

Storia del Buddhismo Ch'an in Cina

Associazione Culturale Centro Zen Firenze

Via San Domenico 77, 50133 Firenze

Tel. 339.8826023

www.zenfirenze.it

centro@zenfirenze.it

1. Introduzione

2. Periodi storici

- 2.1. Bodhidharma
- 2.2. Hui Neng
- 2.3. Ma Tsu
- 2.4. Dinastia Tang
- 2.5. Declino
- 2.6. Moderno

3. Patriarchi, maestri e lignaggio

- 3.1. Bodhidharma
- 3.2. Hui Neng
- 3.3. Hsu Yun
- 3.4. Vari

4. Principali scuole

- 4.1. Yun Men
- 4.2. Lin Chi
- 4.3. Kuei Yang
- 4.4. Tsao Tung
- 4.5. Fa Yen

Introduzione

Una volta, qualcuno interrogò il Maestro Ch'an Seung Sahn, sull'importanza della storia del Ch'an ed egli rispose: "Conoscere la storia della vostra tradizione è come trovarsi a faccia a faccia con i vostri antenati. Questi antenati sono le vostre radici, quando conoscete queste radici, conoscete anche qualcosa di voi stessi." Così quando qualcuno studia una certa tradizione, è una curiosità naturale volerne conoscere le radici, da dove è nata e quali sono le fonti d'ispirazione di quella tradizione.

L'insegnamento del Buddha ci è pervenuto riflesso e frammentato in varie scuole. Nonostante l'apparente diversificazione delle scuole e dei metodi di insegnamento, i principi basilari sono comuni. La prima è detta Scuola Meridionale (Theravada) o Hinayana, e fa riferimento ai testi Pali. Tuttora prospera nel Sud-est asiatico rappresenta l'unica sopravvissuta di un ampio ventaglio di scuole scomparse. La seconda è detta Scuola Settentrionale o Mahayana e fa riferimento a testi in sanscrito. Lo Zen appartiene alla Scuola Settentrionale. Il termine Zen deriva, attraverso una traslitterazione del cinese Ch'an e dal sanscrito Dhyana (Meditazione). Storicamente la scuola della meditazione nasce in Cina dove fiorisce sotto la dinastia T'ang. All'inizio del secolo XIII approda in Giappone, dove attualmente è diversificata nelle scuole Zen: Rinzai e Soto.

Dopo la sua nascita in Cina, la scuola Zen ha sviluppato linee specifiche che si proponevano ognuna come la continuazione dello stile di vari grandi maestri, considerati in seguito i fondatori delle varie tradizioni. La patria storica dello Zen è dunque la Cina; qui le complessità del Buddhismo indiano vennero rimodellate sul modo di vita cinese, pragmatico e concreto, assumendo col tempo forme in armonia con la cultura locale e assimilando come sempre nel Buddhismo la cultura ospitante. Pare giustificato affermare che lo Zen rappresenta un ritorno dai profondi ma intricati sistemi filosofici e psicologici della Scuola Settentrionale, agli insegnamenti originari del Buddha.

Prevalentemente esistevano due scuole, quella dell'illuminazione graduale e quella dell'illuminazione improvvisa. La seconda prevalse sulla prima, dando in seguito vita allo Zen come lo conosciamo oggi.

Nel 1190 sbarca in Giappone Nel 1905 si affaccia per la prima volta in Usa.

Nel 1905 si affaccia per la prima volta in Usa.

Periodi storici

Bodhidharma

La pratica del Buddismo Ch'an nasce con Bodhidharma, secondo quelli che erano i metodi e le tradizioni che il Patriarca portò con sé dall'India. Come narra la storia infatti egli dopo aver fatto visita a diversi templi, ebbe modo di fermarsi a Shaolin, ove sedette per nove anni in meditazione in una grotta.

Così, questo è il primo stadio di sviluppo della tradizione Zen in Cina: l'esempio di Bodhidharma che siede immobile e tranquillo di fronte ad un muro bianco. Questo è il modo in cui noi sediamo ancora oggi, nelle nostre sale di Dharma.

Da quanto sappiamo della leggenda di Bodhidharma, sembrerebbe che la sua pratica fosse lo Shikantaza. A quel tempo, il suo colloquio con il futuro secondo Patriarca, suggerisce anche una padronanza delle tecniche che si svilupparono, più tardi, nella pratica dei Kong-an (Koan in giapponese). Ma quasi certamente, non leggeva Sutra, in quel periodo. La cosa interessante a proposito di Bodhidharma, tuttavia, è che quando diede la trasmissione al secondo Patriarca, gli consegnò una copia del Lankavatara Sutra insieme alla sua veste ed alla sua ciotola. Questi furono i simboli della trasmissione fino al sesto Patriarca. Per un lungo tempo il Lankavatara Sutra rimase un testo base nella scuola Ch'an in Cina. Lo stesso Hui Neng ebbe l'illuminazione ascoltando un verso dal Sutra del Diamante ed anche questo Sutra fu onorato dagli studenti Ch'an in Cina. Tutto questo cambiò nelle mani di Ma-tsu, quando il Ch'an divenne molto empirico. Ma perfino allora, sembra che la maggior parte dei Maestri del lignaggio di Ma-tsu, fu molto versato nella conoscenza dei Sutra, solo non facevano riferimento ad essi nei loro insegnamenti.

Hui Neng

La tradizione vuole che lo Zen sia stato introdotto in Cina dal monaco indiano Bodhidharma, primo Patriarca cinese. In realtà fiorì e produsse i suoi tratti distintivi solo durante la generazione successiva al sesto Patriarca Hui Neng. Sin dal suo apparire, per la sua predisposizione pratica, la scuola generò i propri maestri in luoghi remoti, dove la sopravvivenza era possibile soltanto con la coltivazione della terra; sistema di vita sconosciuto al Sangha (comunità di monaci) indiano. Il lavoro divenne uno dei fattori fondamentali della pratica, questo faceva parte infatti della mentalità cinese, laboriosa, diretta ed estremamente pratica a differenza di quella indiana; <Un giorno senza lavorare, un giorno senza mangiare> cita un famoso maestro. Ancora oggi nei

monasteri Zen in Europa ed in Italia la pratica di samu (lavoro) è una componente basilare per la crescita spirituale dei praticanti.

Il secondo stadio infatti è collegato a Hui Neng il quale un giorno udì un monaco recitare un verso dal Sutra del Diamante; Hui Neng aveva allora circa tredici anni e appena ebbe udito il versetto ebbe un'illuminazione improvvisa. Questo è il secondo stadio: la tradizione dell'Illuminazione Improvvisa. Secondo la tradizione, se la pratica di qualcuno è abbastanza matura e stabile, l'illuminazione si realizzerà all'improvviso. Questa è l'ispirazione tratta dalla vita di Hui Neng.

Fino al tempo di Hui Neng, tutti i monaci leggevano i Sutra e costruivano templi, sperando che tutte queste buone azioni portassero loro meriti nelle vite successive. Hui Neng affermò che questo non era necessario per l'illuminazione. Andò un altro passo oltre e affermò che perfino la meditazione non era necessaria. Questo fu un passo radicale nello Zen cinese. Hui Neng non spiegò mai come ottenere questo stato di illuminazione. Se voi mantenete questa mente-non-so tutto il tempo al cento per cento, allora siete già illuminati. Quindi, se voi mantenete una mente-non-so tutto il tempo e in tutti i luoghi, allora nemmeno sedere in meditazione è più necessario. Questa è una connessione diretta fra l'insegnamento attuale e l'insegnamento di Hui Neng, si parla anche di un attimo di sforzo. Questo "attimo di sforzo" è tutto ciò che serve.

Prima di Hui Neng, lo Zen (o Ch'an) era fiorito nella Cina settentrionale. Bodhidharma era rimasto nel tempio Shaolin e i suoi successori erano monaci che provenivano dal Nord del Paese. Ecco perché avevano i loro templi sotto la protezione della corte reale. Infatti, fino a Hui Neng, il Ch'an era solo una delle tante sette in competizione fra loro nella Cina del Nord. Quando Hui Neng dovette fuggire dal tempio del suo Maestro, dopo aver ricevuto segretamente la Trasmissione, attraversò lo Yangtze e viaggiò verso Sud fino alla città di Canton dei giorni nostri. Quando egli stabilì finalmente il suo tempio in questo estremo Sud del Paese, apparì un nuovo tipo di Zen: rurale e centrato su comunità di monaci agricoltori. Il Ch'an del Nord si era basato sui Sutra, sul costruire templi e sulla protezione dei reali, ma il Ch'an del Sud era economicamente autosufficiente e basato sull'etica del lavoro. I monaci coltivavano le terre del Monastero durante il giorno, non leggevano i Sutra, non avevano nemmeno una sala di meditazione, né praticavano formalmente la meditazione seduta. Mantennero viva la loro pratica in mezzo al lavoro fisico svolto durante il giorno.

Ma Tsu

Il terzo stadio della storia dello Zen cinese è associato con il Patriarca Ma-tsu, che fu il successore di seconda generazione di Hui Neng. Ma-tsu inventò i mezzi "shock" del gridare improvvisamente, colpire o chiamare improvvisamente per nome l'interrogante mentre sta uscendo. Ma-tsu fu un vero innovatore in questo campo: voleva far breccia nel pensiero concettuale a cui siamo abituati. Hui Neng parlò di arrivare a questo punto, ma non disse mai come arrivarci. Fu lasciato a Ma-tsu il compito di inventare queste tattiche di shock improvviso che urtano con la coscienza e fanno breccia al di là di essa.

Ma-tsu è una figura molto interessante nella storia dello Zen. In confronto con la storia americana, sembrerebbe che Bodhidharma sia come George Washington e Hui Neng come Thomas Jefferson. Ma-tsu è più simile a Theodore Roosevelt. Egli era il più grande Maestro Zen del suo tempo e si dice che ci fossero, in quel periodo, almeno ottocento monaci nel suo monastero. Trasmise il Dharma a centotrentanove successori ed è passato alla storia come "Il grande Patriarca".

Fra questi centotrentanove successori ci furono alcuni fra i più influenti insegnanti della storia dello Zen. Uno di essi fu Pai-Ch'ang che stabilì le regole monastiche che seguiamo ancora oggi e il cui successore, Huang-po, fu il Maestro del famoso Lin-chi. Il secondo fu Nan-chuan, forse il più brillante degli studenti di Ma-tsu e maestro di Chao-chou. Il terzo di questi insegnanti non è così ben ricordato: il suo nome è Shi-tang Chi-tsang.

Dinastia Tang

Il quarto stadio fu la completa sistematizzazione del sistema dei Kong-an (Koan in giapponese). Ma-tsu e i suoi allievi furono Maestri molto dotati. Qualcuno dei suoi successori ebbe relativamente pochi studenti, così che poteva avere incontri personali con loro ed essere abbastanza creativo ed abile da portare lo studente all'illuminazione attraverso la tattica dello shock. Questa fu l'età dell'oro dello Zen, approssimativamente dal 700 al 900 d.C. Tuttavia, crescendo il numero degli studenti, dare istruzioni personali divenne molto difficile. Così, l'insegnante usava storie dei vecchi Maestri per ispirare i suoi allievi. Nella Cina dell'epoca Sung (X secolo d.C.), il sistema fu perfezionato ed utilizzato efficacemente dal Maestro Zen Ta-hui.

Se guardiamo alla storia della Cina, troviamo che i T'ang unificarono l'intero Paese alla fine del VI secolo. I T'ang erano una razza di spietati guerrieri, con un codice di condotta simile a quello dei samurai. Il codice dei samurai era, tuttavia, molto più codificato e il loro Zen era fatto per corrispondere a tale codice. I T'ang non ebbero un uguale impatto sul Ch'an (Zen) cinese. Infatti,

dato che il Ch'an non era protetto dai T'ang, rimase inalterato da qualunque idea i guerrieri potessero avere. In Cina, il contrasto fu più fra lo Zen ed il Confucianesimo. In un certo senso il Ch'an fu una reazione alle norme di comportamento istituzionalizzate che i confuciani avevano prescritto ai cinesi. Ancora oggi, le culture orientali sono profondamente basate sulla gerarchia e su come ci si deve comportare con date persone in una data situazione. Così, i limiti del comportamento sociale sono ben definiti. Un bambino sa quali sono questi limiti e quando cresce, conosce i propri limiti di comportamento come adulto. Questa è la cultura confuciana. Così, nel contesto del comportamento confuciano, un colloquio Zen con un Maestro è probabilmente l'unico momento nel quale si ha la libertà di essere se; stessi. Potete colpire il Maestro, urlare contro di lui, essere il vostro autentico sè. I colloqui riportati nella "Raccolta della Roccia Blu" o nel "Wu-men Kuan" (giapp. "Mu-Mon Kan"), fanno luce, in modo molto interessante, sui comportamenti poco ortodossi dei monaci Zen.

Declino

Lo Zen della dinastia Sung e' caratterizzato da diversi aspetti negativi: una formalizzazione del pensiero Zen; una presenza notevole di membri della nobiltà' fra i monaci e nei templi, e una conseguente secolarizzazione. Dogen passo' circa due anni e mezzo in Cina girando numerosi monasteri, specialmente della scuola di Daiei, e praticando la meditazione con il massimo impegno, sempre ricercando un maestro vero. Ma non riuscendo a trovare quello ideale che lui cercava, ormai deluso stava pensando di tornare in Giappone.

Per un altro verso bisogna ricordare che durante la dinastia Sung la pratica dello Zen si era molto diffusa anche fra la gente comune e questo insegnamento esercitava un grande influsso anche sugli altri gruppi religiosi.

Nell'anno 1200, lo Zen era quasi scomparso dalla Cina, ma rifioriva in Corea ed in Giappone. Ma perché lo Zen si spense in Cina? Innanzitutto ci fu una severa repressione del Buddhismo nell'845. Il Buddhismo era apparso originariamente in Cina nel primo secolo d.C. ed aveva soppiantato il Taoismo e il Confucianesimo, religioni di stato da molti secoli per tutte le dinastie cinesi. Il Buddhismo guadagnò potere economico e politico a spese di questi ultimi che continuarono, perciò, a cospirare contro il Buddhismo. Nell'anno 845, l'imperatore Wu salì al potere e si dichiarò Taoista. Per due anni ci furono persecuzioni severissime contro i buddhisti. Le statistiche di questa repressione sono notevoli: 260.000 monaci e monache furono costretti ad abbandonare l'abito; 4.800 monasteri principali furono distrutti.

Questo colpo fece vacillare il Buddhismo in Cina e non ci fu più una completa ripresa. Un aspetto ironico di questa persecuzione fu che, mentre il Buddhismo era spazzato via nel Nord della Cina, lo Zen era relativamente salvo nel Sud del Paese. Il Ch'an del Sud non era coinvolto nei giochi di potere della corte reale e non avevano templi con grandi statue del Buddha d'oro e pietre preziose. Nel Nord della Cina, quando i templi vennero distrutti, le statue di bronzo e rame furono fuse e utilizzate per coniare monete. I monaci del Ch'an meridionale non leggevano nemmeno i Sutra e vivevano la vita semplice delle comunità contadine. Non avevano, perciò, ricchezze che potessero essere portate via. Non avevano un alto profilo e così non perdettero molto nelle persecuzioni.

Quando la dinastia Sung salì al potere nel 968 nel Nord della Cina, l'unica forma di Buddhismo rimasta nel Paese era il Ch'an meridionale. L'imperatore Sung ne fece la religione del proprio Casato e, come risultato, divenne anch'esso corrotto e perse vitalità. Il Maestro Zen Ta-hui fu l'ultima grande figura ad infondere energia nella Scuola; una volta scomparso, non rimase alcun Maestro di uguale statura per sostenerne l'opera.

Moderno

A partire da prima della rivoluzione cinese del 1949, esistevano numerosi monasteri Ch'an ma la maggior parte di essi non erano le grandi comunità che si possono immaginare. I monasteri potevano avere anche solo tre monaci oppure diverse centinaia. In generale maschi e femmine erano comunque separati. Nella maggior parte dei monasteri la statua del Buddha occupava più spazio di quanto non ce ne fosse per accogliere i monaci in piedi, quindi nei grossi Sangha non c'era nemmeno spazio per effettuare i servizi religiosi! Tutti i monasteri avevano all'incirca le stesse regole, e la vita quotidiana era ovunque assai simile: veniva data molta importanza alle attività quotidiane, nello svolgere correttamente i propri compiti, sia nello svolgere i rituali a determinate ore.

Alla pratica quotidiana si affiancavano i periodi di ritiro, il più breve durava una settimana, fino a sessanta giorni. Per i brevi ritiri andavano bene tutti i monasteri. Per i ritiri più importanti si invitavano abati o capisala di importanti monasteri. I più importanti maestri dell'epoca erano Hsu Yun e Laiguò.

Il maestro Hsu Yun visse tra il 1840 e il 1959 (119 anni) e fu uno dei grandi maestri dell'epoca moderna. Egli è famoso per la sua pratica di meditazione e per il rinnovamento che portò nei monasteri e nella pratica Zen. Dopo la dinastia Sung (960-1279) la vitalità del Ch'an aveva avuto un progressivo declino. Il maestro Hsu Yun riportò a nuova vitalità le pratiche delle cinque scuole di Ch'an che erano esistite durante la dinastia Tang (618-907)

trasmettendo le pratiche di ciascuna scuola a discepoli che, a loro volta, le diffusero. Queste scuole sono sopravvissute anche alla rivoluzione comunista cinese. Hsu Yun godeva di grandissimo rispetto anche da parte dei laici, una volta si trovò a negoziare una tregua tra una milizia locale e un gruppo di banditi che voleva controllare un villaggio. Parlò con i banditi rischiando la vita per salvare le persone dalle distruzioni della guerra. Aiutò gente in ogni parte della Cina e grazie al suo incoraggiamento vennero ricostruiti cinquanta monasteri e un milione di persone trovarono "rifugio" presso di lui.

Il maestro Laiguo (1881-1953) era famoso per la sua pratica di meditazione e per i suoi insegnamenti. Fu abate nella provincia di Zhejiang nel monastero Gaoming, famoso per i ritiri da oltre mille anni. Laiguo insegnò attraverso la pratica del Hua To ("Fonte delle parole" un metodo per suscitare la "sensazione del dubbio" [simile ai Koan, N.d.R.]). Scrisse anche un libro che spiega la pratica Ch'an passo per passo. E' conosciuto anche per la statura dei suoi allievi che insegnano in monasteri americani o che dirigono templi in Cina.

Dopo questa ripresa in Cina il Buddhismo al giorno d'oggi viene tollerato, ovvero le conferenze pubbliche sono vietate. I monaci possono rispondere alle domande ad incontri privati all'interno dei monasteri. Nonostante ciò, seppur segretamente, girano sbobinate dei maestri e testi scritti alle quali governo cinese non farebbe buon viso.

Patriarchi, maestri e lignaggio

In base alla stessa tradizione Ch'an il Buddha Shakyamuni trasmise il Dharma a Mahakashyapa, il primo "Patriarca" del Ch'an, ciò significa che riconobbe che Mahakashyapa aveva raggiunto l'illuminazione. Mahakashyapa lo trasmise ad Ananda e così via, di generazione in generazione, per 28 generazioni in India. Il 28° Patriarca indiano fu Bodhidharma che andò in Cina e lì divenne il primo Patriarca, dando origine alla stirpe cinese del Ch'an

Patriarchi in India

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

Patriarchi in Cina

1. Primo Patriarca in Cina, **Bodhidharma** (470 - 543), Sung Shan Shao-Lin, Ho Nan, China
2. Secondo Patriarca, **Hui Ko** (487 - 593), Su Kung Shan, Ye-Si, Ann Hui, China
3. Terzo Patriarca, **Seng Tsan** (? - 606), Tsen Shan, An Hui, China
4. Quarto Patriarca, **Tao Hsin** (580 - 651), Si Shan, Huang Mei, Hu Pei, China
5. Quinto Patriarca, **Hung Jen** (601 - 674), Tang Shan, Huang Mei, Hu Pei, China
6. Sesto Patriarca, **Hui Neng** (638- 713), Tsao Si, Chi Jiang, Kwangdong, China

Bodhidharma (470 - 543)

Bodhidharma trasmise la sua Mente di Dharma in Cina: " Quando il Maestro indica direttamente la Mente, scoprite che la vostra Natura Originale non è differente dalla Natura di Buddha"

"Il Tao del Buddha è duro e difficile. Occorrono sforzi, pazienza e duro lavoro. Come si può sperare di raggiungere il Tao con pochi meriti e poca saggezza? Come si può cercare di conseguire il Tao mentre si è arroganti e si pensa che sia facile? Se qualcuno prova in questo modo, prova invano."

Insegnamento dato da Bodhidharma al suo erede di Dharma, il Secondo Patriarca Hui Ko (487-593), conosciuto anche come Sheng Kwang. "Lascia andare tutti i pensieri discorsivi e tutti gli attaccamenti. Fa riposare la tua mente. Come un muro, non essere influenzato dai fattori interni o esterni; solo allora, puoi entrare nel Sentiero del Buddha."

Bodhidharma è riconosciuto come colui che portò il Buddhismo Zen in Cina e fu il Primo Patriarca del lignaggio Zen cinese. Nacque il 5 di ottobre (calendario lunare cinese) nel Sud dell'India, terzo figlio di un re indiano.

L'arrivo di Bodhidharma (Ta Mo o Da Mo) in Cina viene preceduto da una sbalorditiva reputazione. Gli si attribuirono doti mistiche e spirituali straordinarie; figlio di Shuganda, re di Madras e Kerala nel Sud dell'India, allievo del XXVII Patriarca dopo il Buddha (Prajnatra), dal quale ottenne la discendenza spirituale, divenendo il XXVIII Patriarca del Buddhismo Mahayana, giunse in Cina alla corte dell'imperatore Wu, fondatore della dinastia Liang del Sud. Seguendo le istruzioni del suo Maestro di trasmettere il Dharma in Cina, Bodhidharma si mise in viaggio nel 526 d.C. Quando arrivò a Kwang Chou, nel Sud della Cina, fu ricevuto con una grande cerimonia e onorato dal locale ufficiale militare, tale Shao Yang. Lo stesso anno, fu invitato alla capitale, Nanjing, per incontrare l'imperatore Wu .

Wu, fervente buddhista, studioso dei testi sacri e promotore dello sviluppo del Buddhismo, volle ricevere il Maestro in udienza ufficiale al fine di mostrare il suo operato nel regno, caratterizzato dalla costruzione di nuovi templi e dall'aver presso la corte imperiale la sede dell'Ordine dei monaci; convinto che la pratica del Buddhismo fosse l'accumulare meriti per mezzo di buone azioni e assicurarsi nelle vite future condizioni sempre migliori.

Ta Mo ascoltò attentamente l'imperatore, indaffarato nel mostrare in forme esteriori l'insegnamento della dottrina buddhista ed annessi al concetto errato di santità che si raggiunge come premio; infine replicò: "assolutamente nessun merito"; Wu sconcertato chiese: "ma allora dove si trova la Via, il Principio Primo?", Ta Mo rispose: "in tutte le cose, nulla è sacro". "chi sei dunque tu?" chiese l'imperatore e il Maestro rispose: "non lo so nemmeno io".

Offeso dalla tormentata udienza con l'imperatore, Ta Mo decise vagare per la Cina alla ricerca del luogo adatto nel quale ritirarsi in meditazione; nel suo errare si fermò in diversi monasteri, tra i quali Ton Wa, Jion Ti, Leon Choy, ma il principio di unità tra corpo e spirito al quale egli si rifaceva non venne accolto. Successivamente si ritirò sulla montagna di Shao Shi e si stabilì in una grotta, dove rimase in profonda meditazione per nove anni, durante i quali ogni giorno monaci buddhisti e discepoli giungevano con l'intento di ricevere insegnamenti dal "Grande Illuminato", che nel frattempo venne riconosciuto come il primo Patriarca del Buddhismo Ch'an e maestro spirituale di Shaolin.

La leggenda vuole che Bodhidharma si tagliasse le palpebre per non addormentarsi mai durante la meditazione e che la sua concentrazione fu tale che riuscì ad imprimere l'ombra del suo corpo nella roccia davanti alla quale meditava, mentre gli uccelli nidificavano fra i suoi capelli.

Per molti studiosi Ta Mo fu il creatore o meglio il divulgatore di antichi esercizi fisici e tecniche di lotta che poi perfezionate nel tempo dai monaci si trasformarono nel cosiddetto Kung Fu di Shaolin o Boxe di Shaolin.

Sviluppo armonico dello spirito e del corpo in comunione con il respiro sono gli elementi della triplice armonia tipici dell'insegnamento di Ta Mo e della scuola Ch'an in generale, che si oppone alle lunghe ore di meditazione passiva e negativa, proponendo armonia pratica ed essenziale tra passività e attività, tra quiete e movimento

Il messaggio di Bodhidharma a Shaolin diede sicuramente uno sviluppo considerevole alle pratiche marziali del monastero, non solo sul piano tecnico ma anche sul piano filosofico e culturale, apportando un ampio contributo al lavoro sull'energia interna (Ch'I Kung) e sullo sviluppo del Ch'I. Ben presto la fama dei monaci guerrieri Shaolin si espanse per tutta la Cina ed in alcuni periodi storici essi presero parte alle travagliate vicende militari in soccorso a principi ed imperatori.

Dopo che ebbe consegnato al suo discepolo Hui Ko il Manto e la ciotola delle elemosine, il Lankavatara Sutra e la trasmissione della Mente, Bodhidharma andò al tempio di Chen Sung (Mille Santi) per propagare il Dharma. Entrò nel Nirvana nel 536 d.C., fu seppellito a Shon Er Shan (Monte Orecchio d'Orso) nello Ho Nan e per lui fu costruito una stupa nel tempio di Pao Lin. Più tardi l'imperatore della dinastia Tang, Dai Dzong, conferì a Bodhidharma la nomina di Yuen Che, Grande Maestro Zen e rinominò il suo stupa "Kong Kwan" (Visione del Vuoto).

L'insegnamento di Bodhidharma

Bodhidharma insegnò ai suoi discepoli ad utilizzare il Lankavatara Sutra come sigillo della mente. Il metodo di coltivare la pratica trasmesso da Bodhidharma sottolineava l'attenzione che dovremmo dare a questo importante Sutra. Il suo principale insegnamento è che esistono due sentieri per varcare la Porta del Dharma: lo studio e la pratica. Lo studio: attraverso i Sutra buddhisti e le scritture, comprenderete la Natura di Buddha. La vostra Natura di Buddha non si manifesta perché è annebbiata, velata dalle contaminazioni, come: la brama, l'attaccamento, la passione, l'aggressività e l'ignoranza. La pratica: quando seguite i principi buddhisti nella vita quotidiana, scoprite che la vostra Vera Natura è uguale alla Natura del Buddha.

1. **Bao Yen Hsin:** la volontà di accettare, senza lamentarsi, la sofferenza e l'infelicità perché capite che è il vostro karma.
2. **Sui Yen Hsin:** la comprensione che tutte le situazioni sono conseguenze di cause karmiche e, perciò, la capacità di mantenere l'equanimità in ogni circostanza, sia negativa che positiva.
3. **Tsung Fa Hsin:** realizzare, attraverso la pratica, l'essenza della vostra Natura di Buddha che è equanimità.

Hui Neng (638 - 713)

Sua Santità Hui Neng, che divenne il grande Sesto Patriarca del Ch'an (Giapponese: Zen) era un povero contadino analfabeta di Hsin Chou Kwangtung. Un giorno, dopo una consegna di legna da ardere ad un negozio, udì per caso un uomo recitare il seguente verso del "Sutra del Diamante" - "Devi trovare la tua vera mente, senza far conto su alcuna cosa". Istantaneamente, Hui Neng fu illuminato. L'intero verso diceva: "Tutti i Bodhisattva (Persone Compassionevoli) dovrebbero sviluppare una mente pura che non si attacca a nulla; e ivi dovrebbero dimorare stabilmente."

L'uomo che aveva recitato il Sutra incoraggiò Hui Neng ad incontrare il Quinto Patriarca, Hung Jen, al Monastero Tung Chian nel distretto di Huang Mei nella regione del Chi Chou. Hui Neng disse al Quinto Patriarca: "Sono un villano dello Hsin Chou Kwangtung (oggi, vicino a Canton nel Sud della Cina). Ho viaggiato molto per portarvi rispetto; non chiedo nulla se non la Buddhità." "Tu sei nativo di Kwangtung, un barbaro? Come puoi sperare di essere un Buddha?" chiese il Patriarca. "Anche se ci sono uomini del Nord e uomini del Sud, nella Natura di Buddha non v'è differenza fra Nord e Sud. Un barbaro è diverso da Sua Santità fisicamente, ma non c'è differenza nella nostra Natura di Buddha." Il Maestro Hung Jen accettò immediatamente Hui Neng come suo discepolo, ma dovette nascondere il fatto agli eruditi monaci del Nord del monastero. Al tempo del Quinto Patriarca, il Ch'an era ancora influenzato dal Buddhismo indiano che non enfatizzava il risveglio improvviso, bensì l'importanza dello studio e dei dibattiti sulla Metafisica. Per proteggere Hui Neng, il Patriarca lo mandò alle cucine a spaccare la legna e mondare il riso per otto mesi.

Un giorno, il Quinto Patriarca disse ai suoi monaci di esprimere la loro saggezza in una poesia. Colui che avrebbe dimostrato la vera realizzazione della sua natura originale (Natura di Buddha) sarebbe stato ordinato Sesto Patriarca. Il monaco anziano, Shen Hsiu, era il più colto e scrisse i seguenti versi:

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

La poesia fu elogiata, ma il Quinto Patriarca sapeva che Shen Hsiu non aveva ancora trovato la sua natura originaria, d'altro canto, Hui Neng era analfabeta, così qualcuno scrisse per lui, sotto dettatura, la sua poesia, che diceva:

*"Fondamentalmente la Bodhi non ha albero,
Né esiste sostegno di alcuno specchio.
Poiché tutto è vuoto fin dall'origine,
Dove può mai posarsi la polvere?"*

Il Quinto Patriarca fece finta di non essere impressionato da questa poesia, ma nel cuore della notte convocò Hui Neng. Il Quinto Patriarca gli diede le insegne del suo ministero, il manto e la ciotola del Patriarca. A Hui Neng fu detto di partire per il Sud e di nascondere la sua illuminazione e la sua comprensione fino a che tempi più propizi fossero giunti per propagare il Dharma.

I monaci erano gelosi e ignoranti, credevano che la trasmissione fosse qualcosa di materiale e decisero di riprendere il manto e la ciotola. Dopo avere inseguito Hui Neng per due mesi, lo trovarono sulla cima di una montagna e volevano ucciderlo. Il loro capo era Hui Ming, il cui nome da laico era Chen. Di tutti i monaci che avevano inseguito Hui Neng, questi era il più abile. Hui Ming era stato un generale della quarta brigata dell'esercito ed era duramente temprato e di maniere rudi. Quando Hui Neng fu quasi per essere raggiunto, lanciò il manto e la ciotola su una roccia, si nascose velocemente e disse: "Questo manto è solo un simbolo. A che serve prenderlo con la forza?" Quando Hui Ming arrivò alla roccia, cercò di prendere il manto e la ciotola, ma non ne fu capace. Allora gridò: "Fratello laico, fratello laico," (poiché Hui Neng non era stato ancora ordinato formalmente monaco), "Sono venuto per il Dharma, non per la veste." Hui Neng apparì dal suo nascondiglio e si sedette sulla roccia. Hui Ming si inchinò e lo pregò di istruirlo. Hui Neng disse: "Visto che sei venuto per il Dharma, astieniti dal pensare alcunché e tieni la tua mente vuota. Allora ti insegnerò." Meditarono insieme per un tempo considerevole, poi Hui Neng chiese a Hui Ming: "Quando non pensi né al bene né al male, in quel particolare momento, qual è la tua natura originaria (Natura di Buddha)?" Appena Hui Ming udì ciò, divenne istantaneamente illuminato. Hui Ming chiese ancora: "Oltre agli insegnamenti esoterici tramandati dal Quinto Patriarca da generazione in generazione, ci sono altri insegnamenti segreti?" Hui Neng

rispose: "Ciò che ti posso dire non è esoterico. Se volgi la tua luce all'interno, troverai ciò che è esoterico dentro di te."

La domanda di Hui Neng fu da allora utilizzata come Koan (domanda) - "qual era il tuo volto originario prima che tu nascessi?" I Koan rappresentano delle verità che non possono essere comprese con la mente logica. Il Koan di Hui Neng recide i concetti e le speculazioni sulla nostra natura. E' sbalorditivo scoprire nessun concetto può applicarsi a questa domanda. Lo shock scuote i vostri presupposti e ciò dà inizio al processo di risveglio. Come nella sua prima poesia, il volto originario di Hui Neng è vuoto:

"Quando mi udite parlare di vacuità, non attaccatevi ad essa, specialmente non attaccatevi ad alcuna idea di essa. Se meramente vi sedete con la vostra mente vagante, cadete nella nozione di vacuità".

La sconfinata vacuità del cielo abbraccia le 'diecimila cose' di ogni forma e dimensione - il sole, la luna e le stelle, le montagne e i fiumi, cespugli e alberi, gente buona e cattiva, insegnamenti giusti o sbagliati, paradisi e inferni. Tutte queste cose sono comprese nella vacuità.

La vacuità della vostra natura originaria (Natura di Buddha) è proprio così. Abbraccia ogni cosa. A questo aspetto si applica la parola 'grande'. Tutto è incluso nella vostra natura originaria."

Hui Neng più tardi divenne il Sesto Patriarca, il fondatore della scuola Dhyana (Ch'an) del Risveglio Improvviso, che enfatizza la possibilità dell'illuminazione improvvisa, se si hanno il giusto insegnante e il giusto metodo. L'insegnamento del Sesto Patriarca sottolinea la non dualità e l'unità di tutte le cose. Hui Neng divenne il più famoso maestro Ch'an (Zen) della storia cinese. Dopo la sua morte, i suoi lavori furono raccolti e classificati come l'unico Sutra buddhista cinese, chiamato Il Sutra del trono del Sesto Patriarca. La sua nuova scuola del Risveglio Improvviso è l'unica grande scuola ancora vitale del Buddismo Dhyana cinese. Più tardi i discepoli di Hui Neng sparsero il Dharma in tutta l'Asia. Hui Neng definì la meditazione seduta come: "Nel mezzo di tutto il bene e il male, non un pensiero sorge nella mente - questo è chiamato sedersi. Guardando nella propria natura originaria, senza alcun movimento - questo è chiamato Ch'an." Insegnò che la meditazione Ch'an dovrebbe essere praticata tutti i momenti, non solo durante la seduta formale. Sottolineò che l'attitudine della mente è la cosa veramente importante, e non la mera posizione fisica, poiché la verità può essere trovata in piedi, camminando o stando sdraiati. In giapponese la meditazione seduta fu chiamata Zazen.

Solamente in Cina, migliaia di buddhisti hanno realizzato il risveglio praticando secondo il saggio insegnamento del Sesto Patriarca.

Hsu Yun (1840 – 1959)

Nato il 26 agosto 1840 ai tempi della guerra dell'oppio, il maestro Hsu Yun (Xu Yun) divenne un vero mito vivente per i buddhisti della sua epoca e suscitò la stessa venerazione dei grandi maestri Ch'an delle dinastie Tang, Song e Ming.

In un periodo storico travagliato da grandi mutamenti sociali e politici, quando il Buddhismo veniva considerato una forma di superstizione medioevale e un intralcio al progresso economico, Hsu Yun riuscì a salvarlo dal declino restaurando moltissimi templi e centri di studi e fondando scuole e ospedali. Nonostante le molte donazioni dei laici che sostenevano le sue iniziative, sua unica proprietà rimase sempre il bastone che l'aveva accompagnato negli incredibili pellegrinaggi a piedi ai vari luoghi sacri della Cina e poi ancora in Tibet, Bhutan, India, Ceylon e Birmania. Il pellegrinaggio più celebre certo quello al monte Wu Tai, sacro al Bodhisattva Manjusri, compiuto bruciando incenso e prostrandosi ogni tre passi in segno di rispetto per i Tre Gioielli. Sebbene seguace della scuola Ch'an, Hsu Yun insegnava anche il Buddhismo della Pura Terra, che considerava un metodo di sviluppo spirituale altrettanto valido e dava regolari insegnamenti sui Sutra e sui Shastra, a cui aveva dedicato anni di profondo studio e che comprendeva per esperienza diretta. Nonostante sia stato monaco per più di cento anni (visse infatti per più di centoventi anni!), non pensò mai che il Dharma non fosse alla portata dei laici ma anzi aprì loro le porte dei templi e tenne molti Pu- Shuo, o sermoni liberi, per tutti coloro che accorrevano a sentirlo. Alla sua morte (avvenuta a 120 anni!) in Oriente aveva migliaia di discepoli.

Vari

Daoxin, quarto Patriarca. Insegnò le tecniche della meditazione nei Metodi Pratici ed Essenziali per Purificare la Mente. Suggeriva ai praticanti di iniziare la pratica con la semplice osservazione della mente, di sedersi in un luogo tranquillo, diritti ed eretti, con abiti morbidi in modo da non sentirsi costretti. Consigliava poi di massaggiarsi dalla testa ai piedi un paio di volte.

Deshan Xuanjian (781-907) era famoso perché colpiva i suoi discepoli con un bastone. Era un esperto del Sutra di Diamante, uno dei più importanti testi. Dopo che un'anziana donna laica gli fece intendere con una sola domanda che non aveva capito il significato più profondo del Sutra del Diamante, si recò in monastero in ritiro. Alla fine assunse il comando del monastero e quando faceva domande ai suoi allievi, sia che rispondessero, sia che tacessero li colpiva, non con leggeri colpetti ma a volte anche con colpi molto violenti.

Lin Chi, fondatore dell'omonima scuola, aiutava i suoi discepoli urlandogli contro.

Zhaozhou, invece diceva semplicemente di andarsene a bere una tazza di tè.

Il maestro **Shigun**, che visse nell'VIII secolo, rispondeva a tutte le domande sul Buddhismo con la frase "Guardami scoccare questa freccia".

[Questi maestri divennero famosi per i loro strani metodi ma non è che li usassero indiscriminatamente per tutti. Deshan non avrebbe mai colpito qualcuno che non fosse stato pronto a cogliere i benefici dal suo colpo, come Lin Chi non avrebbe mai urlato a qualcuno se non era pronto a trarne un qualche beneficio. Se un maestro fosse stato inflessibile nei suoi metodi, lo si poteva considerare piuttosto un pazzo].

Principali scuole

In Cina, fin dall'inizio della dinastia T'ang (618-907) era molto fiorente la corrente del Sesto Patriarca Hui Neng, con la teoria dell'improvvisa illuminazione sviluppatasi nel Sud.

Quando si arriva' al periodo delle Cinque Dinastie (907-960) e anche durante la dinastia Sung del Nord (960-1127), lo Zen cinese si divise nelle Cinque Scuole e Sette Case. Le Cinque Scuole sono: nella discendenza di Nangaku la Scuola Rinzai che prese il nome dal maestro Rinzai Ghighen; la Scuola Iggyo che prese il nome dai due maestri Isan Reiyu e Kyozan Ejaku; e nella discendenza di Seighen la Scuola Soto che prese il nome dai due maestri Tozan Ryokai e Sozan Honjaku; La Scuola Unmon che prese il nome dal maestro Unmon Bun'en; e la Scuola Hoghen che prese il nome dal maestro Hoghen Bun'eki. Le Sette Case indicano le Cinque Scuole piu' la Corrente Yoghi e la Corrente Oryu in cui piu' tardi si divise la Scuola Rinzai.

Yun Men (Ummon Zen)

Il Dharma di Yun Men non è per i principianti che non lo capiscono facilmente, ma piuttosto per uomini di alta spiritualità. È noto per le arguzie, le risposte date con una sola parola, i Tre Cancelli e le parole apparentemente offensive che hanno un unico scopo: cancellare i pregiudizi e le esitazioni dei discepoli nell'atto di distinguere fra l'immutabile Io e le mutevoli illusioni; in altre parole, togliere le ultime tracce della sottile idea di ego e cose, così che i discepoli possono attuare l'assoluto.

Lin Chi (Rinzai Zen)

Se un discepolo progredito rimaneva ancora attaccato alle ultime tracce di ego e cose, Lin Chi, per svegliarlo, lanciava un grido che il maestro chiamava "un grido non adoperato come grido" nell'adempimento della Grande Funzione del maestro di svegliare la potenzialità interamente vivificata di un discepolo così che essa poteva unirsi all'assoluto. Lin Chi insegnava ai discepoli a non attaccarsi a nulla per uscire dal regno delle illusioni. Diceva:

*"talvolta il soggetto viene strappato, ma l'oggetto no;
talvolta l'oggetto viene strappato ma il soggetto no;
talvolta tanto il soggetto quanto l'oggetto vengono
strappati; e talvolta tanto l'oggetto quanto il soggetto non
vengono strappati"*

Egli esortava i discepoli a interpretare il Dharma in modo corretto, vale a dire dalla posizione di "padrone", e a non curarsi di tutte le illusioni che non sono altro che gli aspetti del non-esistente "ospite". Lin Chi era noto per quattro specie di grido di cui si serviva nel suo insegnamento.

Kuei Yang (Ikkyo Zen)

La storia narra come Kuei Shan educava il discepolo Yang Shan all'attuazione della sostanza e della funzione. Per esempio, soleva dire al discepolo che coglieva soltanto la funzione, ma non il corpo della funzione, e viceversa, così che il discepolo diventava esperto nella dottrina della sostanza e della funzione.

Tsao Tung (Soto Zen)

Per rendere più chiaro il Dharma, Tung Shan e il suo discepolo Tsao Shan classificarono gli stadi dell'autosviluppo in cinque fasi fino a saper distinguere il proprio io e l'illusorio mondo esterno.

Un metodo spesso usato da questa scuola è lo Shinkantaza (letteralmente "badare solo a stare seduti") al fine di realizzare l'assenza di mente. Mantenendo la consapevolezza di tutto il corpo mentre si è seduti, rimanendo coscienti del proprio corpo per intero e non di una sola parte, fino a fondere il proprio corpo con l'esterno.

La scuola si diffuse poi in Giappone attraverso Dogen (1200-1253) dopo aver ricevuto la trasmissione del Dharma dal Maestro cinese Caodong Rujing (1163 – 1228).

Fa Yen (Hogen Zen)

Questo Dharma si basa sull'insegnamento del Buddha, secondo il quale i tre regni del desiderio, della forma, e di ciò che sta di là della forma non sono che creazioni dell'unica mente e tutti i fenomeni non sono che il prodotto della sua coscienza.