Siamo già perfetti

Da: Thich Nhat Hanh, "Nulla da cercare. Un commento alla raccolta di Linji", Astrolabio, 2010

Il buddhismo non consiste nel sedersi immobili allo scopo di cercare un silenzio completo, come un coniglio che scende in una buca per starsene in pace. Molti di noi praticano come conigli. Pratichiamo la meditazione seduta allo scopo di trovare un posto nascosto dove stare in pace e non realizziamo nulla. Ciò non ci aiuta ad aprirci, a liberarci. Quell'ora di meditazione seduta serve solo a scendere in una buca per nasconderci. E quando ci sediamo per un po', ci viene sonno.

La sonnolenza è una grande abitudine nei monasteri. Forniamo il nostro corpo a stare seduto a lungo, ma la qualità di queste sessioni di meditazione non conduce da nessuna parte. È come stare seduti in una grotta buia. Il maestro Linji lo notava e ammoniva dicendo: "Voi fate cosi e non è affatto utile". Sedersi così, detestare il rumore e preferire il silenzio non è il Buddhadharma.

Il maestro Linji insegnava: "Quanto a voi che siete qui ad ascoltare il Dharma, cosa dovreste fare per far sì che la vostra persona possa praticare, realizzare i frutti della pratica ed essere una bella persona? La vostra persona non è capace di praticare, di realizzare o di diventare bella. Se potete insegnare a qualcuno come diventare bello, allora ogni cosa potrebbe diventare bella. Non vi ingannate! ".

Il maestro zen diceva: "voi, gente che siete qui seduta ad ascoltarmi parlare del Dharma perché sperate di trovare la vostra vera persona capace di praticare, Voi non avete bisogno di nessuna di queste cose. Siete meravigliosi proprio così come siete. Siate allegri. Voi siete meraviglie di vita eppure pensate di essere nulla. Soffrite e cercate qualcosa che pensate di non avere. Ma voi contenete l'intero cosmo. Contenete tutte le meraviglie, le cose più meravigliose della terra e del cielo. E se non riuscite a capirlo, allora non sarete felici, non avrete illuminazione. E voi sedete lì ad ascoltarmi offrire insegnamenti per sapere come la vostra persona possa praticare, realizzarsi, essere bella, ornare se stessa; ma la vostra persona, non può praticare, realizzarsi, essere adornata o abbellita. Ciò significa che siete già così belli da non poter essere più belli di così".

Questo è un insegnamento del Sutra in quarantadue capitoli: "La mia pratica è la pratica della non-pratica, la mia realizzazione è realizzare la non-realizzazione". Il maestro si richiamava a questo pensiero. Non abbiamo bisogno di praticare, perché praticare significa realizzare e non ci manca nulla che abbiamo bisogno di realizzare. Non abbiamo bisogno di essere abbelliti, perché siamo già così belli. La rosa è già perfetta. Se mettessimo dei cosmetici sulla rosa, l'effetto sarebbe molto buffo. La nuvola è già perfetta. Se usassimo una tinta per rendere la nuvola rossa, sarebbe inutile. Quella foglia verde è già perfetta e voi siete già perfetti; uomini o donne, siamo già perfetti. Perché dobbiamo sentirci così poveri? Siamo già persone che non hanno più bisogno di cercare o fare nulla, persone senza impegni. Ci sono così tanti uomini e donne d'affari, pratichiamo allora per diventare non-uomini d'affari e non-donne d'affari.