

LA VIA DELLO ZEN KOREANO
a cura di Sunim Kusan

capitolo 5

istruzioni per la meditazione

Vagando avanti e indietro tra gli alberi verdi

La navetta d'oro del rigogolo tesse seta Il colore della primavera.

Un monaco si siede sonnecchiando

Anche le pietre sorridono

meditazione hwadu

A human being is composed of a body and a mind. A body without a mind is just a dead corpse. A mind without a body is just pure spirit. Someone who, although endowed with both a body and a mind, only knows the body but not the mind is called a sentient being. In general, a sentient being is understood as any being possessing conscious life. Birds flying in the sky, animals walking on the ground, fish swimming in the water, as well as the tiniest organisms, are all sentient beings. Human beings are said to be superior to all other creatures. But how can a human being be considered superior if he knows his body but is ignorant of the nature of his mind? One who knows the body but not the mind is an incomplete person. However, if a human being searches for the mind and awakens to it, he will realize completeness: for at that time he will know both the body and the mind.

Un essere umano è composto da un corpo ed una mente. Un corpo senza una mente è solo un corpo morto. Una mente senza un corpo è solo puro spirito. Qualcuno che, pur essendo dotato sia di un corpo che di una mente conosce solo il corpo ma non la mente è chiamato un essere senziente. In generale un essere senziente è inteso come qualsiasi essere che possiede una vita cosciente. Uccelli che volano nel cielo, animali che camminano per terra pesci che nuotano nell'acqua ed anche il più piccolo organismo, sono tutti esseri senzienti. Si dice che l'essere umano sia superiore a tutte le altre creature. Ma come può un essere umano essere considerato superiore se conosce il suo corpo ma ignora la natura della sua mente? Colui che conosce il corpo ma non la mente è una persona incompleta, comunque se un essere umano cerca la mente e si risveglia ad essa, realizzerà completezza: poiché in quel momento conoscerà sia il corpo che la mente.

Such an awakened person is regarded as a Buddha, a master of all things, and a noble human being. He is one who has transcended the commonplace. The word "Bud dha" means "the awakened one." Thus, if you are awakened, you will be a Buddha. But if the mind of a Buddha is obscured, he will be a sentient being. Upon awakening, this world becomes a Pure Land. But as long as you are only concerned with the body and enslaved by the environment, this world will remain as a defiled realm.

Una persona così risvegliata è riconosciuto come un Buddha, un maestro di tutte le cose ed un nobile essere umano. Lui è colui che ha trasceso il luogo comune. La parola Buddha significa "il risvegliato" Quindi se tu sei risvegliato tu sarai un buddha, ma se la mente di un Buddha è oscurata lui sarà un essere senziente. Dopo il risveglio questo mondo diventa una terra pura. Ma fintanto che ti occuperai solo del corpo e sarai schiavizzato dall'ambiente, questo mondo rimarrà come un regno contaminato.

The purpose of practicing Zen meditation is to awaken to the mind. Such practice does not involve just sitting quietly and trying to calm and pacify the mind. Nor does it entail contemplating the breath. Instead it involves direct inquiry into a hwadu. An example of a hwadu would be a question such as "What is this?" or "What is this mind?" What you are searching for can be called by many different names: mind, spirit, soul, true nature, and so forth. But such designations are merely labels. You should put aside all of these names and reflect on the fact that the true master of the body is more than just the label "mind." The master of the body is not the Buddha, for it is not yet awakened. Nor is it anything material, because it cannot be physically given away or received. Nor is it simply empty space, for empty space cannot pose questions or have knowledge of good and evil.

L'obiettivo della pratica della meditazione zen è di risvegliare la mente. tale pratica non coinvolge solamente l'essere seduto tranquillamente tentando di calmare e pacificare la mente. Ne lo fa solamente contemplando il

respiro. Invece implica un indagine diretta sull'hwadu. un esempio di hwadu è: che cos'è questo? che cos'è questa mente? cio' che stai cercando puo' essere chiamato in differenti nomi. mente, spirito, anima, vera natura e così via. Ma tali denominazioni sono solo etichette. Devi mettere da parte tutti questi nomi e riflettere sul fatto che il vero padrone del corpo è piu' della semplice etichetta mente. Il padrone del corpo non è il Buddha perché non è ancora risvegliato. Non lo è nemmeno per qualsiasi cosa materiale. perché non può essere fisicamente dato via o ricevuto. Né è semplicemente lo spazio vuoto, perché lo spazio vuoto non può porre domande o avere conoscenza del bene e del male.

Hence there is a master who rules this body who is neither the label "mind," the Buddha, a material thing nor empty space. Having negated these four possibilities, a question will arise as to what this master really is. If you continue inquiring in this way, the questioning will become more intense. Finally, when the mass of questioning enlarges to a critical point, it will suddenly burst. The entire universe will be shattered and only your original nature will appear before you. In this way you will awaken.

Quindi c'è un maestro che governa questo corpo che non è ne l'etichetta mente, ne il Buddha, ne una cosa materiale, né lo spazio vuoto. Avendo negato queste quattro possibilità sorgerà una domanda su cosa sia davvero questo maestro. Se continui ad indagare in questo modo, l'interrogatorio diventerà più intenso. Se continui ad investigare in questo modo l'interrogatorio diventerà piu' intenso. infine quando la mole di domande si ingrandirà ad un punto critico scoppierà improvvisamente. L'intero universo verrà frantumato e solo la tua natura originale apparirà prima di te. In questa maniera ti risveglierai.

It is most important to continuously investigate the hwadu with unswerving determination. At the beginning, you might feel as though you are trying to lift a heavy bucket full of water with a weak arm. Even so, you should never relax your effort. Instead, no matter what you are doing, be solely concerned with nothing but the hwadu. If a clock were unreliable and kept stopping, any sensible person would either have it repaired or get rid of it. Similarly, when practicing meditation, you must exert continuous effort and not allow yourself to be lazy.

E' molto importante indagare continuamente l'hwadu con determinazione incrollabile. all'inizio potresti sentirti come se stessi cercando di sollevare un pesante secchio pieno di acqua con un debole braccio. tuttavia non dovresti mai rilassare il tuo sforzo. Invece, qualunque cosa tu stia facendo, non preoccuparti nient'altro che dell'hwadu . Se un orologio fosse inaffidabile e continuasse a fermarsi, qualsiasi persona ragionevole lo farebbe riparare o se ne libererebbe. Allo stesso modo, quando si pratica la meditazione, è necessario esercitare uno sforzo continuo e non permetterti di essere pigro.

In Zen meditation, the key factor is to maintain a constant sense of questioning. So, having taken hold of the hwadu "What is this?", try to always sustain the questioning: " What is seeing?" " What is hearing?" " What is moving these hands and feet?" and so on. Before the initial sense of questioning fades, it is important to give rise to the question again. In this way, the process of questioning can continue uninterrupted with each new question overlapping the previous one. In addition you should try to make this overlapping smooth and regular. But this does not mean that you should just mechanically repeat the question as though it were a mantra. It is useless to just say to yourself day and night, "What is this?" "What is this?" The key is to sustain the sense of questioning, not the repetition of the words. Once this inquiry gets underway there will be no room for boredom. If the mind remains quiet, the hwadu will not be forgotten, and the sense of questioning will continue unbroken. In this way, awakening will be easy.

Nella meditazione Zen il fattore chiave è quello di mantenere un costante senso di interrogazione. quindi avendo preso possesso dell'hwadu "che cos'è questo"? prova a sostenere sempre l'interrogazione: che cosa sto' vedendo, che cosa sto' ascoltando. cosa sta muovendo queste mani e piedi ? e così via. Prima che il senso iniziale dell'interrogatorio si **affievolisca, è importante far sorgere di nuovo la domanda. In questo modo, il processo di interrogatorio può continuare ininterrottamente con ogni nuova domanda che si sovrappone alla precedente. Inoltre dovresti provare a rendere questa sovrapposizione morbida e regolare. Ma questo non significa che si debba ripetere meccanicamente la domanda come se fosse un mantra. È inutile dire a te stesso giorno e notte: "Che cos'è questo? "Che cos'è questo? La chiave è sostenere il senso dell'interrogazione, non la ripetizione delle parole. Una volta avviata questa indagine non ci sarà spazio per la noia. Se la mente rimane tranquilla, l'hwadu non sarà dimenticato, e il senso dell'interrogatorio continuerà ininterrotto. In questo modo, il risveglio sarà facile.**

While meditating, both wisdom and concentration need to be cultivated in unison. If there is wisdom without concentration, then mistaken views will increase. And if there is concentration without wisdom, then ignorance will grow.

When inquiring single-pointedly into the hwadu "What is this?" the vividness of the hwadu becomes wisdom and the cessation of distracted thoughts becomes concentration.

Durante la meditazione, sia la saggezza che la concentrazione devono essere coltivate all'unisono. Se c'è saggezza senza concentrazione, allora le opinioni sbagliate aumenteranno. E se c'è concentrazione senza saggezza, allora l'ignoranza crescerà. Quando si interroga in modo univoco nell'hwadu "Che cos'è questo?", la vividezza dell'hwadu diventa saggezza e la cessazione dei pensieri distratti diventa concentrazione.

Meditation can be compared to a battle between wandering thoughts and dullness of mind on the one side and the *hwadu* on the other. The stronger the *hwadu* becomes, the weaker will become wandering thoughts and dullness.

La meditazione può essere paragonata ad una battaglia tra i pensieri vaganti e l'ottusità della mente da un lato e, l'hwadu dall'altro. Più l'hwadu diventa forte, più deboli diventeranno i pensieri vaganti e l'ottusità.

You are not the first and you will not be the last to tread this path. So do not become discouraged if you find the practice difficult at times. All the previous patriarchs of old as well as the contemporary masters have experienced hardships along this way. Moreover, it is not always the most virtuous or intelligent person who makes the swiftest progress. Sometimes the opposite is true. There are many cases of troublesome and ill-behaved people who, upon turning their attention inward to the practice of meditation, have quickly experienced a breakthrough. So do not feel defeated even before you have really begun.

Tu non sei il primo e non sarai l'ultimo a percorrere questo cammino

Quindi non ti scoraggiare se a volte trovi difficile la pratica. Tutti i precedenti patriarchi di un tempo ed anche i maestri contemporanei hanno sperimentato disagio lungo il cammino. Inoltre non è sempre la persona più virtuosa o intelligente che fa i progressi più rapidi. A volte è vero l'opposto. Ci sono molti casi di persone maleducate e problematiche che rivolgendo la loro attenzione interiore alla pratica della meditazione hanno sperimentato velocemente una svolta.

Quindi non ti sentire sconfitto ancor prima di avere realmente iniziato.

An ancient master once said that with the passing of the days you will see your thoughts becoming identical with the *hwadu*, and the *hwadu* becoming identical with your thoughts. This is quite true. In the final analysis, the practice of Zen can be said to be both the easiest as well as the most difficult thing to do.

However, do not thereby deceive yourself into thinking that it will be either very simple or extremely hard. Every morning just resolve to be awakened before evening. Strengthen this commitment daily until it is as inexhaustible as the sands along the river Ganges.

Un antico maestro una volta disse che, con il passare dei giorni tu vedrai i tuoi pensieri diventare identici con il hwadu e l'hwadu diventare identico con i pensieri. Questo è piuttosto vero. Nell'analisi finale la pratica dello Zen può dirsi di essere la più facile ma anche la più difficile cosa da fare. Comunque non ingannare così te stesso pensando che sarà molto semplice o estremamente difficile. Ogni mattina basta decidere di essere risvegliato prima di sera. Rafforza questo impegno quotidianamente finché non sarà inesauribile come le sabbie lungo il fiume Ganges.

There is no one who can undertake this task for you. The student's hunger can never be satisfied by his teacher's eating a meal for him. It is like competing in a marathon. The winner will only be the person who is either the fittest or the most determined. It is solely up to the individual to win the race. Likewise, to achieve the aim of your practice, do not be distracted by things that are not related to this task. For the time being, just let everything else remain as it is and put it out of your mind. Only when you are awakened will you be able to truly benefit others.

Non c'è nessuno che possa intraprendere questo compito per te. La fame dello studente non può mai essere soddisfatta dal proprio insegnante che mangia un pasto per lui. Il vincitore sarà solo la persona che è il più in forma o il più determinato.

Spetta unicamente all'individuo vincere la gara. Allo stesso modo, per raggiungere lo scopo della tua pratica non essere distratto da cose che non hanno relazioni con questo compito.

Per il momento lascia che tutto il resto rimanga così com'è e togliilo dalla tua mente.

Solo quando sarai risvegliato sarai in grado di beneficiare veramente gli altri.

Be careful never to disregard the moral precepts that act as the basis for your practice of meditation. Furthermore, do not try and look deliberately withdrawn or abstracted. It is quite possible to pursue your practice of Zen without others being aware of what you are doing. However, when your absorption in the *hwadu* becomes particularly intense, your attention to external matters may diminish. This might result in your looking rather out of touch with everyday concerns. At this time the *hwadu* is said to be ripening and the mind starts to become sharper and more single-pointed, like a fine sword. It is vital at this point to pursue your practice with the intensity of an attacking soldier. You must become totally involved with the *hwadu* to the exclusion of everything else.

Fai attenzione a non ignorare mai i precetti morali che fungono da base per la tua pratica della meditazione. inoltre non cercare di sembrare deliberatamente ritirato o estraniato. E' del tutto possibile perseguire la tua pratica dello Zen senza che altri siano consapevoli di ciò che si sta facendo. Comunque quando il tuo assorbimento nell'hwadu diventa particolarmente intenso la tua attenzione alle questioni esterne può diminuire. Ciò potrebbe farti sembrare piuttosto fuori dal mondo delle quotidiane preoccupazioni. In questo momento si dice che l'hwadu stia maturando e la mente comincia a diventare più acuta, a punta singola come una magnifica spada. A questo punto è fondamentale portare avanti la tua pratica con l'intensità di un soldato che attacca. Devi essere totalmente coinvolto con l'hwadu, escludendo tutto il resto.

If you can make your body and mind become identical with the *hwadu*, then in the end ignorance will naturally shatter. You will fall into a state of complete unknowing, perplexity, and questioning. Those who have done much study will even come to forget what they had previously-learned. But this is not a final or lasting state. When you have reached this point you must still proceed further to the stage where although you have ears, you do not know how to hear; although you have eyes, you do not know how to see; and although you have a tongue, you do not know how to speak.

Se puoi far diventare il tuo corpo e la tua mente identici con l'hwadu allora alla fine l'ignoranza si frantumerà naturalmente. Cadrai in uno stato di completa inconsapevolezza perplessità e interrogazione. Coloro che hanno studiato molto arriveranno persino a dimenticare quello che avevano imparato in precedenza. Ma questo non è un finale o uno stato duraturo. Quando hai raggiunto questo punto devi ancora procedere oltre lo stadio dove anche se hai le orecchie non sai come ascoltare, anche se hai gli occhi non sai come vedere e anche se hai la lingua non sai come parlare.

To reach the place where mountains are not mountains and rivers are not rivers may entail several years of hard practice.

Therefore, it is necessary to cast aside all other concerns and train yourself to focus the entirety of your attention on the tasteless *hwadu* alone.

By practicing diligently in this manner, you will finally awaken. Then you can seize the Buddhas and the patriarchs themselves and defeat them. At that time mountains will again be mountains, rivers will again be rivers, the earth will be the earth and the sky will be the sky. When you experience things in such a way, then you should proceed to a qualified teacher to receive confirmation of your understanding.

Per raggiungere il luogo dove le montagne non sono montagne ed i fiumi non sono fiumi potrebbe implicare diversi anni di dura pratica. Pertanto, è necessario mettere da parte tutte le altre preoccupazioni e allenarsi a concentrare tutta la tua attenzione sullo hwadu senza gusto. Praticando diligentemente in questo modo, finalmente ti risveglierai e allora ti potrai impadronire dei Buddha, dei patriarchi stessi e sconfiggerli. A quel tempo le montagne saranno di nuovo montagne ed i fiumi saranno di nuovo fiumi. La terra sarà di nuovo terra ed il cielo sarà il cielo. Quando sperimenti le cose in questo modo, dovresti rivolgerti a un insegnante qualificato per ricevere conferma della tua comprensione.

STAGES OF MEDITATION

When people discuss the practice of meditation, they often refer to a person having either a superior, intermediate, or inferior capacity for this task.

However, these capacities are not inborn qualities. For once a strong motivation has been generated, then a person is immediately endowed with a superior capacity. Nevertheless, there are different levels of motivation. Some people may leave the care of their parents and relatives and become monks or nuns with the sincere motivation to realize Buddhahood. But after practicing for a while they discover that the aim of meditation is not achieved as easily as cooling hot porridge by pouring cold water on it. Such persons may become disheartened when their practice does not proceed as smoothly as they had expected.

STADI DELLA MEDITAZIONE

Quando le persone discutono la pratica della meditazione spesso si riferiscono ad una persona che ha una capacità superiore intermedia o inferiore per questo compito. Tuttavia queste capacità non sono qualità innate. Se per una volta una forte motivazione è stata generata allora la persona è immediatamente dotata di una capacità superiore. Cio' nonostante ci sono differenti livelli di motivazione. Alcune persone potrebbero lasciare la cura dei loro genitori e parenti e diventare monaci o monache con la sincera motivazione di realizzare la Buddhità. Ma dopo aver praticato per un po' scoprono che lo scopo della meditazione non è stato raggiunto così facilmente come raffreddare del porridge caldo versandovi acqua fredda su di esso. Tali persone possono scoraggiarsi quando la loro pratica non procede in modo uniforme come si sarebbero aspettati.

However, a person of superior capacity is able to completely cut off the mind of discrimination as soon as he is told to do so. But for those who are unable to do this, much hardship, effort, and total determination are needed before they can achieve this state.

Your practice should always be guided by wisdom. An ancient master once said, "A wise meditator is like a cook who skillfully prepares rice for food, while a foolish meditator is like a cook who prepares sand to eat." Now, would you ever succeed in making rice by cooking grains of sand? So let us consider how to pursue our practice in a wise manner.

Tuttavia una persona da capacità superiori è completamente in grado di tagliare la mente della discriminazione non appena gli viene detto di farlo.

Ma per quelli che non sono capaci di fare questo molta difficoltà, sforzo, e totale determinazione sono necessari prima che possano raggiungere questo stato.

La tua pratica dovrebbe sempre essere guidata dalla saggezza. Un antico maestro una volta disse: un saggio meditatore è come un cuoco che abilmente prepara riso da mangiare mentre un folle meditatore è come un cuoco che prepara sabbia da mangiare. Ora, riusciresti mai a fare il riso cucinando granelli di sabbia? Consideriamo quindi come perseguire la nostra pratica in modo saggio.

Most people who meditate on a *hwadu* intend at the outset to keep a firm hold on it. But usually, after a very short while, their *hwadu* disappears and they just lose themselves in delusive thoughts. If someone persists with such a practice, when will he ever awaken? Others, after a few initial attempts to hold on to the *hwadu*, find that it does not appear to them spontaneously. So they just sit still without doing anything at all. Such people then ask me, "What do you claim there to be? Surely there is just nothing." The problem here is that although they tried to hold on to the *hwadu*, they found nothing that they could take firm hold of. Thus they conclude that there is nothing at all. But such conclusions are only reached intellectually. Indeed, as long as you continue just to scheme and conceptualize with the intellect, you will find nothing to take firm hold of. But to then proclaim that in reality there is just nothing is mere foolishness.

La maggior parte delle persone che meditano sul hwadu intendono all'inizio mantenere una ferma presa su di esso. Il loro hwadu scompare e si perdono in pensieri deludenti. Se qualcuno persiste con tale pratica quando mai si risveglierà?

Altri, dopo alcuni tentativi di mantenere l'hwadu scoprono che non appare loro spontaneamente. Quindi si limitano a stare seduti fermi senza fare assolutamente niente. Tali persone allora mi chiedono: che cosa pretendi che ci sia? Sicuramente non c'è proprio niente. Il problema qui è che sebbene abbiano provato a mantenere l'hwadu non hanno trovato niente da poter afferrare saldamente. Così' concludono che non c'è proprio niente. Ma tali conclusioni sono solamente raggiunte intellettualmente. Infatti finché' continui solo a programmare e concettualizzare con l'intelletto, troverai niente da poter afferrare saldamente. Ma proclamare poi che in realtà non c'è proprio nulla è pura follia.

When the Buddha, after practicing in hills and forests for six years, finally saw a bright star and thereupon awakened, his awakening was not merely due to seeing the star. In fact it was due to his beholding a far greater brilliance. When the ancient masters gave a single-word answer to the questions of their disciples, they always had a definite reason for doing so. And when Bodhidharma talked of pointing directly to the mind of man, seeing into his original nature and thereby realizing Buddhahood, he also had a good reason for doing so. If there was in reality just nothingness, why would they have said such things? It was not just for the sake of saying something. The Buddha as well as the ancient masters and Bodhidharma all had a definite reason for saying what they did. So when an inexperienced meditator declares, "Since there is just nothing, then what are you looking for?" he is speaking meaninglessly. Moreover, such words slander the Buddhas and the patriarchs through contradicting what they said.

Quando il Buddha dopo aver praticato in colline e foreste per sei anni finalmente vide una stella luminosa ed a quel punto si risvegliò. Il suo risveglio non è stato dovuto semplicemente alla visione della stella. Infatti era dovuto al fatto che vedeva una brillantezza molto più grande. Quando gli antichi maestri davano come risposta una singola parola alle domande dei loro discepoli, hanno sempre avuto un preciso motivo per farlo. E quando il Bodhidharma parlava del puntare direttamente alla mente dell'uomo, vedendo nella sua natura originale e quindi realizzare la Buddhita'

anche lui ha avuto una buona ragione per farlo. Se ci fosse stato in realtà solo il nulla perché avrebbero dovuto dire queste cose? Non è stato solo per il gusto di dire qualcosa. Il Buddha così come gli antichi maestri e Bodhidharma avevano tutti un preciso motivo per dire quello che hanno fatto. Così, quando un meditatore inesperto dichiara: "Visto che non c'è proprio niente, allora cosa stai cercando? Lui sta parlando senza senso. Inoltre, tali parole calunniavano il Buddha ed i patriarchi attraverso la contraddizione di ciò che hanno detto.

It is essential to take a firm hold of the *hwadu* and to continuously advance in your practice. This is the same whether you are investigating "What is this?" "No!" or "the cypress in the courtyard."¹⁰ Initially you do not understand at all what is meant by these questions. Therefore, in order to fully understand their meaning, you must seize hold of the *hwadu* and penetrate deeply into it with incessant questioning. It is really very simple: you do not understand what is meant, thus it is necessary to find out through constant questioning. If you did understand, then, of course, there would be no need for any such questioning. The greatest disease that can affect someone who is meditating on a *hwadu* is the absence of any questioning. It is quite meaningless to simply repeat the *hwadu* mechanically in your mind without this sense of questioning. When you first try to meditate, you may find that no matter how strong your resolve is to firmly hold the *hwadu*, the mind is constantly besieged by

E' essenziale mantenere vivo l'hwadu ed avanzare continuamente nella tua pratica. Questa è la stessa cosa se stai indagando sul "Che cos'è questo? "No!" o "il cipresso nel cortile". Inizialmente non capisci affatto cosa si intende da queste domande. Pertanto al fine di comprendere appieno il loro senso devi afferrare l'hwadu e penetrare in profondità dentro di esso con un incessante interrogatorio. È davvero molto semplice: non capisci cosa si intende, quindi è necessario scoprirlo attraverso un costante interrogatorio. Se lo avessi capito allora, naturalmente, non ci sarebbe bisogno di un tale interrogatorio. La più grande malattia che può colpire qualcuno che sta meditando sull'hwadu è l'assenza di qualsiasi domanda. E' abbastanza insignificante semplicemente ripetere l'hwadu meccanicamente nella tua mente senza questo senso di interrogatorio. Quando provi per la prima volta a meditare, potresti scoprire che non importa quanto sia forte la tua decisione di tenere saldamente l'hwadu, la mente è costantemente sotto assedio da

wandering thoughts, and it seems impossible to progress in the practice. So what should be done to correct this problem? At such times you must completely forget about what has happened in the past. For what benefit is there in continuing to think about things that have already ceased? Likewise, you should desist from speculating about what might happen in the future. For since it will be determined by various conditions, what can your present thoughts do to influence the course of future events? Your sole function during a meditation session is to sit on the meditation cushion, investigate your *hwadu*, and awaken to its meaning. Other than this there is nothing to do. So why do you needlessly waste this precious time by entertaining thoughts about what has been and what might be? However, as soon as you manage to cut off all thoughts of the past and future you will experience a state of emptiness. This occurs because at that moment both before and after are severed. If you cannot reach this state because of an inability to control your thoughts about the past and future, then you cannot be considered a true practitioner. Remember: your sole responsibility is to awaken through inquiring into the *hwadu*.

pensieri vaganti, e sembra impossibile progredire nella pratica.

quindi che cosa si dovrebbe fare per correggere questo problema?

In questi momenti devi dimenticare completamente ciò che è successo in passato.

A cosa serve continuare a pensare a cose che sono già cessate?

Allo stesso modo, si dovrebbe desistere dallo speculare su ciò che potrebbe accadere in futuro. Infatti, poiché sarà determinato da varie condizioni, cosa possono fare i tuoi attuali pensieri per influenzare il corso degli eventi futuri?

La tua unica funzione durante una sessione di meditazione è quella di sedersi sul cuscino per la meditazione, indagare il tuo *hwadu*, e risvegliarti al suo significato. Oltre a questo non c'è niente altro da fare.

Allora perché sprecare inutilmente questo tempo prezioso per **trattenere i pensieri su ciò che è stato e ciò che potrebbe essere?**

Tuttavia, non appena riuscirai a tagliare fuori tutti i pensieri del passato e del futuro, proverai uno stato di vuoto.

Questo accade perché in quel momento sia il prima che il dopo vengono recisi.

Se non riesci a raggiungere questo stato a causa dell'incapacità di controllare i tuoi pensieri sul passato e sul futuro, allora non puoi essere considerato un vero praticante. Ricorda: la tua unica responsabilità è quella di risvegliarti attraverso l'indagine nell'*hwadu*.

Once before and after have been severed, you enter a state of emptiness.

Now at this time there is a danger that you might easily slip into a state of just observing the emptiness. In such a condition you are neither disturbed by sleepiness nor wandering thoughts, but in addition the *hwadu* is also absent. If you just observe the emptiness in this way, you will become a spineless insect. Thus, it is a mistake to merely observe the emptiness. Moreover, you should not even allow the thought to arise that you are not observing it. Likewise, try to

Una volta prima e dopo essere stati recisi, si entra in uno stato di vuoto.

Ora in questo momento c'è il pericolo che tu possa facilmente scivolare in uno stato di semplice osservazione del vuoto.

In tale condizione non si è disturbati né dalla sonnolenza né dai pensieri vaganti, ma in più è anche assente l'*hwadu*.

Se osservi il vuoto in questo modo, diventerai un insetto senza spina dorsale.

Quindi, è un errore limitarsi ad osservare il vuoto.

Inoltre, non dovresti nemmeno permettere che sorga il pensiero che non lo stai osservando.

Allo stesso modo prova a

discard even the idea that you should not allow such a thought of non-observing to arise. And finally, you should let go of that idea as well. You will then reach a

point where all mental content is relinquished. At that time, since all circumstances are absent, if you take hold of the *hwadu*, it will appear with extreme vividness and clarity. By concentrating on the *hwadu* in this fashion for a period of a few days, a state of quiescence and vividness will begin to clearly emerge. At this time there is the danger of easily succumbing to the misconception that you have awakened. However, this is not an experience of awakening. It is merely a perception of the luminous nature of consciousness.

scartare anche l'idea che non si dovrebbe permettere che un tale pensiero di non osservanza sorga.

Ed infine, dovresti lasciar andare anche quell'idea. raggiungerai quindi un punto in cui si rinuncia a tutti i contenuti mentali vengono abbandonati .

In quel momento, poiché tutte le circostanze sono assenti, se afferrì l'hwadu, apparirà con estrema vivacità e chiarezza.

Concentrandosi sull'hwadu in questo modo per un periodo di pochi giorni, comincerà ad emergere chiaramente uno stato di quiescenza e di vivacità.

In questo momento c'è il pericolo di soccombere facilmente all'equivoco di esserti risvegliato. Tuttavia, questa non è un'esperienza di risveglio.

È semplicemente una percezione della natura luminosa della coscienza.

If, at such a time, you become distracted by circumstances, what is appearing to you will fade and finally become covered up. Therefore, make a great effort not to be distracted and instead continue to hold firmly on to the *hwadu*. By proceeding in this way what is appearing will become even brighter and after a short while you will reach a state in which you cannot move an inch in any direction. Even if you wanted to, you could not go forward, nor backward, nor to the right, nor to the left. Throughout, the *hwadu* remains clear, but you are

Se, in un tale momento, vieni distratto dalle circostanze, ciò che ti appare svanirà e alla fine verra' coperto.

Pertanto, fai un grande sforzo a non distrarsi e continua invece a tenersi saldamente aggrappato all'hwadu.

Procedendo in questo modo ciò che appare diventerà ancora più luminoso e dopo poco raggiungerai uno stato in cui non puoi muoverti di un centimetro in qualsiasi direzione.

Anche se lo volessi, non potresti andare avanti, né indietro, né a destra, né a sinistra. In tutto ciò, l'hwadu rimane chiaro, ma tu sei

simply unable to do anything. Moreover, although such a state has been reached, do not allow even the tiniest thought of having realized anything to occur. Such thoughts are a disease of the mind. Instead, in utmost earnestness, hold firmly to the *hwadu* and continue with the meditation. With such efforts you will find that even without consciously raising the *hwadu*, it will be present of its own accord. And without consciously thinking of the *hwadu*, the thought of it will always be there. At this time, when you sit, the *hwadu* sits; when you stand, the *hwadu* stands; and when you lie down, the *hwadu* lies down. When this occurs, you can truly say that the

semplicemente incapace di fare nulla. Inoltre, sebbene sia stato raggiunto tale stato, non permettere nemmeno al più piccolo pensiero di aver realizzato qualcosa. Tali pensieri sono una malattia della mente. Invece, con la massima serietà, mantieni saldamente l'hwadu e continua con la meditazione. Con tali sforzi scoprirai che, anche senza aumentare consapevolmente l'hwadu, sarà presente da solo - di sua spontanea volontà. E senza pensare consapevolmente all'hwadu, il pensiero di esso sarà sempre lì. In questo momento, quando ti siedi, l'hwadu si siede; quando ti alzi, l'hwadu si alza; e quando ti sdrai, l'hwadu si sdraia. Quando ciò accade, puoi veramente dire che

hwadu is present everywhere and that the practice is progressing well. Nevertheless, you must continue to persevere diligently, for there is still the danger of regressing. Upon reaching such a state it is important to consult a wise teacher about how to proceed further with the practice. Because, on the one hand, it is easy to mistake such experiences for an awakening, and, on the other, you simply may be at a loss as to what should next be done. Now, a wise teacher in this case is one who is able to clearly show the way ahead so that your practice can progress. However, there are some teachers who, through a lack of understanding, will tell you to select another *hwadu* at this point.

l'hwadu è presente ovunque e che la pratica procede bene. Tuttavia, è necessario continuare a perseverare diligentemente, poiché esiste ancora il pericolo di regredire. Al raggiungimento di tale stato è importante

consultare un insegnante saggio su come procedere ulteriormente con la pratica. Perché, da un lato, è facile scambiare tali esperienze per un risveglio, e, dall'altro, potresti semplicemente essere perplesso su cosa dovrebbe essere fatto dopo. Ora, in questo caso un insegnante saggio è colui che è in grado di mostrare chiaramente la strada da percorrere in modo che la tua pratica possa progredire. Tuttavia, ci sono alcuni insegnanti che, per mancanza di comprensione, ti diranno di selezionare un altro hwadu a questo punto.

But this is not good advice and such persons are unwise teachers. At this time, that which stands between yourself and awakening is as thin as a single sheet of white paper. It is the responsibility of a good teacher to show as clearly as he can the correct method to break through it. At this time you need to proceed with the same keen determination and enthusiasm as a beginner. Now the moment has come to raise the final resolve. At the outset of the practice your resolve can be compared to soaking the straw with which to make sandals in water.

Ma questo non è un buon consiglio e queste persone sono insegnanti poco saggi. In questo momento, ciò che si frappone tra te e il risveglio è sottile come un singolo foglio di carta bianca. È responsabilità di un buon insegnante mostrare nel modo più chiaro possibile il metodo corretto per superarlo. In questo momento è necessario procedere con la stessa acuta determinazione ed entusiasmo di un principiante. Ora è giunto il momento di sollevare la decisione finale. All'inizio della pratica la tua determinazione può essere paragonata all'ammollo della paglia con cui fare sandali in acqua.

Now, as the practice approaches its goal, your final resolve must be similar to that of someone who has to slash through an impossible knot with a single stroke of his sword. All other concerns must be indiscriminately cast aside. If you are to die, then you will die; if you are to live, then you will live. Through developing such determination, the task can now be completed within one week. Thus, realizing this to be a very critical moment, you should prepare yourself with all intensity for one more bout. This then is the final resolve. You might wonder why it does not matter whether meditators live or die at this point. The reason is that even should they die while practicing in this way, their spirits will proceed to a place of meditation, that is to say, the

Ora, mentre la pratica si avvicina al suo obiettivo, la tua decisione finale deve essere simile a quella di qualcuno che deve tagliare un nodo impossibile con un solo colpo di spada. Tutte le altre preoccupazioni devono essere messe da parte indiscriminatamente. Se devi morire, allora morirai; se devi vivere, allora vivrai. Attraverso lo sviluppo di tale determinazione, l'attività può ora essere completata entro una settimana. Quindi, rendendoti conto che questo è un momento molto critico, dovresti prepararti con tutta l'intensità per un altro incontro. Questo è quindi l'esame finale. Potresti chiederti a questo punto perché non importa se i meditatori vivono o muoiono. Il motivo è che anche se dovessero morire mentre si esercitano in questo modo, i loro spiriti procederanno verso un luogo di meditazione, vale a dire il

place where all the Buddhas are residing. Because they have entered the state of quiescence and vividness where their hwadu appear with extreme clarity, upon dying they will give no thought at all to the body and instead naturally proceed to such a place of meditation. Therefore, even if they die, they are certain to attain the goal. And if they live, they will gain the certainty of an awakening; for now they are standing right before the door of enlightenment. It is as though merely a sheet of white paper were barring their way. A single abrupt word from a wise teacher will suffice for them to burst through right then and there.

luogo in cui risiedono tutti i Buddha. Poiché sono entrati nello stato di quiescenza e vividezza in cui il loro hwadu appare con estrema chiarezza, dopo la morte non daranno alcun pensiero al corpo e invece procederanno naturalmente verso un tale luogo di meditazione. Pertanto, anche se muoiono, sono certi di raggiungere l'obiettivo. E se vivono, otterranno la certezza di un risveglio; per ora sono in piedi proprio davanti alla porta dell'illuminazione. È come se un semplice foglio di carta bianca sbarrasse loro la strada. Una sola parola brusca da un saggio insegnante basterà loro per farli scoppiare in quel momento

THE TEN DISEASES

The ten diseases are ten errors that need to be avoided when meditating on a hwadu. They were originally compiled by the Chinese master Dahui, and are also listed in the works of the Korean master Chinul. They are specifically intended for those working on the hwadu "No!" This hwadu came about in the following way. In Tang dynasty China there was

once a well-known Zen master called Zhaozhou. One day a monk approached him and asked whether a dog possessed the Buddha-

Le dieci malattie sono dieci errori che devono essere evitati quando si medita su un hwadu. Sono stati originariamente compilati dal maestro cinese Dahui, e sono anche elencati nelle opere del maestro coreano Chinul. Sono destinati in particolare a chi lavora sull'hwadu "No! Questo hwadu è nato nel modo seguente. Nella Cina della dinastia Tang c'era una volta un noto maestro zen chiamato Zhaozhou. Un giorno un monaco si avvicinò a lui e gli chiese se un cane possedeva la natura del Buddha o no.

nature or not. To this question Zhao zhou replied, "No!" (C. wu; J. mu). However, the Buddha clearly stated that every sentient being is endowed with the Buddha-nature. Why, then, did Zhaozhou reply, to the contrary, "No!?" Prior to giving the answer, what did Zhaozhou have in mind that prompted him to say "No!?" To pursue such inquiry is what is meant by meditating on the hwadu "No!" Nevertheless, the following advice is equally pertinent to all forms of hwadt practice.

A questa domanda Zhao zhou ha risposto: "No! (C. wu; J. mu). Tuttavia, il Buddha ha affermato chiaramente che ogni essere senziente è dotato della natura del Buddha. Perché, allora, Zhaozhou ha risposto, al contrario, "No! Prima di dare la risposta, che cosa aveva in mente Zhaozhou che lo spinse a dire "No! Perseguire tale indagine è ciò che si intende con la meditazione del "No! Ad ogni modo, il seguente consiglio è ugualmente pertinente a tutte le forme di pratica hwadu.

1. Do not entertain thoughts of "is" or "is not," "uhas" or "uhas not." While contemplating "No!" some people start forming opinions about the nature of "is," "is not," and so forth. They speculate as to whether "is not" proceeds from "is," or if "is" originates from "is not." When practicing this meditation, do not entertain any such discursive thoughts. Just keep the hwadu firmly in mind

Non intrattenere pensieri di "è" o non è, "ha" o non ha . Mentre contemplo "No!" alcune persone iniziano a formarsi opinioni sulla natura di "è", "non è" e così via. Si ipotizza se "non è" proviene da "è" o se "è" ha origine da "non è".Quando pratici questa meditazione, non intrattenere tali pensieri discorsivi. Tieni semplicemente a mente l'hwadu.

2. Do not think that Zhaozhou said "No!" because in reality there is just nothing. When Zhaozhou uttered "No!" it was his way of expressing the truth. Thus "No!" is not just a negation implying nothingness. Nowadays, if the mind does not appear to people quickly and they are unable to awaken to it, they conclude that actually there is no mind, and so it was for this reason that Zhaozhou said "No!" At other times they may reach a state in their meditation where everything is quiet and still. This may also give rise to the idea that in reality nothing at all exists and for this reason Zhaozhou replied "No!" However, all such speculations are a disease of the mind.

Non pensare che Zhaozhou abbia detto "No!", perché in realtà non c'è proprio niente. Quando Zhaozhou ha detto "No!" era il suo modo di esprimere la verità. Quindi "No!" non è solo una negazione che implica il nulla. Al giorno d'oggi, se la mente non appare rapidamente alle persone e non sono in grado di svegliarsi ad essa, esse concludono che in realtà non c'è mente, e così è stato per questo motivo che Zhaozhou ha detto "No! Altre volte, nella loro meditazione, possono raggiungere uno stato in cui tutto è tranquillo e immobile. Questo può anche far nascere l'idea che in realtà non esiste nulla e per questo motivo Zhaozhou ha risposto "No! Tuttavia, tutte queste speculazioni sono una malattia della mente.

3. Do not resort to principles or theories. Nowadays it is common for people to inquire about the nature of truth. However, instead of trying to directly awaken to it, they try to describe it in terms of certain principles and theories, such as that of fate, for example. There are many people who thus reason and speculate about what truth is by merely reducing it to this or that principle, and then speak as though they had actually awakened to it. Such understanding is not the result of awakening but of mere intellectual speculation: it is just a disease of the mind.

Non ricorrere a principi o teorie. Al giorno d'oggi è comune che le persone si interrogino sulla natura della verità. Tuttavia, invece di cercare di risvegliarsi direttamente ad essa, si cerca di descriverla in termini di alcuni principi e teorie, come ad esempio quella del destino. Ci sono molte persone che ragionano e speculano su cosa sia la verità semplicemente riducendola a questo o quel principio, per poi parlare come se si fossero effettivamente risvegliate ad essa. Tale comprensione non è il risultato di un risveglio, ma di una mera speculazione intellettuale: è solo una malattia della mente.

4. Do not try to resolve the hwadu by making it an object of intellectual inquiry. One will never succeed in gaining true understanding through thinking about the hwadu intellectually or through just studying the words of the Buddhas and patriarchs. The purpose of the Buddha dharma is to awaken, not to accumulate intellectual knowledge.

Non cercare di risolvere l'hwadu facendone un oggetto di indagine intellettuale. Non si riuscirà mai ad ottenere una vera comprensione pensando all'hwadu intellettualmente o semplicemente studiando le parole dei Buddha e dei patriarchi. Lo scopo del Buddhadharma è di risvegliare, non di accumulare conoscenza intellettuale.

5. When the master raises his eyebrows or blinks his eyes, do not take such things for indications about the meaning of Dharma. It is mistaken to try and answer a question such as "What is the mind?" by merely raising your eyebrows or blinking your eyes. It is likewise mistaken to raise your fist as an expression of the mind or the truth.

Quando il maestro alza le sopracciglia o batte le palpebre, non prendete tali cose per indicazioni sul significato del Dharma. È sbagliato cercare di rispondere a una domanda come "Che cos'è la mente?" semplicemente alzando le sopracciglia o sbattendo le palpebre. È altrettanto sbagliato alzare il pugno come espressione della mente o della verità.

6. Do not regard the skillful use of words as a means to express the truth. However gifted you may be in language and in the art of speaking, it is a mistake to think that such means can reveal truth itself. All that they are capable of doing is to vocally express one's intentions.

Non considerare l'abile uso delle parole come un mezzo per esprimere la verità. Per quanto tu possa essere dotato nel linguaggio e nell'arte del parlare, è un errore pensare che tali mezzi possano rivelare la verità stessa. Tutto ciò che sono capaci di fare è esprimere vocalmente le proprie intenzioni.

7. Do not confuse a state of vacuity and ease for realization of the truth. As you continue in your practice you may reach a point where there is no "I," no universe, no delusive thoughts, and no hwadu. In such a state you find it easy and comfortable to just remain still without doing anything. However, to remain still and quiet without the hwadu is merely a state of mental dullness. It is not true practice. The result of practicing in such a way is to be reborn as a spineless insect.

Non confondere uno stato di vacuità e di facilità per la realizzazione della verità. mentre continui nella tua pratica potresti raggiungere un punto in cui non c'è nessun "io", nessun universo, nessun pensiero illusorio - ingannevole e nessun hwadu. In tale stato è facile e comodo rimanere fermo senza fare nulla. Tuttavia, rimanere fermo e tranquillo senza l'hwadu è semplicemente uno stato di ottusità mentale. Non è una vera pratica. Il risultato di una tale pratica è rinascere come un insetto senza spina dorsale.

8. Do not take the place where you become aware of sense objects to be the mind. You should not consider the mind to be that which reflects upon visual forms, sounds, tastes, and tactile sensations. Many people think that the mind is simply that which reflects upon what is seen and heard and is able to distinguish between good, bad, and so forth. Thus they regard the sixth sense, the intellect, to be the mind. But such views are just delusive thinking. Before seeing, before feeling, and before thinking: what is the mind? This alone is what you have to search for and awaken to.

Non arrivare al punto in cui il diventare consapevole degli oggetti dei sensi rapresti la mente. Non dovresti inoltre considerare la mente come ciò che riflette sulle forme visive, i suoni, i gusti e le sensazioni tattili. Molte persone pensano che la mente sia semplicemente ciò che riflette su ciò che viene visto e sentito ed è in grado di distinguere tra il bene, il male e così via. Così considerano il sesto senso, l'intelletto, come la mente. Ma tali opinioni sono solo pensieri illusori. Prima di vedere, prima di sentire e prima di pensare: che cos'è la mente? Solo questo è ciò che devi cercare e risvegliarsi.

9. Do not just rely upon words quoted from the teachings. It is of no help to construct your own interpretation of the Buddha's sutras or the sayings of the patriarchs. Such activities are just a deluded way of thinking. However, once you awaken to the original mind, what was previously just deluded thinking will be transformed into wisdom. After you have awakened, then you will naturally speak the words of the Buddhas and patriarchs.

Non affidarti solo alle parole citate dagli insegnamenti. Non è di aiuto costruire la propria interpretazione dei sutra del Buddha o dei detti dei patriarchi. Tali attività sono solo un modo di pensare illusorio. Tuttavia, una volta che ti risveglierai alla mente originale, ciò che prima era solo un pensiero illusorio sarà trasformato in saggezza. Dopo che ti sarai risvegliato, allora pronuncerai naturalmente le parole dei Buddha e dei patriarchi.

Sometimes learned teachers spend their time writing books. In these texts they discuss such topics as the dialogues between monks and great masters. They then refer to their work as discourses on Dharma. There are many nowadays who write such books. But of what real benefit is such work to their fundamental task? There is not really much benefit. To search through books for information and to then proclaim it yourself is like eating the leftovers of someone else's meal. To consider this alone as your practice is like going to the beach and trying to count all the grains of sand there.

A volte gli insegnanti colti passano il loro tempo a scrivere libri. In questi testi discutono di argomenti come i dialoghi tra monaci e grandi maestri. Al giorno d'oggi sono in molti a scrivere tali libri. Ma di quale reale beneficio è tale lavoro per il loro compito fondamentale? Non c'è davvero molto beneficio. Cercare informazioni nei libri per poi proclamarle tu stesso è come mangiare gli avanzi del pasto di qualcun altro. Per considerare solo questo come la tua pratica è come andare in spiaggia e cercare di contare tutti i granelli di sabbia che vi si trovano.

You might object that these instructions too are words in a book and therefore should be discarded. But paying attention to what is said here can be very helpful in checking your own meditation practice. From time to time it is necessary to turn your attention back on the practice itself to make sure that you have not contracted any one of these ten diseases.

Potresti obiettare che anche queste istruzioni sono parole di un libro e quindi dovrebbero essere scartate. Ma prestare attenzione a ciò che viene detto qui può essere molto utile per verificare la propria pratica di meditazione. Di tanto in tanto è necessario rivolgere la propria attenzione alla pratica stessa per assicurarsi di non aver contratto nessuna di queste dieci malattie

10. Do not just remain in a deluded state waiting for enlightenment to happen. This means that you will get nowhere by just keeping the hwadu in mind devoid of any questioning. In addition, it points out the mistaken attitude of thinking that if you stay in a monastery long enough, you will eventually realize enlightenment.

Non rimanere in uno stato di illusione in attesa che avvenga l'illuminazione. Ciò significa che non andrai da nessuna parte tenendo semplicemente in mente l'hwadu senza fare domande. Inoltre, sottolinea l'atteggiamento errato di pensare che se rimani in un monastero abbastanza a lungo, alla fine realizzerai l'illuminazione.