una personalità indipendente. Saprai che il paradiso e l'inferno non ci sono fuori ma dimorate nei cuori delle persone mezzo addormentate. Tentano di svegliarsi.

Mentre ti svegli devi stare attento e non combattere nulla qualunque cosa ti venga in mente, perché la repressione finirà per consumare tutta la tua energia. Come diceva il terzo patriarca: “Se hai intenzione di raggiungere il silenzio ferma il movimento, lo aumenterai solo ”.

Nello stesso momento ti rendi conto che puoi salvare energia in mezzo alla frenesia della vita quotidiana, si aprirà davanti a te a fonte illimitata di potere, raggiungerai la Buddità e sarai in grado di farlo. Trasforma l'inferno in paradiso.

Fan Zen

Ci sono intellettuali di professione che credono di sapere tutto dello Zen. Raccolgono alcuni monaci incompetenti, li nutrono e iniziano a farlo. Parla della prima cosa che possono pensare. Quindi, prendi nota di tutto questo parlare e usarlo per giudicare gli altri, chiamandolo "dibattito Zen" a quel modo di speculare e credere di vincere se pronunciano l'ultima parola. Tuttavia, se avessero avuto la possibilità di imbattersi in qualcuno davvero percettivo, non sarebbero in grado di riconoscerlo e, anche se potevano farlo, non sarebbero mai stati al sicuro e avrebbero perso l'occasione di trarre beneficio dai suoi insegnamenti. L'unica cosa che li preoccupa è la loro reputazione e se un insegnante ha rivelato loro come si applica veramente lo Zen ogni tipo di situazione fuggirebbe terrorizzata.

Alla ricerca di una scorciatoia

50

Solo la minima intenzione di trovare una scorciatoia per arrivare al Zen, sarà come se avessi messo la testa in una scialuppa.

miglioramento

Oggi molte persone si avvicinano allo Zen con una mentalità possessiva, ma questo è un equivoco di ciò che è al di là. False idee.

Libera la tua mente, non essere troppo teso o troppo rilassato. In questo modo risparmierai molta energia mentale.

rilascio

Da molto prima che possano ricordarlo, le persone si vedono trascinate dalla mente concettuale, dal flusso della nascita e della morte e non sono in grado di raggiungere l'indipendenza. Per superare la nascita e la morte, per assaporare appieno la vita, devi fermarti al flusso della mente concettuale.

Sette Zen

Nello Zen non ci sono differenze settarie. Compaiono settarismi quando gli insegnanti mancano di un insegnamento completo e i discepoli non hanno una volontà stabile. Tuttavia, a rigor di termini, nello Zen non ci sono differenze.

Passato, presente e futuro

Buddha disse che è possibile solo capire che il passato, il presente e il futuro è vuoto quando la mente smette di aggrapparsi agli oggetti del passato, non brama gli oggetti del futuro e non si sofferma sugli oggetti del presente.

Non pensare agli eventi passati, siano essi buoni o cattivi perché, se lo fai, ti metterai solo sulla tua strada. Non pensare al futuro conta perché le aspettative ti faranno impazzire. Non aggiustare la tua attenzione agli eventi presenti, che siano piacevoli o spiacevoli perché, se lo fai, sarai solo in grado di riposare la mente.

Affrontare le situazioni nello stesso momento in cui appaiono. poi Ti troverai spontaneamente in armonia con questi principi.

51

Insegnante di Hongzhi

La sottigliezza dello Zen

Se vuoi capire la sottigliezza dello **Zen** devi chiarire la tua mente e immergi il tuo spirito nell'esercizio silenzioso dello sguardo interiore. Quando puoi vedere faccia a faccia la fonte della realtà senza essere disturbato, tu sembrerà chiaro e luminoso come la luna che dissipa l'oscurità della notte, pulita e cristallina come l'acqua della primavera in autunno.

La ricerca di se stessi

La mente originale è indipendente dagli oggetti, la realtà è di più oltre ogni spiegazione. Ecco perché un insegnante ha detto: "La nostra scuola manca di massime e non ha dottrine da insegnare." Si tratta solo di che le persone conoscano se stesse. Solo allora possono parlare. La mente originale

Mente Zen

Scuoti la polvere e lo sporco dei tuoi pensieri. Quando ce l'hai fatto, la tua mente sarà aperta, radiosa, senza frontiere e il centro e la periferia scompariranno. Sarà una totalità perfetta e splendente che illuminerà l'intero Universo che racchiude il passato, il Presente e futuro. Lo stato di vera realtà è innato e non

Viene dall'estero. Chiunque lo abbia provato può avventurarsi tutti i tipi di situazioni e affrontarle in modo completamente spontaneo e efficace.

Tutti sono Zen

52

Dal tempo del Buddha e dei patriarchi, non c'è mai stato il minimo differenza tra monaci e laici. Chiunque ne abbia una esperienza personale diretta di vera comprensione, appartiene alla scuola della mente illuminata ed è riuscito a penetrare la stessa fonte della religione.

Esperienza Zen

Quando sei in grado di rimanere spontaneamente attento, vuoto e lucido, godrai di una consapevolezza panoramica che non richiede sforzo alcuno da percepire e un discernimento privo della zavorra del pensiero condizionato. Allora sarai oltre l'Essere e il Non Essere e trascenderai ogni sentimento immaginabile. Nessuno può fornirti questo stato, puoi accedervi solo attraverso l'esperienza diretta.

Vita e azione nello Zen

La vita quotidiana di coloro che dominano lo Zen è così positiva e spontanea come nuvole cariche di pioggia, come il riflesso della luna dentro il ruscello, come l'orchidea nella brughiera, come la giovinezza negli esseri umani. Coloro che dominano lo Zen agiscono senza alcuna premeditazione e, senza Tuttavia, le tue risposte sono totalmente adeguate.

Devi tornare alle origini, entrare nel regno della vera pace, tuffarti nel dominio della purezza e attraversare solo il percorso che conduce oltre i Buddha. Solo allora puoi coprire il centro e le estremità, raggiungono il più profondo e il più alto, uccidono e dare vita, contrarsi ed espandersi liberamente.

Autunno e primavera

Quando completi la pratica dello Zen, il centro e il estremi, bordi e angoli. Lo Zen è clamoroso e non c'è in esso attrito di qualsiasi tipo.

In modo che "la serena luna autunnale dissipi l'oscurità della notte e del il broccato di nuvole fiorite colora il motivo primaverile" che devi Resta vuoto, aperto e non inquinato.

La luce della mente

Quando i sensi smetteranno di abbagliare contemplerai la luce della mente ovunque. Quando ti imbarchi sul "sentiero degli uccelli", niente di te Si fermerà e ogni passo che farai sarà un'opportunità per trascendere.

53

Quindi la tua coscienza rimarrà aperta, non avrà limiti e sarà

in grado di rispondere chiaramente al mondo.

Conoscenza spontanea

Tutti i fenomeni scaturiscono dalla mente. Quando la mente rimane a riposo tutte le apparenze si dissipano. Chi è, quindi "l'altro" e chi "io"?

In quel momento le differenze scompariranno, le distinzioni cesseranno e tutti i pensieri svaniranno. In quel preciso momento tu troverete nello stato che precede la nascita ed è dopo la morte, e la tua mente diventerà un fuoco luminoso, sferico, senza posizione, resistenza o impurità di qualsiasi tipo.

La conoscenza spontanea consiste in quello stato di autenticità e comprensione originale che non proviene dall'esterno e in cui non è possibile la confusione

Il dominio dello Zen

Nelle azioni e nelle risposte di coloro che dominano lo Zen c'è così poca egoismo e premeditazione come nel flusso di nuvole o nel riflesso della luna piena. Nulla può fermarli, rimangono lucidi e rimangono a una distanza che consente loro di affrontare tutte le situazioni senza essere coinvolti o influenzati da loro.

Lontano dal trambusto

Quando comprendi appieno il vuoto di tutti i fenomeni sarai indipendente da tutti gli stati mentali e trascenderai tutte le situazioni. Quindi la luce originale brillerà ovunque e tutto lo farà. Diventerà Zen.

Rimani vuoto e sii consapevole in ogni situazione senza riparo. Nessun atteggiamento soggettivo. Allora il movimento della mente cesserà, smetterai di affidarti alle apparenze e tutto sarà chiaro e armonioso come il respiro della brezza tra i pini o il riflesso della luna nello stagno. Quando rimani aperto e flessibile internamente mentre reciti serenamente fuori, avrai raggiunto l'essenza del tuo essere. poi starai naturalmente lontano dal trambusto come la primavera che apre tutti i fiori, come lo specchio che riflette tutto immagini.

54

normalità

Quando "vedrai il sole durante il giorno e la luna durante la notte" avrai superato tutti gli inganni. Questo è il normale comportamento di un praticante uniforme e coerente. Per raggiungere quello stato devi porre fine alla trappola sottile che imprigiona la tua mente.

Coscienza illuminata

Non c'è differenza tra l'illuminazione dei Buddha e quella dei maestri Zen. Raggiunsero tutti uno stato di cessazione in cui il passato, il presente e il futuro svaniscono, in cui si trovano tutti gli impulsi

estinguere e far scomparire tutti gli oggetti. In quello stato di coscienza illuminato brilla spontaneamente illuminando la radice originale.

Cambio della pelle

Il saggio non può trasmettere l'esperienza chiamata "cambiamento di pelle", un'esperienza che trascende la coscienza soggettiva e pone fine a tutte le macchinazioni mentali. Questo stato può essere raggiunto solo attraverso la profonda esperienza interna dell'illuminazione spontanea. solo la luce primordiale dissipa la confusione e l'illuminazione autentica riflette il infinito che trascende ogni opinione soggettiva su ciò che è e cosa Non lo è.

55

Ying-un maestro

Mente Zen

La mente dei seguaci Zen rimane tesa come la corda di a si inchina e si erge come una spada pronta a tagliare la confusione ovunque apparire È indifferente posizione e ricchezza, fama e eccentricità, ai desideri mondani e ai vari alti e bassi di questa vita, e non può essere catturato da reputazione, profitto, giudizi su cosa giusto o sbagliato e gli altri stati dell'essere.

libertà

Quando tutto trascende nulla può trattenerti e nessuno può prenderti

Zen distruttivo

Ci sono persone che raggiungono una comprensione parziale, ma poi loro la tengono stretta. Tuttavia, in questo modo è impossibile rilasciare la percezione. Credere aiuta gli altri a parlare di segreti e miracoli e proclamare Gridando l'esistenza di scorciatoie. In questo modo, tuttavia, l'unica cosa Quello che fanno è distruggere lo Zen.

Ci sono altri che coltivano deliberatamente l'immobilità fino alla loro il corpo e la mente raggiungono un po 'di tranquillità. Quindi resistono fanaticamente a quello stato di isolamento e, quando sentono parlare cose utili, irritarsi e affermare che nello Zen non c'è nulla da fare spiegare.

Secondo un vecchio maestro Zen, questo è il più miserabile di tutti malattie, una malattia in cui qualcosa sembra essere realizzato ma nel che, in realtà, manca di lucidità.

Ci sono anche altri che diventano ossessionati dal vuoto e negano il esistenza di buddha, insegnanti e saggi. Lo rifiutano assolutamente tutto e fanno la prima cosa che riescono a pensare con il pretesto di che praticano "Zen senza ostacoli".

A questo proposito, un vecchio insegnante ha detto: "Abbi una percezione vuoto profondo e negare, allo stesso tempo, la relazione esistente tra causa ed effetto, ci rende così scontroso e insociabili

inesorabilmente finiamo nel disastro. "

56

C'è chi rifiuta di ascoltare gli altri e rimane in a stato di silenzio astratto. Divorano il cibo della comunità e poi loro Senti come cadaveri in attesa dell'illuminazione. Quel tipo di persone ha avuto rannicchiarsi tra le montagne e valli lontane come i pellet fangosi di un capanna sgangherata e, sebbene siano considerati grandi saggi, lo sono solo ladri delle offerte dei devoti.

I veri aderenti non usano queste procedure e le loro

Il discernimento indipendente trascende tutto lo "Zen" religioso o settario.

Il primo passo

Per conoscerti devi osservare te stesso. In un viaggio di mille miglia dopo

Il primo passo è il più importante. Ricorda queste due cose e

capirai il significato sublime delle centinaia di migliaia di insegnamenti.

La sottigliezza dello Zen

Nello Zen i tuoi occhi dovrebbero guardare a sud-est mentre la tua attenzione è

Dirigiti a nord-ovest. Lo Zen non può essere raggiunto attraverso

distrazione o comprensione reciproca con attenzione. Le parole non possono

contenerlo e il silenzio non può racchiuderlo.

Niente da afferrare

Nello Zen non c'è nulla a cui aggrapparsi. Chi non lo capisce così

Sono vittime della loro stessa ambizione.

Se vuoi capire facilmente lo Zen, devi mettere da parte la tua mente

ovunque tu sia durante le ventiquattro ore del giorno. solo

allora puoi unirti spontaneamente con la Via.

Quando sei tutt'uno con la Via, tutti i limiti interni spariranno,

esterno e intermedio, e sperimenterai un vuoto spassionato e

indipendente.

Questo è ciò che un vecchio saggio chiamava: "La mente che non tocca

cose, i passaggi che non lasciano traccia. "

Lo Zen originale

Le persone impulsive e insensibili hanno difficoltà a mantenere la pratica.

Ecco perché, in origine, lo Zen era riservato alle persone

eccezionale. Le parole e le azioni degli adepti di un tempo erano

eccezionale e mai aspirato a tuffarsi nell'inattività come in quello

È costituito da Zen definitivo.

57

La comprensione dello Zen

Non dovremmo forgiare alcuna idea preconcepita sullo Zen, ma

né dovremmo pensare che sia "incomprensibile"

È come imparare l'arte del tiro con l'arco: quando i pensieri cessano

e dimentichi i sentimenti, quindi, colpisci il bersaglio. In quello momento, inoltre, si penetra spontaneamente nel bersaglio.

Pratica Zen

Lo Zen non può essere raggiunto attraverso letture, discussioni o dibattiti. Solo coloro che sono dotati di una grande capacità percettiva possono farlo capirlo

Per questa ragione gli antichi seguaci non persero un momento e, sebbene visiteranno numerosi insegnanti per confermare la realtà della loro esperienze, mai abbandonate la vera pratica o lasciate catturato da illusioni terrene. In questo modo hanno raggiunto una serenità Matura in modo completamente naturale.

Procedi allo stesso modo e ad un certo punto la luminosità del tuo La mente dissiperà la confusione e puoi contemplare la tua vera identità. Allora capirai l'origine di passioni e illusioni terrene di mondo materiale, di forma e vuoto, di chiarezza e oscurità, dall'inizio e dall'essenza, dal mistero e da tutte le meraviglie. Quando raggiungerai questa comprensione non ci sarà nulla di banale o supermundane che può prenderti.

Il falso Zen e il vero Zen

Esistono due tipi di discepoli che non sono in grado di andare avanti. Uno di questi è composto da coloro che, all'inizio della loro ricerca, sono caduti nelle mani di falsi maestri e, sbalorditi dal loro veleno, credono di aver completato il Pratica Zen.

L'altro è quelli che entrano in una comunità e lo sono si definiscono adepti Zen anche se, in realtà, ne soffrono Esperienza minima Fanno tutto ciò che sentono e si sforzano di fare essere riconosciuto credendo che lo Zen non sia altro. Finché non riconoscono il tuo errore e lo perdono, entrambi i tipi di i discepoli saranno fatalmente malati.

Ma cosa dovrebbero rinunciare a coloro che si trovano in una situazione così dolorosa? condizione? Devono abbandonare il peso dell "'io" e degli "altri", le idee di perdita e guadagno, di giusto e sbagliato, di Buddha e buddismo, di segreti e miracoli.

58

Quando perdi quel peso, il tuo corpo e la tua mente, purificati internamente ed esternamente, si sentiranno leggeri e pacifici. Quindi si dissiperanno sicuramente le nebbie che travolgono il tuo cuore. Un solo scorcio di la comprensione è sufficiente per raggiungere la libertà. Da quel momento sarai in grado di intraprendere il vera pratica. Ma se tieni duro alla comprensione raggiunta e al consideri qualcosa di definitivo, continuerai incatenato. Non è così i veri aderenti che vanno oltre ogni atto di convenzione.

Febbre e tremori

Se vuoi trascendere la ruota della nascita e della morte, devi rinunciare ai tuoi tesori più preziosi fino a spogliarti e purificarli completamente i sensi. Quando raggiungi la saggezza, il turno si fermerà Ruota infinita di nascita e morte.

Ma se non pratici, pensi che la conoscenza intellettuale possa farlo fornirti la realizzazione e semplicemente accumuli dati, il vento della conoscenza intellettuale finisce per congestionare il naso, opacizzare il tuo testa e ti riempie di febbre e tremore.

La lampada solitaria

Per imparare lo Zen, fallo alla luce della lampada solitaria che brilla in un funerale.

Non limitarti a pensare che in un determinato momento raggiungerai

Raggiungi lo Zen

Lo Zen imitato

Ci sono persone che hanno torto perché non capiscono i metodi usati dallo Zen. Alcuni pensano che il muro di pietra sia il più importante, altri considerano il silenzio il principio fondamentale, altri, d'altra parte, credono che l'attività letteraria sia superflua.

Zen vivo

Lo Zen è la scorciatoia più diretta per raggiungere l'illuminazione senza fare ogni sforzo ovunque tu sia.

Se diventi impaziente e pensi che ci sia un segreto speciale, proverai a farlo ti rappresentano in modo totalmente soggettivo e le macchinazioni di intelletto ed emozione ti trascinerà verso esperienze che hanno un inizio e quindi anche una fine.

59

Se tieni stretto una dottrina, una legge, un principio o uno stile di vita creata come se fosse qualcosa di definitivo, commetterai un grave errore, perché tutto ciò che è creato ha una fine ed è quindi provvisorio.

Ecco perché si dice: "Non parlare della realtà assoluta con la tua mentalità in ciò che è stato creato ed è quindi transitorio".

Opinioni personali

Molti Zenisti credono che non ci sia nulla di meglio dei loro opinioni personali e considerarle verità inconfutabili, ma loro trovano totalmente perso non appena sono sottoposti a un reale Esame Zen.

Questo succede a loro perché non hanno mai incontrato un vero insegnante, e la sua comprensione, quindi, è molto acerba, e perché la sua paura di essere disturbati li fa scavare nella tana della "perdita e profitto".

Ci sono quelli che considerano le loro opinioni totalmente corrette e quando trovano un insegnante che li mostra diversamente, lo credono è uno stratagemma deliberato per catturarli e farli gonfiare

I ranghi dei suoi seguaci. In questo modo, questi spaventosi Zenisti impediscono i loro progressi dal momento in cui imparano a sedersi.

Questa è una malattia fatale e incurabile che tutti i praticanti Dovrebbero cercare di evitare.

Lo Zen dell'essenza

Quando l'essenza della visione comprende tutto, lo stesso accadrà L'essenza dell'udito. Quando inserisci le dieci direzioni, tutte le differenze tra interno ed esterno scompariranno. Ecco perché Dice: "Senza sforzo in nessuna circostanza. Reale sia nell'attività come nella quiete ". Questa è l'azione che corrisponde all'autentico saggezza.

grandezza

I vecchi maestri non avevano interesse per la fama. Proprio quello Ha permesso loro di raggiungere la padronanza della vita e della morte. Quindi il la grandezza viene da sola.

Il minimo accenno di impazienza nel tuo tentativo di dominare lo Zen Sprecherà la tua energia e rallenterà i tuoi progressi.

La ricerca di approvazione

60

Al momento, quando i praticanti incontrano a Vero insegnante, non chiedere consigli. L'unica cosa che li preoccupa è Ascolta che hanno raggiunto una certa comprensione. Gli piace lui riconoscimento ma ignora i problemi generati da questo atteggiamento.

La pratica di un tempo

I maestri dell'antichità erano persone che si caratterizzavano fondamentalmente per la sua flessibilità.

La sua sola presenza è stata sufficiente per far sì che il cielo si riversasse sul terra.

Come potrebbero comportarsi così?

Perché la sua mente sfuggiva a tutto il settarismo, perché trascendevano parametri convenzionali, perché il suo obiettivo finale era corretto e perché non erano stati ingannati da falsi insegnanti, ciarlatani e Gli imbrogliatori.

Non erano casualmente associati a nessuno o si aggrappavano a qualcosa di effimero.

Per loro la cosa più importante era la vita e la morte, anche se no credevano che, in realtà, esistesse qualcosa che era nato o realmente morto.

Ecco come si sono comportati i nostri antenati. È essenziale questo comprendiamolo chiaramente e mostriamo questa comprensione in tutto Le circostanze della nostra vita.

Dopodiché possiamo subire un rigoroso trattamento Zen, a a meno che non ci sentiamo ancora persi quando siamo coinvolti nei processi di cambiamento e sviluppo.

Non è necessario aggiungerlo, se si rimane in uno stato in cui il file

la mente è "metà chiara e metà scura, metà chiara e metà piovoso ", non puoi ancora" camminare da solo attraverso la vastità "anche se vuoi farlo

Lo Zen graduale

“L'illuminazione è oltre le parole e nessuno è stato in grado raggiungerlo mai. ”

Un patriarca ha detto: “Lo Zen non ha insegnamenti e non ha nulla da fare offrire alle persone ”.

Un altro insegnante ha detto: "Mi dà fastidio ascoltare la parola Buddha". procedere ecco come lanciare sabbia e pietre nel cielo. Quindi solo cieco al persone. Trova un percorso vivente usando un bastone o prova a farlo capire il significato di un grido è come fingere di cacciare i topi l'intenzione di raccogliere in bocca l'avorio dell'elefante.

Ecco perché i maestri dell'antichità hanno adottato un certo stato durante ventiquattro ore al giorno senza perdere un solo momento.

61

Pagina 63

È necessario mantenere quello stato fino a quando non si raggiunge un punto in cui non esiste

Nulla da tenere o da tenere.

Lascia tutto, resta vuoto, silenzioso, sereno e lucido fino a quando che tutte le interpretazioni intellettuali, razionalizzazioni, confusioni e gli errori passati smettono di irrompere nella tua mente e non ne esercitano più Potere su di lei.

Questa è la scorciatoia essenziale che porta direttamente alla Via. Seguila e Un giorno capirai chiaramente dove sei e dove stai andando.

Una volontà potente

In generale, lo Zen richiede una volontà potente e irremovibile che ti consente di purificare i sei sensi dappertutto tempo. In questo modo rimarrai nel dominio puro e naturale di grande liberazione anche se sei immerso in preoccupazioni e piaceri del mondo

Quando raggiungi la calma e la stabilità sarai come il maestoso montagne, i desideri e le circostanze esterne smetteranno di disturbarti e né sarai colto da difficoltà o problemi.

Una potente volontà è una scorciatoia che ti consente di accedere alla Via.

62

Pagina 64

Mi-an Master

La via viva

Ognuno di noi ha il suo percorso diretto verso il paradiso, ma finché non ci entriamo, siamo come degli ubriaconi incapaci di farlo Cammina in una sola direzione.

Tuttavia, non appena camminiamo, la confusione scompare e abbiamo scoperto l'indirizzo giusto. Da quel momento ci siamo fermati dipende dalle direzioni degli altri.

Totalmente gratuito

Solo quando rimani completamente sveglio e niente ti cattura o tu schiavo otterrai la necessaria indipendenza per essere in tutto il giorno nel mondo di tutti i giorni senza che nulla ti colpisca.

Il falso Zen

Molti discepoli hanno la sfortuna di inciampare sugli insegnanti che mancano della corretta percezione della verità, che sono dedicati a offrire spiegazioni assurde credendo che le loro interpretazioni personali di Le storie Zen sono la verità assoluta. La sua unica aspirazione è di raggiungere essere riconosciuto come esperto di Zen. Questa è una vera malattia serio.

I difetti dello Zen

Ci possono essere diversi motivi per cui una persona non raggiunge illuminazione nonostante pratica intensa.

Potrebbero essere diventati dipendenti dagli aforismi Zen.

Possono aggrapparsi a un tipo di meditazione che li trasporta in un regno di supposte meraviglie.

Forse concepiscono il vuoto come semplice assenza di forma.

Forse coltivano solo lo Zen e il buddismo nella propria mente. Forse tuo la ricerca dell'illuminazione non è altro che un tentativo di sfuggire al illusione.

Forse al momento non hanno trovato un insegnante davvero illuminato e rimanere ingannato nella trappola d'imitazione.

Ma i principianti non sono i soli a soffrire di questo tipo di problemi. Ci sono stati anche insegnanti che hanno sperimentato la mente

63

essenziale, hanno intravisto la loro natura originale e ottenuto l'accesso allo stato originale senza capire, tuttavia, la verità completa.

Il percorso diretto dello Zen

Il percorso diretto dello Zen è di abbandonare il presente e sperimentare direttamente lo stato prima della nascita, lo stato prima della frammentazione del tutto.

Quando lo otterrai sarai come un drago nell'oceano o una tigre nel montagne. Allora rimarrai sereno e lucido, avrai la libertà di dare vita e morte e sarete in grado di “alzare il vento e dune il erba ”spontaneamente in qualsiasi circostanza, senza identificarsi con Nessuna attività o arrendersi all'indolenza.

È come tagliare o tingere il filo di una matassa. Lo guardi da dove guardalo, ogni fenomeno diventa una porta aperta al rilascio. Quando il buddismo e il mondo diventano la stessa cosa, no

Non c'è nulla di esterno che può costituire un ostacolo.

Insegnante di Xiatan g

64

Pagina 66

La percezione del saggio

Il *Sutra della Luce Infinita* dice: "Fiumi, laghi, uccelli, alberi e le foreste invocano il Buddha, la verità e la comunità.

È sufficiente solo un momento di consapevolezza non discriminatoria per far emergere il grande saggezza. È come versare acqua nell'oceano o soffiare aria a uragano.

Inoltre, come si verifica la discriminazione? "Buddha" è un termine provvisorio che designa ciò che non può essere visto da più di quanto guardiamo, cosa non può essere ascoltato per più di quello che sentiamo, che non ha inizio o fine per più di quanto cerchiamo. "Buddha" comprende forma e suono, comprende il cielo e terra, penetra il più alto e il più basso. Non è un fenomeno esterno e, quindi, non c'è prospettiva, persona o pensato separatamente da lui, ed è presente in ogni luogo e in ogni cosa.

"Buddha" è la fonte originale di coscienza, sempre onnipresente e immutabile nonostante il decadimento del corpo. Comunque non puoi usare ancora ciò che è sempre presente. La Buddità è meravigliosa ma se ne diventerai ossessionato, lo trasformerai in una malattia. come dice il proverbio: "Sebbene la polvere d'oro sia molto preziosa, se cade nella tua gli occhi ti accecheranno. "

Un patriarca ha detto: "Non è la mente, non è il Buddha, non è nulla, ciò che è provare? "Detto questo. Questa è la spada di diamante che taglia

Tutte le ossessioni

Un altro insegnante ha detto: "La minima confusione può coinvolgerti nelle attività Infernale, il sentimento più piccolo può incatenarti per sempre.

Ferma tutti i sentimenti ordinari e non avrai bisogno di cercare la saggezza perché germoglierà spontaneamente. "

Abitudini di rottura

Per imparare ad essere un Buddha devi strappare i semi abitudini ed essere consapevoli delle cause e degli effetti. Trascendere oggetti mentale e abbandona ogni attività discorsiva. Non consentire alcuna

Il pensiero, positivo o negativo, prende il sopravvento sulla tua mente. dimentica sia buddismo che cose mondane. Rilascia il tuo corpo e la tua mente

Come se ti stessi buttando su una scogliera. Non produrre alcun pensiero soggettivo sulla vita o sulla morte, respinge ogni discriminazione ed essere aperto come lo spazio. Non avere alcuna opinione, uccidili senza consentire loro alcuna continuità.

Yuansou Master

Meditazione suprema

65

Se non ascolti attentamente finirai per confondere una brocca con a campana, continuerai ad accumulare errori su errori e non smetterai di parlare sul "Buddha", "i maestri Zen", la "mente" e l'"essenza". Come va

Questo fa un buco nella carne fresca?

Gli aderenti autentici aprono e purificano la tua mente con un semplice sguardo allo stato prima di ogni differenziazione, allo stato prima di ogni concezione.

In quello stesso momento penetrano in tutto l'Universo e non c'è piccola differenza tra loro, il Buddha e gli antichi patriarchi.

Questa è la cosiddetta meditazione suprema, il gioiello che riflette tutto i colori, l'inesauribile tesoro, la porta verso i poteri spirituali, la spada di diamante, il maestoso leone, il bagliore ... ce ne sono molti termini per riferirsi a questo stato in cui non vi è alcun banale o sovramundano nell'Universo che può comportare un'opposizione, a barriera o ostacolo per te.

I media e la realtà

Montagne, fiumi, terra, piante, alberi e foreste irradiano continuamente, sia di giorno che di notte, una luce bellissima e sottile, un suono dolce e melodioso che esprime e evidenzia ovunque il verità finale insuperabile.

Ma se dimentichi dove ti trovi e scappi da ciò che hai davanti ai tuoi occhi, lo sarai Impossibile usarlo.

Ecco perché il buddismo è emerso con la sua grande diversità di spiegazioni e risorse, con i suoi insegnamenti provvisori e definitivi, immediati e graduale, parziale e completo. Tutti questi metodi, tuttavia, non lo fanno sono più che giocattoli per i bambini per smettere di agitarsi.

"Che"

C'è chi medita rifugiandosi nella quiete silenziosa e pensa che è uno stato definitivo, ma non lo stallo nell'immobilità niente di definitivo Ci sono quelli che si sentono soddisfatti dalla loro padronanza del attività banali, ma non c'è davvero nulla di soddisfacente in esse.

C'è chi considera fondamentale lo studio delle Scritture, ma "quello" Non impari nelle Scritture. Ce ne sono altri, infine, che considerano molto utile per esercitarsi con insegnanti e compagni di classe, ma nessuna pratica comune permetterà di raggiungere "quello".

"Quello" è uno stato indistruttibile e carente che può essere confrontare un pesce che spruzza in un ruscello, che scende e traccia il corrente senza il minimo sforzo. Quando lo cerchi ad est, si nasconde dentro ad ovest e se lo cerchi a sud, va a nord. Posso nominare tutto cose ma nessuno può nominarlo. In ogni tempo e luogo è il signore delle diecimila forme e l'insegnante dei diecimila fenomeni.

66

Il "percorso che conduce oltre" è dieci volte più grande del Universo. Non può essere raggiunto con o senza la mente. Senza parole possono contenerlo o il silenzio lo abbraccia. La cosa principale è che l'individuo Acquisire una solida fede può contemplare direttamente lo stato prima di tutta la concezione, lo stato prima di ogni differenziazione.

Quando raggiungi la liberazione ti troverai sul sentiero che trascende il altezze e profondità, non ci saranno trappole che possono trattenerci e otterrai la libertà di rimanere pienamente indipendente in qualsiasi momento, senza attaccamento o rifiuto di alcun tipo.

Se guardi solo le distinzioni tra insegnanti e non vedi al di là delle differenze, sarai una facile preda della cecità di quelli maestri che reificano il Buddha, il Tao, i misteri, le meraviglie, i poteri e stati che, in un modo o nell'altro, finiranno per cucire il tuo labbra, inchiodando le palpebre e addolorando il tuo cuore.

Allo stesso modo in cui la farina viene impastata versando olio su di essa, potresti finire per raggiungere un punto in cui diventi un tipo di fantasmi o demoni che irradia "luci", manifesta "poteri psichici" e pensa di non avere eguali in questo mondo. Questo è esattamente il significato del proverbio: "La nostra comprensione era originariamente corretto, ma è stato distorto dagli insegnanti. "

rilascio

L'inconcepibile porta della grande liberazione si trova in ciascuno di noi. Quella porta non ha mai avuto difetti ed è sempre stata aperto. Ma la nostra ignoranza, emozioni contrastanti e le solite concezioni sul "me" e sugli "altri" e sul diritto e il scorretto, distorcere le nostre facoltà e offuscare la nostra abilità di comprensione immergendoci nell'oceano della sofferenza. Ecco perché lo è così buddha e maestri Zen si sono presi cura di provvedere metodi provvisori, risorse temporanee e medicine illusorie capaci di curare malattie illusorie.

I diversi insegnamenti e tecniche di Buddha e maestri Zen sono stati concepiti in modo da poter fare un passo indietro, tornare a noi stessi, comprendiamo la nostra mente originale, contempliamo la nostra vera natura e quindi raggiungere uno stato di riposo, pace e felicità assoluto.

Cattive abitudini

67

Le cattive abitudini si accumulano nelle radici e nei rami del tuo personalità. Se non riesci a vedere e ad agire al di là di loro, è inevitabile che Finisci bloccato da qualche parte lungo la strada.

Zen spontaneo

Nel buddismo tutto è normale e non c'è spazio per lo sforzo.

Riscaldati quando hai freddo e mangia quando hai fame. Tutto qui esso

che pensi allo Zen non avrà nulla a che fare con esso. Non fingere organizzalo perché sfuggirà sempre ai tuoi tentativi organizzativi.

risorse

Gli insegnamenti buddisti sono rimedi specifici da curare malattie specifiche, sradicare le nostre abitudini compulsive e superare sentimentalismo, sentirsi liberi, lucidi, nudi,

Pulito e senza problemi di alcun tipo.

Non esiste una vera dottrina che puoi appropriare o su cui

Puoi elucubrar. Se non ti fidi di te stesso, vagherai continuamente con il tuo bagaglio per le case degli altri in cerca di Zen, Tao, misteri, miracoli, buddha e insegnanti.

Se pensi che sia la ricerca definitiva, finirai per renderla tua

la religione. In questo modo sarai come quello che corre ciecamente verso est

Cerca di raggiungere qualcosa a ovest. Più corri, più tu

ti allontanerai e più ti affretti, più tempo ci vorrà per arrivare. In questo modo cosa

L'unica cosa che otterrai è di finire completamente esausto.

Mente Zen

Le menti dei veri aderenti devono avere la giusta tensione, come ad esempio stringa di un arco. Non lasciarti sopraffare dalle idee degli altri o da

tuo su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, sacro e profano,

il meglio e il peggio, delusione, ipocrisia, adulazione e

artificialità. Se lo fai, raggiungerai spontaneamente l'essenza del mente che non dimora in nulla.

Questa essenza non appartiene a niente o a nessuno, non è sacra o profana.

Quell'essenza non può essere definita come Buddha, Zen, Tao, mistero,

Meraviglia o altro.

Il minimo accenno di discriminazione soggettiva, attaccamento o rifiuto, tu privo di libertà e indipendenza, farà germogliare innumerevoli corna

nella tua testa e ti trascinerà verso i diecimila oggetti.

68

EPILOGO

Considerazioni sulla Scienza della libertà d

In un'occasione, qualcuno ha richiesto uno dei primi maestri Zen per rivelare il percorso che conduce alla liberazione.

-Chi ti schiavizza? –Ha chiesto l'insegnante.

-Nessuno.

69

"Allora", rispose l'insegnante, "perché stai cercando la liberazione?"

L'essenza dello Zen è liberare la mente dall'incantesimo ipnotico

che causano le sue stesse creazioni. Questa versione implica, per a parte, l'eliminazione di tutte le limitazioni superflue e spiacevoli e,

dall'altro, lo sviluppo di "tutte le capacità e funzioni latenti" che
Rimangono addormentati dietro di loro.

I vecchi maestri Zen che presentiamo in questo volume
hanno incarnato con la propria vita l'insegnamento buddhico di autenticità
Lo spirituale non dovrebbe essere basato sulla tradizione o sul convenzionale, ma su
la libertà.

Attualmente si parla molto di repressione sociale, politica e politica.
economico, considerando che altri tipi di condizionamento di più
sottile, come servitù emotive e intellettuali, per esempio,
sono semplici effetti collaterali, semplici conseguenze secondarie di altri
forme più ovvie di repressione. Allo stesso modo, si ritiene spesso che
tutto il condizionamento viene principalmente dall'estero e quello è
le manifestazioni interne non sono altro che semplici reazioni o semplici
adattamenti, a condizioni esterne.

Per il pensiero buddista, tuttavia, l'origine di ogni oppressione, già
vieni dagli altri o da te stesso, è nella mente. da
questo punto di vista, i movimenti di liberazione e di riforma sociale di sempre
saranno completamente efficaci perché affrontano solo i sintomi di
l'oppressione e l'ingiustizia senza nemmeno intravedere la sua vera causa. il
la storia è piena di rivoluzionari che hanno finito per diventare
tiranni di organizzazioni create per proteggere i diritti
umani che finirono per usurparli e istituirono istituzioni
sradicare l'ignoranza che ha finito per imprigionare le menti nel
prigione dell'autorità accertata. Inoltre, secondo lo Zen, fino al
la stessa ricerca di libertà psicologica, politica o sociale può finire
diventare una prigione.

Tuttavia, il buddismo insiste sulla possibilità di raggiungere
vera libertà Ma, per questo, dobbiamo sacrificare gli stessi miti e
illusioni che hanno ispirato la sua ricerca. D'altra parte, sebbene buddismo
ritiene che la mente sia la principale fonte di ogni schiavitù
afferma anche, paradossalmente, che il fondamento del
l'illuminazione e che, dopo le preoccupazioni e le paure quotidiane, è nascosta
Un potenziale insospettato.

Cosa ci rende schiavi? Secondo il buddismo siamo
stesse persone che vengono catturate nella rete di idee, parole e
azioni personali o collettive. Questa è l'origine comune della nevrosi.
individuo, dell'oppressione sociale, della sofferenza che infliggiamo
noi stessi e ciò che causiamo ai nostri simili.

70

Ma idee, parole e azioni dipendono da sottili atteggiamenti.
Inconscio mentale. E, a loro volta, questi atteggiamenti, normalmente nascosti
dopo la propria soggettività, sono rafforzati da queste idee, parole e
azioni. Non sorprende quindi che lo Zen chiami "legare senza corda"

a questo tipo di schiavitù.

Secondo lo Zen, le varie manifestazioni della schiavitù sono le risultato di una confusione fondamentale classicamente descritta come "Confonde il signore con il servo" o "prendi l'ospite per l'host".

Anche le forme più ovvie di oppressione, come la schiavitù politica e economico dei popoli, per esempio, hanno origine nella nostra dipendenza di pensieri, parole e azioni. In questo senso, il

Il buddismo riconosce l'estrema suggestionabilità della mente e insiste "Domina la mente invece di esserne dominata."

Sebbene il buddismo sostenga che non possiamo dire nulla su a presunta obiettività assoluta, tuttavia si sforza di ottenere il massimo possibile imparzialità nella comprensione dell'umanità e nell'evitare pregiudizi e pregiudizi che così spesso ci impediscono di riconoscerci come siamo e roviniamo il nostro rapporto con gli altri. Quindi, nel tuo tentativo di raggiungere la liberazione, il pensiero buddista porta il suo discernimento critico al limite e analisi approfondite, da tutte le possibili prospettive, il rapporto tra obiettività e soggettività.

Tuttavia, è impossibile ottenere la liberazione Zen fino a quando non raggiungiamo quel grado di discernimento critico. Forse ci sentiamo liberati quando abbiamo cambiato solo la nostra preoccupazione. Forse noi

Ci sentiamo pienamente giustificati dal fatto che agiamo correttamente e quel sentimento può soddisfare tutte le nostre aspirazioni.

Potremmo essere sollevati nel fare, pensare o dire una moltitudine di cose.

Ma tutto ciò, tuttavia, non ci soddisferà né ci nutrirà internamente.

Come dice Zen, stipandoci non ci sentiremo mai sazi. noi

siamo costretti a intraprendere azioni che non riempiranno mai la nostra

spera perché non capiamo la tua motivazione o dominiamo la nostra

farà. Di conseguenza, tutti i problemi derivanti dalla mancanza di

l'autenticità psicologica e spirituale deve essere rigorosamente controllata

dell'occhio Zen, un occhio il cui sguardo punta alla vera libertà, non al

libertà immaginaria

È passato molto tempo da quando Zen ha capito che tutto

stimola o mobilita l'essere umano, sia in termini economici, politici,

sociale, psicologico o religioso, paradossalmente, potrebbe impedirti

soddisfare gli stessi bisogni e desideri che servivano da sperone

Originale. Questo, tuttavia, non significa in alcun modo che gli oggetti

costituiscono di per sé un ostacolo, ma al contrario la causa

Il problema sta nella rappresentazione che l'oggetto è formato

individuale e nella relazione che stabilisce con lui.

71

È difficile mostrare solidarietà a coloro che sono affetti da questo tipo di servitù. Tuttavia, gli individui e le persone spesso schiavizzano con catene che considerano veri tesori. Come si diceva Maestro Zen, non è facile per le persone pensare che ci sia qualcosa di sbagliato in ciò che loro

piace o qualcosa di buono in ciò che non piace. Secondo un altro insegnante, lo siamo troppo predisposto per sopravvalutare le nostre routine, ma le tendenze e abitudini con cui ci sentiamo così a nostro agio in un certo momento, costituiscono, in effetti, un ostacolo per il nostro
Crescita ed evoluzione

Lo Zen, come il suo predecessore, il Taoismo, ha scoperto che uno dei principali impedimenti di qualsiasi processo evolutivo sociale o L'individuo è il desiderio di ottenere risultati immediati e ovvi. non Tuttavia, numerose indagini lo hanno dimostrato conseguenze dello stress a livello psicologico (depressione, risentimento, rimorso, malinconia, ecc.) sono paragonabili agli effetti di precipitazione in campo politico e sociale. In entrambi i casi, i risultati materiali finiscono per rovinare e, dopo un po', non ce n'è più che una manciata di razionalizzazioni come sterili, in sé, come pure emozione.

A volte ci chiediamo perché la persistenza continui fame e repressione massicce nonostante l'esistenza di considerevoli produzione eccedentaria ed elaborati sistemi giuridici e governo. I politici probabilmente risponderebbero a questa domanda riferendosi a interessi materiali contrastanti e all'influenza di Gli intermediari. I sociologi, da parte loro, spiegherebbero la persistenza di alcuni modelli sociali regressivi che alludono a certi indiosincrasias culturali e storici. Un osservatore Zen, d'altra parte, considererebbe in modo imparziale tutte le condizioni in gioco senza le sue preferenze emotive lo fecero disprezzare solo uno dei fattori coinvolti.

Quindi, per capire davvero una certa situazione, l'aspirante all'illuminazione deve sacrificare ogni sentimentalismo e stai fuori dagli ideali instillati. Questo fa parte del "Grande morte" bramata dagli aderenti Zen per purificare la sua mente e essere in grado di contemplare, in modo imparziale e impersonale, ciò che è davanti a loro senza il zavorra delle illusioni del passato.

Uno dei miti più popolari oggi è la convinzione che certi sistemi organizzativi e governativi possono ci permettono di raggiungere e consolidare la libertà. Tuttavia, anche se alcuni i sistemi possono comportare, in determinate situazioni specifiche, di più adeguato rispetto ad altri, la verità è che tali sistemi sono stati creati e Sono fatti di persone. Per questo, per pensiero politico

L'evoluzione individuale buddista è una questione di capitale importanza nei processi di sviluppo sociale.

La grande importanza attribuita dal buddismo alla liberazione individuale, anche da quelle scuole il cui obiettivo esplicito è la liberazione universale, ha dato origine all'idea sbagliata che il buddismo sia socialmente parlando, una religione passiva ed evasiva. Tuttavia, anche se certo le pratiche sono ovviamente passive ed evasive, tali atteggiamenti sono lontani gran parte del vero spirito del buddismo. Tutte le scuole buddiste, anche quelli il cui obiettivo fondamentale è la liberazione individuale hanno Enfatizzato il benessere generale. Per quelle scuole, liberazione l'individuo costituisce un elemento integrale dell'equilibrio sociale che consente agli esseri umani a lavorare disinteressatamente per i loro coetanei, eliminando così i fuochi contrastanti.

Secondo l'insegnamento buddista, nessun atto di generosità, incluso lo stesso desiderio di dare o la soddisfazione che può portare, sarà davvero genuino mentre contaminato da sentimenti personali. Questo no significa, tuttavia, che il buddista rimanda l'attività sociale fino al aver raggiunto la massima obiettività o utilizzare l'attività sociale come un modo per placare la voce della sua coscienza. Al contrario, per il buddismo, l'azione costituisce un metodo di conoscenza e il La conoscenza è l'unico mezzo valido per guidare l'azione. Secondo "Libro delle dieci fasi" appartenente al *Sutra di ornamenti floreali*, Testo in maiuscolo della School of Totality, quando i praticanti raggiungono un certo stadio deve perfezionare la loro meditazione "praticando il mondo tutto ciò che può giovare agli esseri senzienti". tra i le attività elencate in questo testo menzionano la letteratura, il insegnamento, matematica, scienze naturali, medicina, arte Scenico, ingegneria, orticoltura e psicologia.

Inoltre, nonostante il suo contributo alle belle arti, le arti applicata, letteratura, filosofia, medicina ed educazione sono, comparativamente, molto meglio conosciuta, anche la storia ha tracce legacy della notevole influenza del buddismo in campo culturale, Sociale, economico e politico. In questo senso, si potrebbe ben affermare che il Il buddismo ha svolto un ruolo fondamentale nel rivendicare e distribuzione di terra, acqua, risorse naturali, in via di sviluppo delle prime transazioni bancarie, artigianato, ospitalità, Comunicazioni e modifica del testo. I buddisti hanno partecipato a tutti le sfere del governo, in particolare nel campo dell'amministrazione locale, ma anche militarizzato nell'opposizione, entrando occasioni, amnistie generali per prigionieri politici e dirigenti A volte insurrezioni armate contro regimi oppressivi. anche promosso il diritto al divorzio per le donne e la concessione di prime sovvenzioni pubbliche per orfani, contribuendo da questo modalità, per l'istituzione della giustizia sociale.

Tuttavia, gli osservatori occidentali, abituati come sono a tali attività siano svolte da istituzioni e organizzazioni ufficiali, ed essere sempre accompagnato da una grande orchestrazione pubblicità, hanno trascurato tutto questo enorme lavoro sociale. Tuttavia, Il buddismo nel suo senso più puro si basa sull'assoluta fluidità di eventi e sebbene i loro programmi siano supportati da principi universali o in una comprensione globale dell'umanità, hanno sempre stato di applicazione locale e specifica. Buddismo Zen, in particolare, che è particolarmente consapevole dell'identificazione affettiva che sollevano di solito queste campagne e l'ipocrisia che di solito le accompagna non si sono fermate insistere sui loro avvertimenti contro l'istituzionalizzazione di cosa "Buono" e "sacro".

Il buddismo mette contro l'individuo e la società nel suo insieme i problemi della mente e del sé, senza permettere alcun tipo di fuga, da allora che si tratti di nichilismo, quietismo o militanza nei movimenti che forniscono idee, attività e preoccupazioni predestinate in modo che i devoti possono "fare a meno dell'ego". La letteratura buddista non cessa avvertirci del pericolo rappresentato da tali tentativi di evitare tutto ricerca sul sé, la mente e la vera realtà. Tuttavia, queste forme di evasione sono così evidenti in natura che non solo passano inosservati come deviazioni, ma tendono anche ad esserlo erroneamente considerata come la più genuina espressione di Buddismo.

Per il buddismo, consiste il primo passo sul sentiero della liberazione nel determinare l'origine della schiavitù. Secondo un proverbio Zen, "il la risposta è nella stessa domanda". Pertanto, la formulazione appropriata di I problemi sono un elemento chiave dello Zen, tuttavia il proverbio avverte anche che "la domanda è nella stessa risposta", che significa che non è sufficiente conoscere intellettualmente la risposta a domanda, ma è essenziale applicare tale conoscenza alla nostra propria vita Quindi, la vera domanda sarebbe come integrare il Insegnare nella nostra vita quotidiana.

La serie iniziale di dichiarazioni di *Dhammapada*, forse la più antica raccolta dell'insegnamento del Buddha, ci offre un approccio classico a la questione della schiavitù in cui sono contenute la domanda e la risposta reciprocamente: "Tutto ciò che siamo è il risultato dei nostri pensieri, Si basa sui nostri pensieri ed è formato dai nostri pensieri. Se un uomo agisce o parla con una mente impura, il la sofferenza seguirà quando le ruote della macchina seguiranno le orme della Animali che lo trascinano. Tutto ciò che siamo è il risultato del nostro pensieri, si basa sui nostri pensieri ed è formato da i nostri pensieri Se un uomo agisce o parla con una mente pura, il

la felicità lo inseguirà come un'ombra che non lo lascerà mai ”.

74

Seguendo questo tema, *The Floral Ornament Sutra*, il più pieno di tutti i testi buddisti, dice: “La mente, come un artista, lo è in grado di creare i mondi più diversi. ”La scrittura segue in seguito descrivendo alcuni dei mondi costruiti dalla mente: “Certo I mondi mancano di luce. Sono impantanati nell'oscurità e nella paura e nei loro Gli abitanti sopportano il dolore delle ferite di numerose armi. Il semplice guardare quei mondi è doloroso ... Altri mondi lo sono di più Terribile se possibile. In essi si sentono urla strazianti ... In altri, per al contrario, i canti celesti dei vari dei, i suoni puri provenienti dai vari regni celesti o dai voce dei signori dei mondi ”.

In un'analisi più dettagliata della radice dell'involuzione, il "Libro di le Dieci Fasi ”, del *Sutra dell'ornamento floreale* , afferma:

Gli esseri ignoranti seminano i semi delle loro vite più tardi perché la sua mente, immerso nell'oscurità del l'ignoranza, è intorpidita da opinioni sbagliate e gonfiato dall'arroganza; perché la sua mente, trascinata dal concettualizzazione e fissazioni mentali originate dal desiderio, cade nella trappola dell'avidità; perché la sua mente, identificata con il attività basate su inganno e falsità, falsificazione falsa speranze; perché la sua mente, in breve, era abituata alla confusione, accumula il germe di invidia, avidità, passione, odio e confusione e rende possibile la coscienza e tutte le facoltà gli intellettuali cavalcano dietro l'attaccamento, il rifiuto e l'ignoranza. Nel corso dei secoli lo Zen ha sviluppato una scienza della libertà che tratta delle basi psicologiche, brevettuali ma inosservate e sottili ma visibile, sia dalla regressione che dall'evoluzione. Quella scienza, senza Tuttavia, non è una creazione originale di Zen ma un amalgama straordinariamente ricco di ricerca sulla liberazione ereditaria dall'India, dall'Asia centrale e sud-orientale. Fino ad allora, la scienza di la libertà era rimasta nascosta, in misura maggiore o minore, a causa di tre ragioni fondamentali: primo, a causa della sua difficile assimilazione da parte di parte della mente condizionata; in secondo luogo, con la possibilità di a uso improprio e, in terzo luogo, perché coloro che hanno esercitato il potere lo consideravano una minaccia e ovviamente avevano interessi acquisiti nel mantenere l'ideologia e la tradizione prevalenti.

Si dice che le prime generazioni di insegnanti Zen siano state rielaborate i principi e le pratiche di questa scienza e li ha codificati in modo immenso corpo di storie, aforismi e poesie progettati per proteggere il la scienza e produce, allo stesso tempo, un effetto molto concreto, la liberazione della mente In realtà, in tutte le scuole buddiste troviamo tracce

75

di Zen e possiamo anche tracciare elementi dalle altre scuole buddiste. D'altra parte, nonostante l'enorme diversità teorica e metodologica esistente tra tutti questi sistemi, quando raggiungiamo l'obiettivo finale della liberazione tutte le differenze apparenti finiscono per svanire.

Le basi del linguaggio simbolico dello Zen relative alla mente sono state elaborate nel corso dei tre o quattro secoli dopo l'introduzione in Cina. In quel periodo molti dei suoi insegnamenti e proposizioni fondamentali sono state articolate in diverse serie di storie a proposito dei primi patriarchi. Tra questi, ad esempio, la figura di Baozhi, uno straordinario maestro mendicante che ha insegnato principalmente attraverso atti simbolici e frasi laconiche che fu portato in prigione per "ribellione delle masse" con i suoi poteri miracolosi che ha fornito un invito alla corte per illuminare l'imperatore. Baozhi è stato uno dei primi seguaci a lasciare messaggi scritti, invece, molto apprezzati nella tradizione Zen.

Un altro insegnante di quell'epoca fu Fu Shanhui, un modesto contadino e padre di famiglia che, grazie ai suoi sforzi e al suo studio, ha raggiunto un elevato livello di coscienza e divenne un famoso filantropo, insegnante e attivista sociale, ricordato oggi per aver convertito molti dei suoi parenti e vicini e per i loro eccezionali atti di carità. Fu Shanhui chiese persino a un pubblico dell'imperatore di offrirgli consigli e cerca di migliorare le misere condizioni di vita delle persone. senza

Tuttavia, la sua bassa estrazione sociale gli ha impedito di accedere al tribunale fino al Baozhi, che conosceva la sua illuminazione, intercettò per lui.

Baozhi e Fu Shanhui, sebbene molto diversi tra loro, sono due figure prominenti della tradizione Zen che non appartenevano a nessuna scuola ufficiale e che, in tal senso, illustrano chiaramente il prototipo di libertà e indipendenza così caratteristica dello Zen. Come dice il proverbio: "Se tutte le onde del fiume Zen erano le stesse, molte persone si sarebbero imbarcate."

Secondo quanto riferito, entrambi gli insegnanti hanno incontrato Bodhidharma, uno dei simboli più rappresentativi di questa tradizione che di solito è considerato il fondatore dello Zen. Di solito viene descritto Bodhidharma come un principe indiano che, come il Buddha stesso, ha rinunciato a una vita lussuosa e partenza alla ricerca di una realtà meno evanescente.

Secondo la leggenda, il suo precettore, uno degli insegnanti più importanti nell'India di quel tempo, avvisò Bodhidharma di sessantasette anni dopo la morte del suo precettore viaggerà in Cina. Dopo quello consiglio, Bodhidharma intraprese, già in età avanzata, la rotta marittima che comunicava l'India meridionale con la Cina per svolgere la missione affidata.

Per salvare l'abisso culturale tra India e Cina, Bodhidharma ha usato il Sistema di Coscienza per distinguere tra

Zen: questo sistema ignora tutte le differenze e i punti culturali o storici alla vera essenza della mente. Molto tempo dopo, il suo insegnamento sarebbe stato noto come "un'indicazione diretta per scoprire la natura essenziale della mente e raggiungere l'illuminazione".

Il Sistema di Coscienza è uno strumento molto utile da raggiungere tipo di comprensione postulato dallo Zen. Forse è per questo che è collegato con il suo fondatore, Bodhidharma. Secondo questa dottrina, ogni fenomeno è dotato di una triplice natura: immaginario, relativo e assoluto. L'essenza e la pratica dello Zen si basa sulla comprensione di ciascuno di questi tre le nature e le loro possibili relazioni.

La natura immaginaria dei fenomeni si riferisce alla nostra concezione delle cose, alla rappresentazione soggettiva che forgiamo su di loro. Tale natura immaginaria, che dipende dalle nostre abitudini e della nostra storia personale e culturale, è rivelato nel nostro modo di pensare e parlare delle cose.

La natura relativa si riferisce al fatto che tutto i fenomeni sono interdipendenti. Secondo questo sistema, la realtà sottostante dopo questa interazione continua è oltre la nostra portata e qualsiasi interpretazione al riguardo non sarà altro che un'immagine mentale sovrapposto alla cosa stessa.

La realtà assoluta, conclude la dottrina, consiste nella mancanza di realtà, nell'irrealtà ultima della natura immaginaria delle cose, in la mancanza di corrispondenza tra la natura relativa delle cose e la loro natura immaginaria. A questo proposito, il Maestro Baizhang ha dichiarato: "Nel nello stesso momento scopri che non c'è relazione tra i tuoi sensi e mondo esterno, raggiungerai la liberazione".

Secondo il Sistema di Coscienza, per sperimentare il La realtà assoluta non serve il pensiero o i sensi ordinari.

A questo punto va ricordato che alcuni testi che analizzano il l'assimilazione del buddismo da parte di diversi gruppi umani avverte del possibile errore nel considerare l'obiettivo del buddismo abbandonare la finzione della realtà immaginaria per fondersi con il Natura suprema della realtà assoluta. Secondo questi testi, questo è uno dei principali problemi della pratica buddista e si riferiscono a certa frequenza gli scritti Zen.

Secondo il Sistema di Coscienza, tuttavia, la realtà immaginaria Il presente è incorporato nelle dimensioni della futura realtà relativa. in termini più semplici potremmo dire che le nostre opinioni e attitudini condizionano le nostre azioni e che queste, a loro volta, influenzano l'ambiente, che riverbererà sui nostri atteggiamenti. Il raggiungimento della realtà L'assoluto non implica l'annullamento della realtà immaginaria, ma il godimento

della realtà pratica necessaria per trasformarla deliberatamente e non continuare a rafforzarlo con le nostre abitudini meccaniche.

77

Il *Sandhinirmocana-Sutra*, un classico di questa dottrina filosofica noto anche come "Solo coscienza", sostiene che il metodo essenziale per raggiungere la realtà assoluta è disidentificarsi dal realtà immaginaria. Gli insegnamenti dello Zen chiamati "Non-mente", "Non pensiero", "ferma la mente", ecc., costituiscono rappresentazioni di questo esercizio che mira a sperimentare l'assoluto rinunciando l'immagine che abbiamo forgiato dal mondo. Quindi, per Zen, il l'esercizio di mettere la mente in bianco suppone una nuova finzione in cui In nessun modo ci permette di superare il mondo immaginario. La seguente frase, attribuita a uno dei primi maestri Zen, illustra questo punto: "Per prima cosa devi andare sull'altra sponda (l'assoluto) per scoprirlo da dove tutto ha origine. Quindi devi tornare su questa riva (il parente, come normalmente lo percepiamo) e agiamo". Dopo un po' di pratica, il La conoscenza diretta della realtà assoluta sostituirà la meditazione come mezzo per governare il nostro rapporto con la realtà immaginaria. Questa realtà consente al buddista Zen una percezione della realtà un parente più ampio di quello che raggiungerebbe attraverso un sistema chiuso di atteggiamenti e concetti. Ciò aumenterà la tua capacità di coltivare o ricostruire efficacemente la realtà immaginaria e migliorare relativa realtà futura.

Nella scuola dell'ornamento floreale, di cui lo Zen ha assimilato vari elementi, questo doppio processo si chiama "restituisce gli oggetti a mente" (capire che tutte le immagini sono mentali) ed eseguire il vero vuoto" (la natura fittizia delle immagini) per dopo "Proietta oggetti dalla mente" (lavora con immagini utili e costruttivo) e "aggiorna l'essere sottile" (la materializzazione del pensiero in azione).

Ognuna di queste fasi ha specifiche linee guida pratiche, con leggi naturali sia per lavorare con il relativo sia con il assoluto, che il canone buddista ha rappresentato in molti modi diversi. Una delle descrizioni più chiare della norma guida dell'assoluto chiarisce, allo stesso modo, un attributo di base dello Zen, si trova nel *Sandhinirmocana-Sutra*. Secondo quella scrittura, il Buddha disse: Come esseri ignoranti sperimentano solo il pensiero e concettualizzazione, e la verità ultima trascende tutti gli oggetti di pensiero e concettualizzazione, solo i saggi Puoi capire quella verità. Questa verità manca di forma, mentre il pensiero e la concettualizzazione possono solo operare nella sfera delle forme. Devi sapere che la verità ultima Trascende tutti gli oggetti di pensiero e concettualizzazione.

Questa verità non può essere espressa dalle parole, mentre il pensiero e la concettualizzazione operano solo nel regno delle parole. Quindi devi sapere che la verità ultima trascende

78

Tutti gli oggetti di pensiero e concettualizzazione. felicità la verità manca di rappresentazione, mentre si pensa e La concettualizzazione opera solo nel regno del rappresentabile. Devi sappi che la verità ultima trascende tutti gli oggetti di Pensiero e concettualizzazione. Questa verità finisce tutto polemiche solo durante il pensiero e la concettualizzazione Operano nel regno della dialettica. Devi sapere che la verità Trascende tutti gli oggetti di pensiero e concettualizzazione. Quindi, come spiegano gli insegnanti di musica classica, la cognizione l'ordinario non ci permette di capire o eseguire lo Zen. Scrivere Continua a illustrare come le abitudini mentali inibiscono risveglio dalla percezione sottile e conoscenza informale che si attivano con la realizzazione Zen.

Una persona che non ha assaggiato più di acri e sapori amaro per tutta la vita, non sarà in grado di pensare, apprezzare o credere anche nella dolcezza del miele o dello zucchero. Chi era sciocco e appassionatamente, aggrappati agli oggetti e divertiti con loro, non puoi pensare, apprezzare o persino credere nella meravigliosa felicità di distacco e disidentificazione interna relativa ai dati sensoriale. Una persona ignorante che, a causa dell'eccessivo importanza attribuita alle parole, rimanere sempre attaccati a retorica, non può pensare, apprezzare o addirittura credere nella felicità di silenzio interiore e calma. Chi, nella sua ignoranza, ammette eccessiva importanza per i segni percettivi e cognitivi, rimarrà attaccato alle apparenze di questo mondo e potrebbe non esserlo pensare, apprezzare o persino credere nel nirvana finale che termina tutti i segni e termina ogni reificazione.

Le persone ignoranti che si aggrappano ostinatamente alle convenzioni, il opinioni e opinioni ordinarie sollevate dall'attaccamento a se stesso se stessi e i loro beni, non possono pensare, apprezzare o credere in uno stato perfetto in cui non c'è egoismo, avidità, attaccamenti o controversie. Allo stesso modo, quelli che si identificano con i loro pensieri non lo fanno possono pensare, apprezzare o persino credere nella natura della verità che È oltre la sfera del pensiero e della concettualizzazione.

La differenza radicale tra conoscenza Zen e la conoscenza ordinaria provoca tale interesse nell'insegnamento del principio assoluto che, a volte, si corre il rischio di incorrere in un squilibrio. Tuttavia, nonostante i rischi associati alla messa evidenziare i rischi assoluti derivati principalmente dalle reazioni

esagerato come, ad esempio, speranza e paura irrazionali, il principio relativo non può essere pienamente efficace senza la realizzazione di

79

principio assoluto In questo senso un aforisma zen dice: "Lanciati in a Cliff, muori completamente e poi torna in vita. dopo Questo non può più confonderti. " La conoscenza dell'assoluto noi permette di andare oltre le illusioni e i sentimenti soggettivi su cosa è possibile o appropriato nel dominio dei principi immaginari e relativa.

Forse la definizione più concisa e completa del principio relativo -per quanto riguarda solo la sfera in cui opera questo principio- è il offerto *dall'ornamento floreale Sutra* quando afferma che il l'attività illuminata include "tutto ciò che avvantaggia e porta benessere creature ". Il seguente account classico riepiloga i passaggi richiesti per Specifica questo ideale. In un'occasione hanno chiesto a due insegnanti Cosa si dovrebbe fare nella vita di tutti i giorni. Il primo rispose: "La vita Ogni giorno non dovresti preoccuparti, l'unica cosa che conta è che la tua comprensione sii vero. " L'altro, tuttavia, ha risposto: "Questa è l'unica cosa che dovresti tenere a mente ". Entrambe le risposte illustrano l'equilibrio tra le due sfaccettature della realizzazione Zen, che evita sia il dogmatismo che l'indifferenza.

Pertanto, uno dei principali obiettivi dello Zen è di facilitare il transizione tra i tre livelli della realtà. Per fare questo, il Sistema di La coscienza usa un altro modello, noto come "i sei aspetti grossolani e i tre sottili "della rappresentazione cosciente, uno strumento eccellente per l'osservazione di sé che è anche molto utile da raggiungere Comprendi la vera intenzione delle procedure utilizzate dallo Zen.

Il primo dei tre aspetti sottili si chiama coscienza ignorante condizionato. Tale consapevolezza genera uno stato di eccitazione causativa del secondo aspetto, la soggettività, che produce il suo la terza volta, l'oggettivazione del precedente stato soggettivo di eccitazione e che segna il legame impercettibile tra realtà immaginaria e relativa. L'oggettivazione di questa soggettività dipende, a sua volta, dai sei aspetti grossolani della coscienza.

Il primo di questi sei aspetti grossolani è la cognizione di caratteristiche delle costruzioni mentali proiettate per definire l ' mondo. Il secondo aspetto è la continuità, o ripetizione, di detto costruzioni. Il terzo è l'identificazione con le apparenze specifico così concepito. Il quarto costituisce il processo di etichettatura. il quinto è l'azione basata sulle idee e gli atteggiamenti generati in questo modo. Il sesto e ultimo aspetto della coscienza condizionata è la sofferenza che deriva dalla nostra dipendenza dalle abitudini.

Lo Zen ci offre varie tecniche per interrompere, in certo punti critici, questo circolo vizioso di condizionamento grossolano e sottile.

Le storie e le immagini della tradizione Zen, per esempio, sono destinate a influenzare nella qualità della coscienza rompendo alcuni legami della catena.

80

Si dice che Bodhidharma abbia fondato lo Zen in Cina solo nel Sistema di Coscienza senza ricorrere a nessun tipo di struttura organizzativa. Secondo una leggenda, Bodhidharma viveva vicino cinquant'anni in Cina, insegnando ogni volta che si presentava l'occasione. Altre fonti sottolineano che è rimasto un periodo molto più breve svolgere, quindi, un'attività molto più limitata.

Secondo quanto riferito, ha trasmesso la quintessenza dello Zen a quattro persone, tra quelli che c'era una donna. Racconta anche la tradizione che diversi sacerdoti buddhisti rivali cercavano di avvelenarlo quattro volte e che, quando pensò di aver finito la sua missione pedagogica, si lasciò morire. Come è successo molto spesso nella tradizione Zen, il più grande parte dell'insegnamento lasciato in eredità da Bodhidharma è scomparso dalla scena storica. Pertanto, gran parte della tradizione delle prime generazioni del Zen si concentra principalmente su Huike, uno dei primi insegnanti cinesi. Ci sono diverse storie chiave su Huike che chiariscono punti come il trionfo della mente sulla materia, il caratteristico esercizio Zen di cercare la mente originale, l'uso di ambienti affollati per verificare il grado di stabilità mentale raggiunto e la pratica dello Zen nel mezzo di attività quotidiane. Huike predicava l'insegnamento informale dello Zen nei portici dei grandi monasteri urbani, venendo a radunarsi grandi folle. Per questo motivo è stato perseguitato, proprio come Bodhidharma, da parte di sacerdoti settari e morì assassinato in tenera età avanzata. Trecento anni dopo un altro famoso maestro Zen disse: "I nostri antenati sono stati sopraffatti per quanto hanno considerato tempestivo", riferendosi al fatto psicologico che l'indipendenza radicale del Zen costituisce una minaccia ai sentimenti ordinari, lasciando solo l'individuo completamente prima del compito di aumentare la sensibilità al di sopra delle razionalizzazioni e delle emozioni volgari che credono che il fondamento più sicuro della realtà sia la routine.

Si dice che Huike avesse dieci discepoli diretti, metà dei quali giaceva, a coloro che hanno trasmesso l'essenza dello Zen. Se potessimo riassumere in alcuni pochi episodi nella storia dello Zen, verificherebbero l'importanza che questa tradizione garantiva alle donne e ai laici sin dal suo inizio. Molti dei commenti e degli scritti buddhisti indirizzati a uomini e alle donne includono una moltitudine di aneddoti relativi ad aderenti e insegnanti laici di entrambi i sessi. La storia ci dice anche che, in certi periodi critici, le donne hanno svolto un ruolo decisivo nel consolidamento dei lignaggi delle cosiddette Cinque Case dello Zen che raggruppavano le più importanti scuole classiche cinesi.

Dalla prospettiva ristretta dei politici, la liberazione di donne e uomini normali rappresentano una minaccia contro l'ordine sociale stabilito. Per questo motivo e per placare le paure irrazionale di politici e studiosi, la figura di mendicante di rappresentare pubblicamente il buddismo, dal momento che si tratta

81

qualcuno che ha rinunciato a tutti gli interessi personali e non è interessato a utile o perdita. Tuttavia, quando arrivarono alcuni monaci per essere personaggi potenti, questa peculiarità del buddismo è scemata considerevolmente e i monasteri furono invasi dai politici.

Si dice anche che il Maestro Huike si dedicasse alla cura dei malati, a aspetto che è diventato parte integrante della tradizione buddista. suo il paziente più famoso era Sengcan, un uomo afflitto da un terribile malattia che alla fine divenne il suo successore. Secondo il leggenda, Huike ha usato esclusivamente metodi spirituali per farlo Sengcan recupererà la salute spontaneamente e naturalmente.

Tuttavia, il problema della guarigione mentale, sebbene sia scoperto in particolare nelle biografie dei suoi fondatori, non ha ricevuto il attenzione che merita nella storia dello Zen. La guarigione di Huisi, un altro ex insegnante noto per essere uno dei fondatori del buddismo Tientai, è anche incluso nella storia dello Zen, il famoso Scritti di meditazione del suo discepolo Zhiyi, che ha articolato sicuramente il sofisticato sistema del buddismo Tientai, include il insegnamento di vari metodi di guarigione.

Tradizionalmente, Sengcan, successore di Huike, è considerato il autore di *La Fe del Corazón*, uno dei più antichi testi Zen e popolare di tutta la successiva letteratura Zen. In termini generali potremmo dire che è una guida di meditazione, sebbene l'argomento di lo sfondo è l'equilibrio mentale. Molti degli insegnamenti che presentiamo Nel nostro libro sono animati dallo spirito di questo classico.

Daoxin, successore di Sengcan, fu il primo grande insegnante di cinese a ha fondato una comunità dedicata soprattutto alla pratica e allo studio Zen intensivo. Di solito è rappresentato, come molti altri insegnanti, respingendo gli onori concessi dall'imperatore della Cina, come esempio dell'importanza dello Zen sulle ambizioni mondane.

Da allora Zen era sotto i riflettori del opinione pubblica, Daoxin ha concepito una grande varietà di metodi e criteri molto rigidi per la scelta di nuovi insegnanti, evidenziando la legge trasmissione naturale secondo la quale è impossibile insegnare lo Zen senza averlo precedentemente raggiunto piena chiarezza mentale. Come dice solo concesso il permesso di insegnare lo Zen a uno dei suoi cinquecento discepoli, uno sconosciuto estrattore di nome Hongren, che venne raccogliere settecento discepoli, undici dei quali hanno ricevuto il

riconoscimento come successori e insegnanti pubblici dello Zen. A Hongren è attribuita la stesura di un breve trattato sulla tecnica di preservare l'essenza della mente, ma questo lavoro ha avuto poca rilevanza nella tradizione successiva. Molto spesso è legato alla dottrina di saggezza trascendente *

[1](#)

, una dottrina che ci insegna a discernere

82

¹N. Del T. La saggezza trascendente, o prajna, è il tema centrale di *Prajnaparamita Sutras: The Sutra del cuore, il sutra del diamante, il sutra del cuore della saggezza, ecc.*

tra la mente e gli stati mentali e per differenziare tra l'essenza del religione e sentimentalità o emozione. La saggezza trascendente, a tema fondamentale del buddismo Tientai, ampiamente diffuso tra le diverse scuole Zen che alcuni osservatori hanno ritenuto che il Lo Zen è uno sviluppo particolare di questa dottrina buddista. Con Huineng, il più famoso successore di Hongren, il storia di quello che presto sarebbe diventato il mainstream di Buddismo Zen: viene descritto Huineng, morto all'inizio dell'ottavo secolo come un giovane boscaiolo analfabeta, originario di una regione sottosviluppata dalla Cina, che improvvisamente si svegliò alla verità dello Zen quando sentì casualmente una predicazione sull'insegnamento della saggezza trascendente. Secondo la leggenda, Huineng rimase qualche tempo come lavoratore presso Servizio del monastero guidato da Hongren. Quindi, dopo essere stato confermato la sua illuminazione, fu costretto a fuggire in segreto per evitare il l'ostilità dei monaci della comunità e si rifugiò in montagna per quindici anni con una banda di fuorilegge fino alla fine riapparve nel sud della Cina come insegnante affermato, raggiungendo raduna intorno a te molti cercatori di verità provenienti da tutti il paese

La leggenda di Huineng è un esempio di alcuni temi ricorrenti nel Zen: nonostante provenga da un'area economicamente depressa e carente posizione sociale e educazione formale, Huineng trascende, come il suo Buddha, differenze di casta e tradizione. Secondo Buddha, il vecchio sistema la casta era insignificante. Ha anche detto che non c'era bisogno di fidarsi di qualcosa per il semplice fatto che è una credenza tradizionale, perché lo è scritto nei libri o perché è stato governato da un certo autorità. E allo stesso modo in cui il buddismo ha promosso il primo Letteratura sacra indiana in volgare, incoraggiato dallo Zen, durante il tre secoli dopo la morte di Huineng, l'ascesa di a Letteratura sacra cinese.

Illuminato in gioventù senza alcun addestramento precedente, Huineng superato con successo il test che Hongren aveva preparato per il suo grande comunità di discepoli. Secondo la tradizione, la scuola di Hongren era costituito da monaci molto capaci e ben addestrati da molto

varie scuole che si erano avvicinate allo Zen. Quindi, Huineng, analfabeta ma illuminato, superò di gran lunga tutti i distinti studiosi e professionisti con la saggezza suprema hanno chiamato "l'insegnamento nessun insegnante".

Nel corso della storia dello Zen l'idea è stata imposta sbagliato che la formazione volontaria può permetterci di raggiungere la comprensione dello Zen. Tuttavia, la realizzazione non dipende dalla modalità Alcuni degli sforzi deliberati. Secondo la tradizione, per raggiungere il la comprensione dello Zen richiede un elemento indefinibile, una cosa che non lo fa

83

è una cosa, un'ineffabile saggezza conosciuta come "conoscenza senza insegnante", una conoscenza di cui Huineng era un insegnante affermato e che è presente in ognuno di noi, a dimostrazione del fatto che L'illuminazione è indipendente da qualsiasi tipo di condizionamento. Questa conoscenza indipendente, chiamata anche "la sottigliezza che non può essere trasmesso nemmeno da padre in figlio", non dipende da nessuna trasmissione rituale, conoscenza formale, autorità, dottrina o credo. C'erano alcuni insegnanti di musica classica che hanno sottolineato questo punto e uno di

le principali controversie sollevate nella storia dello Zen hanno avuto origine quando alcuni monaci negarono la possibilità di raggiungere l'illuminazione con i propri sforzi e ha affermato la necessità di una trasmissione segreto. Ovviamente questa "trasmissione segreta" è stata contaminata, nel tempo, con opinioni soggettive e sentimenti personali.

Il leggendario attacco lanciato da una fazione di monaci contro Huineng ci dà un chiaro esempio di ciò che accade quando la religione rimane collegato a sentimenti possessivi. Dalla sua stessa origine, quando il primo Il patriarca Bodhidharma disse all'imperatore cinese che i suoi atti pii privo di merito, lo Zen ha affrontato il problema dell'egoismo religione di base. Come dice il proverbio: "Se ti manca sentimenti per gli affari mondani, tutto sarà buddismo, ma si nutrire sentimenti per il buddismo, finirai per renderlo un relazione mondana".

Secondo le cronache tradizionali, trentatre discepoli di Huineng hanno raggiunto l'illuminazione e sono diventati maestri locali, ma "lo è innumerevole il numero di coloro che sono rimasti anonimi e cancellati le sue impronte". Il fatto che pochissimi illuminati fossero dedicati a educazione pubblica e che la maggior parte di loro sia nascosta nell'anonimato È un argomento di Zen, un argomento molto reale in Cina a causa del dispersione e le continue riforme delle varie scuole di Zen e del riapparizione dei suoi insegnamenti con nomi e apparenze molto diversi tra loro ciascuno dei suoi diversi periodi evolutivi.

Dopo il culmine dell'insegnamento e dello smantellamento di Huineng

dalla sua scuola, Zen stava penetrando lentamente e informalmente nel vecchio
I monasteri buddisti finiscono con forza per entrare nel secolo
ottavo sotto la guida di due insegnanti straordinari che hanno insegnato quasi
Tutti gli insegnanti della prossima generazione. Shitou e Mazu, conoscenti
come "i due portici dell'immortalità".

Shitou, che visse per tutto l'ottavo secolo, divenne famoso
per argomento didattico intitolato *Fusion of Unity and Diversity*, a
delle esposizioni scritte più compatte e criptiche del buddismo, del
che sono stati fatti numerosi tentativi di interpretazione, tra cui
Spiccano alcuni commenti che risalgono all'ultimo periodo classico
dello Zen, poche generazioni dopo la composizione del poema originale.

84

Il testo di Shitou, scritto in modo molto concentrato, versi, dal suo
prima affermazione, sulle premesse fondamentali dello Zen: "Nel
la mente del grande immortale dell'India si unisce strettamente all'Est e al
Ovest". Il grande immortale dell'India è ovviamente il Buddha e la mente
quello che fa riferimento è la mente illuminata. Il termine "immortale"
viene dal taoismo e i caratteri del titolo sono dal testo identici
quelli di un antico classico taoista sull'alchimia spirituale. Shitou non lo è
usando qui una licenza stilistica o prova a crearne una
amalgama intellettuale Il suo messaggio è che la mente illuminata trascende
tutta la tradizione religiosa formale, risultante molto più profonda e senza
ostruzioni che tutte le differenze culturali esistenti tra Oriente e
Ovest.

Un grande contemporaneo di Shitou era Mazu, il primo degli insegnanti
Zen che presentiamo in questo volume. La vita di Mazu ha coperto quasi tutto
VIII secolo Praticamente tutto l'eredità di Mazu, un insieme di
storie sulle improvvise illuminazioni che hanno causato le sue parole, le sue
atti e la sua presenza carismatica, viene dalle sue interviste con gli altri
persone. Mazu aveva centotrentanove discepoli illuminati, ottanta
e quattro dei quali sono diventati famosi maestri di cui
i discendenti spirituali arrivarono ad esercitare una forte influenza sul
secoli successivi.

L'insegnamento scritto di Mazu, molto semplice e completo, sottolinea il
Normalità psicologica Zen che consiste nella liberazione di tutti
artificialità e argomenti mentali. Per raggiungere o ripristinare questo stato
Naturale, Mazu ha insistito sulla necessità di disidentificarsi dalle opinioni
soggettivo, unico modo possibile per trascendere il mondo ordinario, senza
rifiutare o isolarsi dalla vita di tutti i giorni. Secondo Mazu, i pensieri e
i sentimenti si solidificano negli individui e nei sistemi
culturale fino a costituire la stessa sostanza del mondo apparente.
La sua tecnica era di usare questa comprensione per poterlo fare
spersonalizzare noi stessi e la società allentando il

la pressione che la mente esercita sulle proprie creazioni e sul rilascio flusso di pensieri per raggiungere così una percezione non concettuale della realtà.

Secondo Mazu, l'illuminazione consiste nella realizzazione dell'essenza del mente e oggetti, e il suo godimento non dipende davvero da alcun tipo di pratica.

Uno dei principali eredi spirituali di Mazu era Dazhu, a che presentiamo al secondo posto Dazhu rappresenta un esempio straordinario della profonda semplicità dello Zen primitivo. Dazhu ha sottolineato le carenze della religione tradizionale, anche ampiamente criticate nei tempi più tardi, quello che trasforma lo studio del buddismo in un business e quello, secondo lui, generano un ambiente così pieno di soggettività ordinaria e

85

il fascino per gli oggetti, che priva i discepoli dell'autentico esperienza di liberazione.

Qualche tempo dopo, quando lo Zen era più consolidato, gli insegnanti ripetutamente riferito al rapporto tra opulenza materiale approcci ordinari e sterili allo Zen che, con troppo

Spesso finiscono per trasformare le comunità Zen in istituzioni banale ed elitario basato su un sistema di ricompense e punizioni, di lotte tra fazioni, divisioni amministrative, ecc. Tuttavia, le radici di questo problema erano già stati delineati da Dazhu e da altri successori della Scuola Mazhu durante le prime generazioni del buddismo Zen.

Il nostro libro continua con l'insegnamento di Linji, un grande insegnante del IX secolo. L'insegnante di Linji era un uomo imparentato con Baizhang, uno dei discepoli più importanti di Mazu, che aveva raggiunto illuminazione spontanea. Le straordinarie luci di Linji

ha permesso di completare la strutturazione degli insegnamenti dello Zen insufflandoli una vitalità insolita fino ad allora. La cronaca dei suoi insegnamenti, originariamente compilato da uno dei suoi discepoli diretti, ha diventare un classico eccezionale dello Zen. La selezione che Presentiamo qui appartiene a quella famosa antologia.

Linji, come altri maestri Zen, ha anche sottolineato la normalità e Consigliò ai suoi discepoli di non cercare poteri straordinari. Linji non ha negato l'esistenza di tali poteri ma, secondo lui, le opinioni e i desideri soggettivi e personali non sono più la base adatto allo sviluppo delle prodigiose capacità della mente.

Linji ha insistito sul fatto che l'unica necessità dei praticanti è di raggiungere il vera percezione e comprensione. "Prendilo e tutto il resto i miracoli arriveranno da soli." Linji ha anche sottolineato l'importanza di l'indipendenza che ci aiuta a non fidarci più del nostro io più profondo partecipare alla confusione e all'ignoranza degli altri. A questo proposito ha consigliato che tutti hanno fatto quello che dovevano fare senza affidarsi a influenze esterne.

Linji, come altri insegnanti, ha definito lo Zen come l'insegnamento Riguarda l'essenza della mente, la più fondamentale di tutti i livelli di coscienza Secondo lui, la mente essenziale può entrare liberamente i campi del sacro e del profano senza identificarsi con nessuno dei due. "Sii indipendente", disse, "non identificarti o Anche con l'essenza della mente, non arrenderti prima condizionamento esterno o esperienze interne. In questo modo nulla può disturbarti e quella stessa indipendenza raggiungerà persino liberati da tutte le abitudini dannose. "

Linji ha anche messo in guardia contro l'inutilità dello studio indiscriminato confrontandolo con una capra che annusa e divora tutto ciò che trova passo. Come ho detto, per progredire nello studio è necessario a discernimento molto speciale. Monaci professionisti, incapaci di distinguere tra ossessione e illuminazione, invece di creare organismi

86

autenticamente spirituale, finiscono per generare istituzioni sociali che non hanno nulla a che fare con l'indipendenza di cui parla lo Zen

Linji: "Se scegli il sacro e disprezzi il profano, lo sei ancora immerso nell'oceano dell'illusione "

Linji ha insegnato che l'attaccamento alle etichette e alle frasi fatte è la causa di blocco mentale che rende la vita sociale e spirituale così difficile. Questo lucchetto -Affermato- vincola la mente nella prigione di idee e atteggiamenti continuamente rafforzato da ciò che la Dottrina della Coscienza chiamato "il cooing delle parole", impedendo così il percezione oggettiva della verità. Per liberarci da queste influenze è essenziale conoscere la nostra vera identità, ma non lo è deve essere cercato intenzionalmente, perché ogni premeditazione lo sarebbe artificiale. Questa è precisamente la sottigliezza dello Zen.

Secondo gli insegnanti, la sottigliezza dello Zen, impossibile da comprendere da parte del

intelletto ordinario, è stato usato molte volte come un velo da di start up, ciarlatani e insegnanti affascinati dal potere di mistificazione. Secondo Linji, molti Zenisti predano il stato dell'insegnante senza essere effettivamente illuminato e nascondersi dietro Frasi misteriose e religiosità puramente rituale. persone pii ma ingenui vengono facilmente ingannati da questi impostori il cui "insegnamento" non ha nulla a che fare con l'illuminazione ma, a cura del Al contrario, con oppressione. Linji, come altri autentici insegnanti, avverte chiaramente contro i falsi trasmettitori dello Zen insistendo sul La necessità di riconoscere ed evitare la tentazione dello Zen imitato. Linji, come il Buddha, sostenne che per raggiungere la liberazione e recuperare l'ampiezza mentale e l'obiettività necessarie per accedere a visione universale della realtà, è essenziale separare l'emozione e la

intelletto dei pregiudizi creati dal condizionamento sociale, tra cui anche tra loro, credenze tradizionali e religiose. In relazione a ciò, Linji ha affermato che lo Zen si occupa solo di "guarigione malattie e catene aperte".

Dopo Linji, includiamo vari frammenti del lavoro di uno di i suoi coetanei, Yangshan, insegnante di diversi alti dignitari che hanno messo in evidenza

come uno dei principali geni dello Zen e spesso indicato numerosi aneddoti nelle antologie delle storie Zen. Yangshan ha sottolineato il natura antidogmatica dello Zen, un insegnamento su cui non si basa credenza o imposizione, ma costituisce una risposta concreta a esigenze specifiche Yangshan ha affermato che il vero Zen è oltre di sentimenti umani e non ha nulla a che fare con la ricerca di sentimenti.

Spesso, coloro che sono abituati al dogma, considerano, paradossalmente, che questa prospettiva è dogmatica. Tuttavia, il I buddisti non pensano che l'inaccessibilità dell'autentico Zen a i pensieri e i sentimenti ordinari costituiscono una dottrina, ma

87

come spiega *Sandhinirmocana - Sutra*, è una qualità inerente alla sua stessa natura.

Yangshan, come Linji, raccomandò di non cercare il miracoloso, ma attenersi alla fondamentale, cioè alla vera mente essenziale. tutto i prodigi sono semplici sottoprodotti - ha affermato - che appaiono spontaneamente quando viene raggiunto il fondamentale. L'attrazione così raro e straordinario non è considerato una solida base per la pratica di Zen perché imprigiona la mente nelle sue stesse creazioni. Questo no significa, tuttavia, che i maestri Zen non sviluppano poteri sovranormale, ma solo che non li cercano per il loro beneficio personale. Fayen, il prossimo insegnante presentato nella nostra collezione, è morto verso la metà del X secolo, Fayen fu l'ultimo dei grandi maestri di musica classica le cui scuole completarono la prima articolazione del buddismo in forma Zen. Questa scuola, conosciuta soprattutto per la sua dimostrazione della funzione e del senso del l'erudizione nello Zen, ebbe un grande impatto sulla Corea durante i suoi tre anni prime generazioni. Uno dei successori di Fayen aveva un

Importanza capitale nel rilanciare la vecchia scuola del buddismo Tientai. Un altro dei suoi eredi divenne il nono patriarca della scuola della Terra Pura, maestro consumato dello Zen e pioniere di un nuovo movimento panbudista.

Fayen, noto per i suoi insegnamenti per adepti avanzati, lo è anche l'autore di un breve trattato sugli aspetti generali di Scuole Zen in cui, oltre a criticare le tendenze decadenti che

osservato nelle sette del suo tempo, espone molto semplicemente il veri ideali dello Zen. Detto questo, Fayan stava continuando e consolidare una tradizione molto critica, già presente negli insegnamenti di successori e discendenti di Mazu, che fu ampiamente usato durante il Dinastia Song (960-1278), quando l'influenza dello Zen sulla cultura La Cina ha raggiunto l'apice. I testi che abbiamo selezionato appartengono a questo trattato, uno dei più antichi documenti scritti del Zen.

Fayan inizia sottolineando la necessità di essere illuminati per poterlo fare Insegna agli altri. Secondo lui, la degenerazione dello Zen è motivata da persone che aspirano solo a diventare insegnanti e dirigenti di comunità. Ecco perché ha insistito sulla necessità di chiarire la mente essenziale e disidentificarsi dai circoli viziosi che limitano attenzione e percezione artificiali, sottolineando anche che il la meditazione non può fornire chiarezza e illuminazione Funzionalità Zen senza il supporto di una guida adeguata.

Il settarismo è un'altra delle corruzioni a cui Fayan ha prestato a attenzione speciale In questo senso, lo disse, anche se lo Zen non glielo concede nessun valore, i tuoi follower possono essere molto fondamentalisti, settari e competitivo. Per contrastare queste tendenze, l'insegnamento di Fayan

88

Ha insistito sul fatto che lo Zen non consiste nel memorizzare le frasi fatte o dentro aderire unilateralmente a una certa scuola come se lo fosse un partito politico Come esempio di autentici approcci allo Zen, Fayan cita alcune delle frasi più famose di maestri primitivi come, ad esempio, "il segreto è in te" e "tutto emana dal tuo mente ".

Fayan ha anche avvertito dell'errore di stati confusi impermanente con risultati reali, il distanziamento tra teoria e pratica e tra mezzi e fini. La confusione degli stati artificiali con esperienze illuminate sono tipiche di quelle scuole decadenti che sono attratti da strani fenomeni durante la separazione tra teoria e pratica è caratteristica di quegli altri a cui si aggrappano sistemi dottrinali standardizzati. Entrambe le estremità, come la interpretazione soggettiva delle storie Zen, un altro degenerato condannato frequentemente da Fayan nel suo trattato, sono perfettamente documentato nella tradizione.

Dopo la predicazione e gli scritti dei maestri classici Mazu, Dazhu, Linji, Yangshan e Fayan, la nostra selezione continua con testi appartenenti a Fenyang e Xuedou, due dei pionieri dell'enorme proiezione letteraria che lo Zen ebbe durante l'XI e il XII secolo e con gli scritti di Huanglong e Yangqi, due insegnanti che hanno promosso lo sviluppo dello Zen nel periodo intermedio della dinastia Song.

Sebbene la diffusione letteraria rappresenti solo una parte minima dell'influenza globale dello Zen, il suo impatto sull'intera cultura cinese e delle società da lui influenzate era straordinaria. A questo proposito, Fenyang e Xuedou erano insegnanti e scrittori eccezionali di cui il contributo della letteratura Zen è stato più che rilevante. Aveva Fenyang formato con più di settanta insegnanti e i loro scritti sintetizzano gli insegnamenti dei principali lignaggi dello Zen, a cui ha aggiunto i suoi commenti che incorporano anche nuove risorse linguistiche. Fenyang ha sottolineato l'idea buddista che l'illuminazione è inerente alla mente ma, tuttavia, è eclissata dalle abitudini di percezione e del pensiero acquisito. Si trovano illuminazione e illusione profondamente radicate nella mente - scrisse Fenyang - ma il più grande. Alcune persone non accettano l'idea di una natura innata del Buddha perché è offuscata dai suoi stessi pensieri, sentimenti e stati di stato d'animo. Questo è precisamente il motivo che giustifica l'esistenza dell'insegnamento Zen, anche se alla fine, è essenziale - come Fenyang disse: "Conosciamo noi stessi". Secondo Fenyang, l'insegnamento Zen è impersonale, ma in esso l'affinità o la melodia tra il cercatore e lo Zen, tra insegnante e discepolo, è di importanza dell'elemento capitale. Tuttavia, non è la stessa relazione che esiste nei sistemi educativi convenzionali sin dallo Zen. Non può essere trasmesso o completamente spiegato per mezzo di concetti.

89

Come diceva Fenyang, non sarebbero bastati mille libri sacri per spiegarlo, ma quando ti sveglierai alla comprensione, una sola parola sarà eccessiva. Inoltre, per lo Zen, la competitività, un elemento ampiamente utilizzato nell'educazione convenzionale è una perdita di tempo. D'altra parte, sebbene la libertà fornita dallo Zen è di fondamentale importanza per trovare la tranquillità nel mezzo delle attività quotidiane e liberare le nostre capacità nascoste, tuttavia, non hanno alcun valore per quelle. Lui non è pronto. Quindi, nello Zen, la responsabilità dell'insegnante e il discepolo è straordinario e richiede un insolito grado di maturità nelle scuole secolari. Xuedou è considerato il rivitalizzante di una delle scuole classiche più antiche e complesse, una scuola caratterizzata dall'uso di tecniche che richiedono un'ingegnosità speciale. Xuedou si è distinto in particolare grazie a tre magnifiche opere letterarie: a una raccolta di poesie su un centinaio di storie Zen, una serie di commenti su una prosa di circa cento storie e un'antologia poetica. I suoi scritti esercitarono una notevole influenza sulla scuola taoista del Periodo della dinastia Song fino a quando non divenne una delle scuole il più influente e potente del suo tempo.

Xuedou ha affermato che il significato vivente dello Zen costituisce la struttura stessa della vita e, quindi, nessuno può trasmetterla. senza

Tuttavia, questo principio Zen afferma che la realizzazione ha luogo dentro di sé, è stato usato come pretesto per giustificare tutti i tipi di interpretazioni personaliste. Ecco perché Xuedou lo ha avvertito, al fine di contemplare direttamente la realtà, è necessario spogliare la mente di tutti superstizione acquisita. Questo avvertimento è simile a quello che ci ha dato Fayang quando lo ha dichiarato, per capire e impiegare correttamente

Storie Zen, grande purificazione mentale è necessaria. La fama raggiunta dagli insegnanti Huanglong e Yanqi, a differenza Fenyang e Xuedou, non hanno nulla a che fare con la sua opera letteraria, ma con il Pujanzade le loro rispettive scuole. Per questo motivo il suo insegnamento personale è relativamente poco conosciuto e abbiamo solo una collezione di corrispondenza mantenuta da Huanglong che riguarda sostanzialmente questioni quotidiane e raramente si occupa di questioni relative al insegnamento.

Huanglong analizza la schiavitù da cui lo Zen intende liberarci usando un noto argomento della School of

Ornamento floreale: i nostri sentimenti ne impediscono la conoscenza realtà, le nostre immagini configurano oggetti ed esseri umani tendiamo a trasformare quei sentimenti e immagini in abitudini che finiscono rendendoci schiavi Per risolvere questo problema e ottenere il risveglio Zen spontaneo - continua Huanglong - è necessario fermare il

90

movimento incessante della mente. In questo senso - ha detto la ricerca di Scuole e insegnanti costituiscono "una distrazione fatale".

Secondo Huanglong, la suprema saggezza dello Zen non può essere insegnata perché è oltre l'intelletto e lo studio ordinario. L'essenza di

Lo Zen - ha detto - trascende gli organi materiali e di conseguenza no

Può essere raggiunto attraverso l'esperienza sensoriale. Questo no

Significa, tuttavia, che per raggiungere lo Zen dobbiamo evitare o rifiutare

esperienza ordinaria "I praticanti dovrebbero sedersi sul trono di

l'illuminazione universale che è al centro di situazioni vitali

più complesso e riconoscere il suo volto originale nella vita quotidiana". il

la libertà terrena - ha insegnato - significa essere disposti a fare tutto. su

rimangono intrappolati in una rinuncia superficiale e non sono in grado di farlo

Entra nel mondo delle passioni senza esserne influenzato, sbagli

saranno in grado di aiutare se stessi e, di conseguenza, meno possono ancora

Aiuta gli altri.

Poco sappiamo di Yangqi nonostante la fama della sua scuola e del

potente influenza del lignaggio dei loro discendenti. Secondo Yangqi, il

le condizioni ambientali dipendono molto dalle credenze degli individui

dalle società che queste integrano e dalle azioni degli individui

Sono, a loro volta, condizionati dall'ambiente. Questo circolo vizioso, che rappresenta la stessa ruota della schiavitù, può essere trasformata volontariamente, con l'aiuto della coscienza estradimensionale in grado di modificare il pensiero e guidarlo completamente in un campo d'azione creativa.

La disidentificazione delle immagini create dal processo di condizionamento - ha detto Yangqi - mina il suo potere suggestivo e consente la mente per riguadagnare l'autonomia necessaria per continuare ad evolversi.

Tuttavia, questa esperienza non è distruttiva, ma riduce solo il affascinante forza di illusione eliminando i sentimenti umani
Possiedi il mondo naturale.

Yangqi ha anche detto che, alla fine, non ci sono insegnanti.

Quando capisci lo Zen - ha detto - non avrai più bisogno delle scuole e

Puoi viaggiare da solo e in completa libertà a modo tuo. Quando tu

la mente rimane "aperta e chiara come lo spazio" - ha spiegato -

l'intelligenza originale sarà chiara e quando la coscienza è "così

largo e profondo come l'oceano "in cui puoi mantenere l'equanimità

qualsiasi situazione Per raggiungere questo obiettivo - ha detto - la tua mente deve essere presente

in ogni azione

I quattro insegnanti presentati di seguito: Wuzu, Yuanwu,

Foyan e Dahui - rappresentanti del cosiddetto

Eastern Mountain School, una scuola che è discesa, attraverso

Yangqi, del Maestro Linji. La Eastern Mountain School è una delle

i rami dello Zen più ampiamente documentati e la loro influenza sul

L' *intelligenza* dominante dell'epoca era considerevole.

91

Wuzu era un uomo maturo quando si specializzò nella pratica di Zen sotto la guida di uno dei più importanti geni del suo tempo, Baiyun, erede diretto di Yangqi, che era diventato insegnante per un'età insolita e morì anche in piena giovinezza.

Baiyun affidò a Wuzu la custodia del mulino ai piedi della montagna dov'era il monastero. Secondo la leggenda, ogni volta

i monaci si stavano avvicinando a ficcanaso, Wuzu li scandalizzava mentre flirtavano le ragazze che vagavano per il posto.

Successivamente, Wuzu sarebbe anche noto per la sua destrezza speciale.

per l'insegnamento, unico ai suoi tempi, caratterizzato dall'uso delle storie grafica, metafore colorate, poesia mondana, astrazioni profonde,

paradossi e affermazioni dirette per aprire le menti dei suoi ascoltatori. grande parte del dinamismo della Eastern Mountain School deve essere

attribuito a Wuzu. D'altra parte, anche Wuzu era molto critico

monasteri del suo tempo su cui ha detto che erano afflitti

atteggiamenti incompatibili con il vero obiettivo e la pratica dello Zen.

in relazione a ciò, ha descritto molto esplicitamente di più adatto a verificare l'autenticità dello Zen, criteri validi per entrambi lo specialista come per il profano, che successivamente ha continuato a utilizzare i suoi discepoli e successori della Eastern Mountain School.

Wuzu ha sottolineato l'importanza di mettere a nudo i loro insegnamenti discepoli delle loro credenze più preziose. Proprio così, ha detto, lo è possibile raggiungere la sottigliezza Zen, una sottigliezza che non può essere classificata né definito da termini convenzionali e che va oltre

Immaginazione e pensiero. Successivamente, alcune delle sue dichiarazioni

Sono stati usati soprattutto per questo scopo. Ma - ha affermato - nello Zen maturare questa sottigliezza non dovrebbe diventare un "nascondiglio" né

Dovrebbe essere considerato un risultato personale. Come dice il proverbio Zen: "The i generali possono stabilire la pace, ma la pace non è fatta per generale ".

Yuanwu, uno dei tre discepoli più illustri di Wuzu, fu l'autore di *Le cronache di blu scogliera* eccezionale classico della letteratura

Zen: abbiamo anche un'ampia documentazione scritta che raccoglie molti dei suoi discorsi, poesie e lettere educative su vari

Temi Zen: queste lettere, molto apprezzate dai discepoli, erano

compilate sotto il titolo "Principi sulla mente". Di questo famoso testo

La nostra selezione procede.

Yuanwu ha sottolineato la natura provvisoria degli insegnamenti e delle pratiche dello Zen, insegnamenti e pratiche che non devono essere considerati come dogmi o riti preimpostati, ma costituiscono un insieme di metodi che

ti permettono di raggiungere la fonte suprema della mente e liberarti dall'illusione. "Il

Lo Zen è in te - disse Yuanwu - e l'intuizione penetrante e profonda

La serenità che fornisce è sempre presente. Cerca lo stato

mentale che non dipende dagli oggetti e non si identifica con le cose -

92

Ho insegnato: purifica la tua mente e dimentica le tue opinioni e i tuoi sentimenti soggettivo. Quindi vedrai, come dice il proverbio Zen, che "il la mente è Buddha. "

Yuanwu, come il suo insegnante Wuzu, era molto critico nei confronti della pratica corrotto dallo Zen. Yuanwu si rese conto che molti intellettuali e le persone istruite hanno studiato lo Zen come intrattenimento o altro argomento

conversazione. In questo senso, la posizione privilegiata occupata dal

Lo Zen nella cultura cinese era usato come status symbol e cosa

È diventato il terreno fertile per uno snobismo esagerato. Tuttavia,

questo tipo di motivazione, invece di diminuire l'attaccamento egoico, non fa di più

Che aumentarlo. Ecco perché Yuanwu ha insistito sulla necessità di

Lo studio Zen si baserà su una buona aspirazione e mirerà all'obiettivo

corretta. Per fare ciò, ha specificamente raccomandato l'esercizio della contemplazione

l'impermanenza aggiunge che l'immobilità non è una condizione

indispensabile per lo studio e la pratica dello Zen. "Resta vuoto internamente mentre ti armonizzi con l'ambiente - ha detto - e ti troverai dentro la pace anche nel trambusto. "

Secondo Yuanwu, i cambiamenti di metodo introdotti in tutto il tempo per insegnanti veramente percettivi e liberi è stato necessario per impedire alle persone di identificarsi con aspetti esterni di insegnamento o lo razionalizzerà trasformandolo in un insieme di principi rigidi e inflessibili. Tutti gli insegnamenti sono risorse semplici provvisorio, ha detto, e serve solo a superare l'ansia, ossessioni, dubbi, interpretazioni e idee intellettuali egocentrica. Questo non è, tuttavia, ciò che affermano le scuole settarie e ritualisti che negli ultimi tempi dichiarano di appartenere alla scuola Zen. Yuanwu ha anche affermato che lo Zen non ha bisogno di alcun supporto sociale e, di conseguenza, deve essere invulnerabile a qualsiasi tipo di pressione sociale distruttiva. Ha anche insegnato a evitare barare e usare giustamente le verità Zen che sottolineano tali argomenti come la lettera morta e lo spirito della lettera, la sterilità dei dogmi, credi e frasi fatte e la necessità di armonizzare le diverse tecniche impiegato.

Yuanwu ha riassunto la caratteristica fondamentale di questo equilibrio in termini molto simili a quelli usati dal Taoismo: "Se vuoi ottenere la comprensione essenziale dello Zen, la prima cosa che dovresti fare è Smetti di cercarla. Qualsiasi risultato raggiunto attraverso la ricerca cade all'interno della sfera dell'intelletto ... Solo quando il flusso della mente cessa compulsivo ... puoi accedere alla libertà. " Per quanto riguarda il problema di ricerca esterna, Yuanwu ha citato l'ex maestro Dazhu: "Tutto emana dal tuo stesso cuore Questo è ciò che un vecchio ha chiamato recuperando il tesoro di famiglia ".

Per quanto riguarda il metodo, Yuanwu ha insegnato a calmare pensando, aggiungendo che "è molto utile farlo nel mezzo di

93

i disturbi ". Ha anche consigliato di abbandonare tutte le "fantasie, opinioni, interpretazioni e conoscenza mondana e rinuncia razionalizzazioni, egoismo e competitività "per" pulire e spogliare "la mente e aprirla in questo modo allo Zen. Tuttavia, ha insistito, Dopo averlo raggiunto, è necessario consolidare questa esperienza. In entrambi Gli stadi Yuanwu hanno sottolineato l'importanza della volontà, poiché per purificare la mente e mantenerla pulita ci vuole a costante determinazione che ci consente di essere pienamente consapevoli tutte le nostre azioni e stati, sia interni che esterni. "Solo coloro che hanno raggiunto l'essenziale - ha detto - possono agire in armonia con l'esterno rimanendo internamente vuoto.

Nello Zen, distacco e cessazione del pensiero sono mezzi, non

scopi. Quando il processo Zen culmina, Yuanwu ha detto: "non ci sono problemi al di fuori del buddismo o del buddismo mondani separato dagli affari mondano". Quando ci siamo svegliati con la realtà, ha detto, "ogni Il pensiero che appare sarà come consultare innumerevoli insegnanti." Se nello Zen la meditazione profonda non è altro che uno strumento, cosa non saranno le parole. Le parole sono straordinariamente potenti per stimolare la percezione, ma se li trasformiamo in idoli, finiscono rendendoci schiavi. Yuanwu ha scritto che quando arrivi a percepire che gli insegnamenti degli illuminati sono dentro di noi, "smetteranno di girare nella tua testa". Inoltre ha ripetutamente avvertito quel comportamento capriccioso e settario può fornire una certa soddisfazione emotiva, ma Costituisce un ostacolo al risveglio Zen.

Yuanwu ha anche prevenuto gli abusi, ben documentato nella Tradizione Zen di determinate risorse specifiche, come quegli scritti critici che sono caratterizzati dal giudicare i metodi usati in base a criteri e sentimenti intellettuali ordinario che si stabilisce su basi pienamente soggettive. Gli scritti devono essere strumenti di precisione progettati per misurare e guidare e, se bene una delle sue funzioni specifiche è quella di rivelare i processi difetti mentali o incompleti, la loro efficacia complessiva dipende da una serie di fattori tra i quali dovrebbe essere evidenziato l'atteggiamento dell'individuo. uno dei temi più ricorrenti dello Zen è scoprire il squilibri e difetti del pensiero per armonizzarli volontariamente e quindi impedire la sua manifestazione futura. Secondo Yuanwu, la completa attenzione e la "non-mente" non se ne vanno. Nessuna traccia e porta alla totale indipendenza. In questo modo rimarremo sereni internamente, adattandoci allo stesso tempo mondo esterno, e nemmeno le circostanze più inquietanti influenzaci. Yuanwu ha anche discusso l'argomento dell'insegnamento Zen, mettendo in evidenza quella compassione, gentilezza, imparzialità, flessibilità e La sincerità dovrebbe essere la caratteristica più notevole di un vero insegnante e ha aggiunto che le controversie non dovrebbero causare alcun sentimento

94

personale che segue l'antico insegnamento taoista che afferma che "non lo è possibile combattere contro chi non vuole combattere". Alla fine, disse, "la peste dal male svanirà da solo."

Yuanwu ha avvertito i motori di ricerca che lo sviluppo delle facoltà notato dai maestri Zen richiede tempo e pratica e questo, durante quello periodo, i falsi insegnanti possono confonderci. Come ha detto, quelli i falsi sono caratterizzati dal fatto che le persone "perdono tempo a provare di soddisfare follemente la tua curiosità." In questo senso, il vero Zen

Costituisce una pericolosa minaccia per i settari e i dilettanti. Per spiegare i metodi dell'insegnamento Zen, Yuanwu lo disse le risorse utilizzate dagli insegnanti autentici sono state concepite con il unica intenzione di "catturare l'attenzione" dei discepoli e liberarli dai loro confusione e arroganza. Se pensiamo che questi metodi si riproducano fedelmente le credenze degli insegnanti, finiremo per trasformarle in dogmi di fede o in frasi semplici che portano a interpretazioni erroneo dello Zen e, spesso, assurdo.

Yuanwu era un insegnante eccezionale, generalmente considerato dagli storici come introduttore delle storie tipiche che sono usate così tanto nel processo di insegnamento e apprendimento dello Zen. Come ha detto in seguito aver raggiunto il risveglio è un grave errore non continuare a beneficiare delle storie dei vecchi maestri. Tuttavia, ha aggiunto, non tutto il mondo ha bisogno di aforismi e aneddoti allo stesso modo. "Calmati la mente dal momento stesso in cui ci svegliamo e restiamo attentamente attento a tutto ciò che diciamo o facciamo, contemplando la sua origine e le sue cause. "

Anche così, se l'osservazione della mente manca del distacco caratteristico di vera obiettività, può confonderci e diventare un'attività sterile. Secondo Yuanwu, raggiungere l'illuminazione non lo è. Avevo bisogno di abbandonare le attività quotidiane e ho aggiunto che la quiete della mente è, nella migliore delle ipotesi, una risorsa provvisoria che può ci fornisce un'impressione soggettiva di vuoto, ma questo vuoto non è in sé il vuoto che il buddismo chiama verità assoluta. Il vuoto, o vera apertura dello Zen, ha detto, è qualcosa di completamente vivo e irraggiungibile, qualcosa che va oltre l'essere e il non essere, dell'attaccamento e del rifiuto.

Quindi, ha aggiunto Yuanwu, "puoi fidarti completamente della mente vero, puro e ineffabile, e di fronte a situazioni impegnato nella vita di tutti i giorni, vedrai che non sei trascinato per loro".

Sotto la guida del grande Wuzu, il Maestro Foyan andò, insieme a Yuanwu, uno dei cosiddetti "tre buddha" della ancestrale Mountain School Est. Abbiamo un enorme archivio degli scritti di Foyan che costituisce una vasta raccolta dei suoi insegnamenti, uno dei manifestazioni più sottili e raffinate della saggezza Zen, da cui abbiamo selezionato i testi presentati in questo volume. Foyan
95

ha insegnato il distacco del pensiero, un esercizio che non richiede fermarsi il flusso della mente ma ciò ci consente di raggiungere lo stesso obiettivo.

“Il nostro insegnamento non ha lo scopo di eliminare le fantasticherie, reprimere il corpo e

Mente e chiudi gli occhi. Lo Zen non è questo", ha detto, e ha sottolineato ciò che il

chiamato "risparmia energia", cioè conservazione, senza effetto qualsiasi sforzo, dell'integrità della mente originale. Anche Foyan ha sottolineato l'indipendenza e l'osservazione di sé, spiegando cioè i sentimenti e le interpretazioni soggettive del mondo non costituiscono il mondo reale e oggettivo.

Foyan ha presentato, in modo semplice e diretto, un'ampia varietà di problemi pratici che, sebbene di facile comprensione, mostrano allo stesso tempo la vera difficoltà dello Zen. "Accedere al vero Zen devi sapere come metterti alla prova", ha detto, illustrando Quindi vari modi per farlo. Tuttavia, Foyan mai Ha raccomandato che le persone confuse si precipitino nella ricerca di un guru. Il suo consiglio, al contrario, era scoprire l'origine della sua confusione. A questo proposito, come altri insegnanti, ha detto: "L'unica cosa devi solo raggiungere l'origine della mente".

Secondo lo Zen, quando raggiungiamo l'origine della mente, non solo emanciperemo da limitazioni e sofferenze inutili, ma Avremo anche accesso a una vasta riserva di abilità innate. Questo è un punto molto importante legato, invece, all'avvertimento di Foyan che lo Zen non suppone la repressione del corpo o della mente. senza Tuttavia, sebbene alcuni testi trattino in dettaglio la questione di più alti poteri della mente, i maestri Zen di solito non parlano, e molto meno vantarsi di loro.

Questo è un modo per scoraggiare coloro che si avvicinano allo Zen semplicemente ambizione personale, sebbene abbia anche incoraggiato l'interpretazione errata che la "normalità" dello Zen è la stessa "normalità" convenzionale di quali sistemi sociali parlano che poco o nulla favorisce l'evoluzione della coscienza umana oltre i propri limiti.

La predicazione di Foyan si è dimostrata così utile per i motori di ricerca. in seguito furono compilati in un libro che, insieme ad altre due opere, costituisce un insieme chiamato "incomparabile" della letteratura Zen: un altro di questi testi "incomparabili" è la famosa collezione epistolare di Dahui, successore di Yuanwu, la cui straordinaria influenza come insegnante era tale che si diceva che fosse la reincarnazione di Linji, l'antenato indiscusso spirituale della Eastern Mountain School.

Il nostro libro continua con diversi frammenti della corrispondenza di Dahui, che si è distinto in particolare per la sua straordinaria capacità di insegnare allo Zen usando termini semplici, per la sua capacità di provocare il risveglio e per il loro sforzo di preservarli tradizioni rare e insolite dello Zen, il suo insegnante Yuanwu gli aveva affidato il compito di partecipare

96

i discepoli laici e quando in seguito raggiunse il grado di insegnante, Ha continuato a mantenere uno stretto contatto con loro. Dahui ha ampiamente usato l'insegnamento del Sutra per ornamenti floreali

e la meditazione conosciuta come "il riflesso dell'Oceano", di cui si dice che procede quella scrittura. Dahui ha sottolineato che la Buddità non appartiene mondo di attributi manifesti esterni ma è costituito da un tipo

Conoscenza interna A questo proposito, Dahui ha dichiarato che per studiare Lo Zen non è necessario cadere nelle trappole della religione e della spiritualità, ma è sufficiente essere come lo spazio cosciente e percepire il Buddha Ogni luogo e tutto. L'essenziale, ha detto, è il risveglio, esaminarsi, notare distrazione e parzialità.

“Scopri l'origine della mente - ha affermato - e, quando devi cambiare il per prima cosa, cambiando idea.” Secondo Dahui, il L'equanimità è il vero significato della parola "non-mente", e questo aspetto del suo insegnamento è stato letteralmente integrato in un manuale secolare sulla funzione pubblica e sui dipendenti pubblici.

Come Foyan e altri insegnanti, Dahui sostenne che studiare Lo Zen è molto importante per rimanere in contatto con la vita di tutti i giorni. "Ci sono molte persone - ha detto - che intraprendono solo la pratica dello Zen quando hanno problemi, abbandonandolo quando le cose vanno bene il mondo Per ottenere l'illuminazione non è necessario lasciare il famiglia e amici, lasciate il lavoro, diventate vegetariani o diventate un asceta o un eremita.” Dopo tutto, coloro che si dimettono dall'esterno alla società ma mantengono comunque lo stesso tipo di sentimenti banali sono gli stessi che trasformano le comunità Zen in famiglie, clan e compagnie la cui ideologia e apparenza apparente sembrano differiscono dalle organizzazioni ordinarie, ma la cui mentalità, tuttavia, È altrettanto banale.

Secondo Dahui, gli insegnanti che non hanno raggiunto l'illuminazione non lo sono più che scalatori di società monastiche, incapaci di arribisti trasmettere qualsiasi illuminazione che produca solo "cloni" di se stessi stessi. Pertanto, durante la dinastia Song, lo Zen ha continuato a degenerare rapidamente, incoraggiando gravi critiche da parte di Dahui e di altri. Secondo veri seguaci, maestri Zen e le loro scuole potrebbero finire diventando una creazione di "dilettanti" che si dedicano solo a raccogliere e raccogliere ciò che piace. Uno degli indicatori più chiari che identificano questi falsi insegnanti è la loro incapacità di riconoscere veri aderenti e, anche se potessero farlo, mancherebbero di tutto valore per loro, dal momento che il loro interesse non è la saggezza, ma il cercare supporto e approvazione.

Hongzhi, il grande contemporaneo di Dahui e uno degli ultimi i rappresentanti di questo lignaggio erano, per alcuni, articolati e purificati sicuramente il progetto letterario Zen durante la dinastia Song. in il nostro volume che presentiamo, dopo la corrispondenza di Dahui, a

97

Sviluppo della letteratura Zen in tutte le sue forme. La sua poesia costituisce a delle opere più importanti di questo tipo e la sua prosa possiede una qualità poetica difficile da abbinare. Hongzhi compilò due famose raccolte di cento Storie Zen, una in versi e l'altra in prosa, a cui ha aggiunto, come Crea Xuedou, i tuoi commenti. Mantiene anche a importante raccolta di massime, poesie, discorsi e scritti di questo insegnante. Per il presente volume ne abbiamo selezionato alcuni istruzioni, scritte in una prosa eccezionalmente bella che riunisce come è successo con Yuanwu, Foyan e Dahui, una qualità artistica Eccezionale con notevole precisione tecnica.

Nei suoi insegnamenti sulla liberazione Hongzhi afferma che la mente l'originale rimane essenzialmente non identificato degli oggetti e quello Riaverlo è solo una questione di pratica. Quindi, diventando l'eco dello Zen afferma che la realtà deve essere vissuta da uno stesso e che non c'è modo di spiegarlo, Hongzhi ha raccomandato il "Esercizio silenzioso dello sguardo interiore". Per raggiungere questo obiettivo, ha detto, è necessario "agitare e la polvere e la sporcizia dei tuoi pensieri soggettivi. " Se il praticante lo raggiunge, raggiungerà uno Zen senza sforzo in cui ce n'è solo uno consapevolezza spontanea e panoramica.

Tuttavia, Hongzhi scrisse che la vita illuminata naturale e spontaneamente non è arbitrario ma, al contrario, ha il suo ordine. Hongzhi ha sviluppato una serie di esercizi per eliminare la mancanza di equanimità mentale, per armonizzare la mente e mantenere questo equilibrio interno in mezzo al trambusto della vita quotidiana. Secondo Hongzhi, se il La pratica di stare seduti in silenzio non ci fornisce serenità nel mezzo di problemi, ciò significa che anche quando siamo seduti Abbiamo una vera immobilità. Ecco perché Hongzhi ha criticato coloro che siedono meditare a lungo, perdendo così la possibilità di integrare la propria Pratica con la vita di tutti i giorni.

La nostra selezione continua con un riepilogo dell'insegnamento di Ying-an, un altro illustre insegnante della Eastern Mountain School. Dopo aver ottenuto un'illuminazione parziale sotto la guida di un maestro Zen, Ying-an se È diventato un discepolo del grande Yuanwu. Successivamente, a seguito del Il consiglio di Yuanwu, Ying-an divenne un discepolo di Huqiu, un importante Discepolo Yuanwu noto come la "tigre addormentata" e finalmente Riconobbe Ying-an come suo successore.

Nella sua presentazione dello Zen, Ying-an sottolinea l'immunità dello Zen pressioni economiche, sociali e psicologiche che così frequentemente Opprimono l'umanità. La libertà Zen, ha detto, non può diventare un possesso personale o una metafora. L'essenza dello Zen è il percezione e veri aderenti mancano di risorse, idee fisse o la religione.

Ying-an ha denunciato la corruzione dello Zen sottolineando il degenerazione derivata dall'attaccamento alle comprensioni provvisorie e interpretazioni basate su una visione parziale della verità. anche si prese cura di smascherare i molteplici aspetti del quietismo e nichilismo che a volte si nasconde dietro la maschera dello Zen. Sì, un'opinione, altre contraffazioni dello Zen sono promosse da falsi insegnanti che inducono i loro discepoli a credere che loro sono anche maestri e Zen promossi da istrioni che sprigionano gergo Zen e si sforzano di essere famosi per il loro "Zenismo". L'unico rimedio essere guariti da cose così folli è liberarsi di tutto attaccamento deliberato agli studi spirituali.

Un noto proverbio taoista dice: "In un viaggio di mille miglia il primo il passo è il più importante" e secondo Ying-an, se vogliamo raggiungere il nostro Il destino è essenziale per fare il primo passo nella giusta direzione. Ecco perché gli ex insegnanti hanno lasciato così tanti segni e indicazioni in modo che i motori di ricerca potrebbero trovare l'indirizzo giusto.

Ying-an ha anche sottolineato che l'impazienza è di solito la prima ostacolo per raggiungere la vera percezione dello Zen perché ci spinge a dare "Il primo passo del viaggio di mille miglia" in qualsiasi direzione. non dobbiamo avvicinarci allo Zen con idee preconcepite, Ying-an ha insegnato, ma ciò non significa che non ci sia comprensione nello Zen speciale. Lo Zen richiede pratica, ha detto, ma l'oggetto di quella pratica è recuperare la nostra naturalezza e spontaneità.

Una delle osservazioni più frequenti dei maestri Zen è quella le attività che una volta servivano a un determinato scopo tendono a deviare verso altri obiettivi o finire per diventare fini. In realtà, come in qualsiasi sistema educativo, quasi tutti i metodi usato dallo Zen ha finito per essere falsificato o adulterato. Questo è uno dei motivi che giustificano i cambiamenti tattici che avvengono periodicamente in Zen.

Secondo Ying-an, "Lo Zen non può essere raggiunto attraverso letture, discussioni o dibattiti", riferendosi indubbiamente alle caratteristiche esageratamente ritualisti tipici dell'insegnamento interattivo diffusi dalle scuole più barocco dello Zen. D'altra parte, continua, se le persone potessero comportarsi come i vecchi maestri Zen, "a un certo punto investiremmo la direzione della nostra mente, attraverseremmo tutta l'illusione e contempleremmo la nostra vera identità".

Durante la dinastia Song, abbondarono le versioni cinesi.

Zen iperintellettualizzato che ha contribuito alla sclerotizzazione così criticato da Ying-an. Per quanto riguarda la conoscenza intellettuale, Ying-an sottolinea: "Il vento della conoscenza intellettuale finisce per congestionare il tuo naso, offuscando la testa e riempiendoti di febbre e tremore."

La maggior parte degli ostacoli e delle difficoltà denunciati da Ying-sono collegati ad approcci intellettuali o

anti-intellettuali esagerati. L'intellettualismo è presente in molti atteggiamenti accademici, letterari, estetici e religiosi verso lo Zen, ma il l'errore contrario è di credere che, negando la supremazia dell'intelletto, il Lo Zen costituisce una disciplina anti-intellettuale.

Ying-an ha anche sottolineato che nessuno dovrebbe avvicinarsi allo Zen mosso dal idea di ottenere privilegi, fama o riconoscimento. Secondo Zen, tutto è opera di vanità e questo non ha nulla a che fare con l'illuminazione e costituisce Pertanto, un grave ostacolo lungo la strada.

L'illuminazione Zen è oltre le parole. Pertanto, molti gli insegnanti sono famosi per l'utilizzo di metodi alternativi di comunicazione; tattiche, in molti casi, spettacolari tra cui spiccano, ad esempio, le urla e i colpi di sorpresa usati da alcuni antichi maestri per produrre determinati effetti sulla mente dei suoi discepoli. Tuttavia, quando questi metodi vengono imitati e utilizzati indiscriminatamente, perdono la loro efficacia e diventano forme vuote privo di significato. La letteratura Zen è piena di riferimenti a questo fenomeno.

Quindi, per Ying-an i colpi e le urla così spesso

Associato al misticismo Zen non ha nulla a che fare con esso. Invece di affrontare dottrine, espressioni letterarie o spettacoli teatrali,

Ying-a ha raccomandato di rimanere in "un certo stato durante

ventiquattro ore al giorno senza perdere un solo momento ", uno stato che

"Deve essere mantenuto fino a quando non raggiunge un punto in cui non c'è nulla a cui resisti o resisti. "

Quindi, ha detto, devi "abbandonare tutto e rimanere vuoto,

silenzioso, sereno e lucido fino a quando tutte le interpretazioni,

razionalizzazioni, errori e confusioni del passato smettono di penetrare nel tuo mente e non esercitare più alcun potere su di essa. " Anche Ying-an

ha sottolineato la necessità di una volontà potente, perché, sebbene risulti

facile contemplare la mente Zen, ha detto, ci vuole molta energia per riuscire usalo

I commenti di Ying-an sono seguiti dalla predicazione di uno dei suoi

successori, l'insegnante Mi-an. Secondo Mi-an, Zen deve essere "totalmente libero "e" essere completamente vivi ", ma ciò sarà possibile solo se possibile

vivere nel mondo senza che ciò ci colpisca. Ha affermato che tutti noi

possediamo quell'abilità in modo innato, ma molti di quelli che ci provano

di aggiornarlo attraverso lo Zen sono vittime di falsi inganni

insegnanti. Quando lo studio dello Zen è motivato dal desiderio di farlo

riconoscimento, ha avvertito, siamo molto più esposti a questo tipo di inganni.

Mi-an elenca una serie di problemi tipici che ostacolano, nonostante

di studio intensivo, il raggiungimento dell'illuminazione, e aggiunge che questi

i problemi non riguardano solo i principianti, ma anche l'influenza su coloro che hanno un'esperienza Zen di base. Secondo Mi-an, quando

100

Lo Zen è realizzato "il mondo e il buddismo diventano la stessa cosa" e che poi "non c'è nulla di esterno che possa costituire un ostacolo". Seguono gli insegnamenti di Xiantang, un altro illustre discepolo di Yuanwu quelli di Mi-an. Xiantang ci offre una spiegazione dettagliata del conoscenza non discorsiva, una conoscenza di base nello Zen Xiantang, la comprensione va oltre ogni aspetto discorsivo, ma non può essere raggiunto attraverso la soppressione della ragione, ma con il esercizio dell'attenzione oltre i nostri sensi ordinari. Xiantang ha anche detto che l'origine di questa coscienza costituisce, in effetti, il fonte dell "'immortalità spirituale" a cui aspiravano di più i taoisti preminente.

Tuttavia Xiantang ha sottolineato che non è lo stesso sperimentare questo coscienza non discorsiva per usarla. "Gli scorci momentanei" seguita da ossessioni presagisce difficoltà, ha detto, e ha usato la metafora classica "polvere d'oro negli occhi" per descrivere i problemi derivato dall'attaccamento spirituale citando, come al solito, gli antichi sui possibili modi per superare questa difficoltà.

Xiantang ha sottolineato l'importanza capitale di rompere le abitudini e condizionamento compulsivo, sottolineando la necessità di essere consapevoli delle conseguenze delle nostre azioni. Il dominio trovato oltre la tirannia degli stimoli esterni viene talvolta chiamato, vuoto o nulla, poiché contempla la realtà con a

Mente vuota di tutti i tipi di concetti.

Molti insegnanti della dinastia Song si occuparono ripetutamente del problemi derivati da atteggiamenti e comportamenti legati a Comprensione imperfetta del vuoto. Un insegnante successivo ha spiegato che lo stato Zen di "né buono né cattivo" non significa che dovremmo confondere bene con il male, o che possiamo agire male senza subirne le conseguenze.

Significa, ha detto, che il bene e il male non possono influenzarci. Solo allora afferma l'insegnamento Zen, è possibile distinguere il vero bene e il male da bene e male immaginari senza il pregiudizio soggettivo del condizionamento.

Il nostro libro si conclude con brani tratti dall'insegnamento di Yuansou, uno dei più illustri maestri del XIV secolo. A quel tempo, la Cina era governato dagli invasori mongoli che erano soliti favorire le scuole Tibetano a scapito dei cinesi. Kublai Kan, nipote del famoso Genghis Kan che risparmiò la conquista dei mongoli per coprire tutta la Cina continentale, era uno dei pochi mongoli a cui era interessato Buddismo Zen. Tuttavia, uno dei pochi mongoli Zen era Discepolo Yuansou.

Yuansou apparteneva alla quarta generazione di successori del grande Dahui

e ha anche studiato con uno degli ultimi insegnanti appartenenti alla linea di Hongzhi. Secondo quanto riferito, Yuansou possedeva poteri paranormali e durante i suoi molti anni di insegnamento è venuto a raccogliere migliaia di discepoli. Sebbene la maggior parte dei suoi insegnamenti scritti lo siano

101

persero durante le guerre civili della fine del XIV secolo quando il La dinastia mongola degli Yuan si sbriciolò insanguinata, la storia noi ha lasciato in eredità una grande quantità di materiale, tra cui una serie di lettere didattiche da cui proviene la nostra selezione.

Yuansou offre una descrizione dettagliata dell'essenza del Meditazione Zen, mostrando i diversi termini che sono stati usati in nel tempo per fare riferimento allo stesso problema. Sottolinea inoltre il natura funzionale degli insegnamenti buddisti, sottolineandone il grande diversità, ed elenca anche una serie di approcci generali a Zen, affermando anche che la realizzazione non è limitata
Nessuno di loro

Yuansou ha anche confermato l'onnipresenza dell'esperienza Zen e Ha spiegato che la sua natura sfuggente è una conseguenza del nostro tentativo di farlo prenderla Ogni volta che proviamo a catturare lo Zen, finisce catturandoci. In questo modo “la cecità di quegli insegnanti che reificano il Buddha, il Dharma, lo Zen, il Tao, i misteri, il le meraviglie, i poteri e gli stati, in un modo o nell'altro, finiranno cucire le labbra, inchiodare le palpebre e addolorarsi ”.

Nello spiegare le ragioni dell'uso dei metodi provvisori, Yuansou ha affermato che “i diversi insegnamenti e tecniche dei Buddha e I maestri Zen sono stati concepiti in modo da poter fare un passo indietro, tornare a noi stessi, comprendere la nostra mente originale, contemplare la nostra vera natura e raggiungere così uno stato di riposo, pace e felicità assoluta ”.

Yuansou ha affermato che le abitudini dannose che rendono difficile la nostra vita ogni giorno sono ancora più perniciosi quando si tratta di raggiungere il Percezione Zen, una percezione che non può essere raggiunta volontariamente nemmeno con le migliori intenzioni. Inoltre, ha detto, dietro le migliori intenzioni si possono nascondere le peggiori abitudini. Questo è una delle caratteristiche più notevoli degli appassionati di religione e spiritualità, di cui Yuansou ha detto che “con cui vagheranno continuamente il tuo bagaglio a rimorchio dalle case degli altri alla ricerca dello Zen, del Tao, di i misteri, i miracoli, i buddha e gli insegnanti. Se lo pensi Questa è la ricerca definitiva, finirai per renderla la tua religione. Di quello così sarai come chi corre ciecamente verso est per cercare di raggiungere Qualcosa che è nell'ovest. Più corri, più andrai via e più sbrigati, ci vorrà più tempo per arrivare. ”

Yuansou ha anche parlato della semplicità della mente Zen spogliata

Pensieri confusi e fuorvianti. Secondo lui, la mente Zen è impersonale e non appartiene a una particolare cultura o ideologia. discriminazione soggettivo, attaccamento e rifiuto, ha avvertito, fanno perdere la gente indipendenza e caduta sotto l'influenza ipnotica degli "oggetti". Di questo così, come il resto dei maestri classici, tutto l'insegnamento di
102

Yuansou è una canzone per la libertà, per la libertà di capire, per la libertà di essere già la libertà di vivere riflessivamente