

ISCRIZIONI PER PERFEZIONARE LA MENTE – SECONDA PARTE

di Hsin-Hsin Ming

PRIMA PARTE

La grande Via non è difficoltosa, per coloro che non hanno preferenze. Quando amore e odio sono entrambi assenti, Tutto diventa chiaro ed evidente. Tuttavia, non appena appare la minima distinzione Il cielo e la terra si separano infinitamente. Se desideri vedere la verità, non prendere posizioni, né pro né contro. La contesa fra ciò che piace e ciò che non piace è la malattia della mente.

SECONDA PARTE

**Quando viene a mancare la comprensione del significato profondo delle cose,
si turba la pace essenziale della mente, inutilmente.**

La Via è perfetta come lo spazio sconfinato dove non manca nulla, e nulla è superfluo.

**In verità, la causa della nostra incapacità di distinguere la vera natura delle cose,
È la nostra scelta di accettare o di rifiutare.**

Non vivere nella trappola delle cose esteriori, né nel senso di vuoto interiore.

Sii sereno, senza attività forzata nell'unità delle cose e le visioni errate svaniscono da sole.

Quando ti sforzi, per fermare l'attività, per giungere alla passività, lo sforzo stesso ti riempie di attività.

Finché rimani in un estremo o nell'altro non conoscerai mai l'unità.

**Coloro che non vivono nell'unica Via falliscono sia nell'attività che nella passività,
sia nell'affermazione che nel diniego.**

* * * * *

Siamo alla seconda parte di questo breve trattato, così antico, così profondo, così capace di andare al succo del problema dell'esistenza come lo vede lo Zen.

Questa seconda parte, saranno dieci alla fine, inizia parlandoci di una verità assoluta che si nasconde nel fondo delle cose

*Quando viene a mancare la comprensione
del significato profondo delle cose,
si turba la pace essenziale della mente, inutilmente.*

Un'altra traduzione di questo testo è forse più chiara dicendo

*Non conoscendo il senso profondo,
ci si sforza invano di creare una rappresentazione della quiete.*

Due sono le frasi chiave: *“il significato o senso profondo”* e *“ci si sforza”*. Quello che Sosan ci vuol dire è che dobbiamo realizzare la vera natura delle cose, delle cose e di noi stessi, come siamo davvero fatti, chi, e come, e quando, e perché, l'Autore del Tutto ha messo su questo tipo di spettacolo; e a questo riguardo come non ricordare la poesia del Maestro Taino del 1993 (ispirata al gallo, l'animale del calendario cinese di quell'anno)

*Chi chiri chi
Parla medita guarda
Questo immenso gioco
È me stesso.*

Fin quando questa realizzazione non avverrà naturalmente, sarà inevitabile “sforzarsi”, impegnarsi, tendere al massimo i muscoli della mente per catturare quella verità che è sempre qui davanti ai nostri occhi *“il vero volto che avevamo prima che nascessero i nostri genitori”*.

All'opposto dello sforzarsi: dobbiamo affinare la qualità esistenziale del “lasciarci andare”, del vedere il mondo con gli occhi dell'osservatore che è, sì, all'interno del paesaggio, appoggia i piedi sul pianeta, ma è capace di “vederlo” dalla luna e di sorridere, e piangere, con partecipato distacco, con quel tratto nobile che non viene dall'albero genealogico, ma dalla purezza del cuore.

Si dice che Rinzai, il fondatore della nostra scuola di Zen, uomo brusco e piuttosto aspro nei modi, tutte le mattine appena sveglio scoppiasse in una grossa risata, tonante e immensa come deve esserlo il grido di MU (“oceanico”, come ha detto efficacemente il Maestro di Dharma Reiyo). La sentivano tutti. La sera,

appena andava a letto, idem, altra risatona, che sembrava sorgere dall'abisso del mondo. Alla domanda sul perché ridesse, non rispondeva mai; si decise a spiegarlo solo alla fine della vita dicendo ai monaci

Ridevo perché il mondo è così folle. Al mattino ridevo perché entravo di nuovo nel mondo, e tutti intorno a me erano pazzi, e di sera ridevo perché la giornata era passata a meraviglia!

Era matto? Un po' ci sta...ogni Maestro zen ha una dose di pazzia che scorre nelle vene...

E se le cose ci vanno male, se stiamo male, se incontriamo difficoltà gravi, se ci ammaliamo seriamente o in modo incurabile, com'è che ci muoviamo, non è che Sosan sta facendo un bel discorsino astratto? Nella Raccolta Zenshin Roku, c'è un caso che, una volta compreso, consente di vedere il tema da un'altra prospettiva; è il koan n. 46 e si intitola "Il malato terminale"

Un discepolo assente da lungo tempo chiese al maestro (sarà questo l'eterno ritorno?) "Ho un tumore e i medici hanno detto che morirò fra due mesi. Che posso fare? (è soltanto l'insuperabile paura di morire)".

Il maestro disse (vediamo che s'inventa) "A me invece hanno dato solo un mese di vita (che vanitoso!). "E che fa? (mica spaccherà la legna e tirerà l'acqua dal pozzo)", chiese il discepolo. "Leggo, cammino molto, e la sera, quando mi viene sonno, m'addormento (è troppo facile, lo sanno fare tutti).

*Più che saperlo fare
Lo devono fare tutti.
Vedere il come lo fanno
È più complicato*

Nascosta nel teisho del Maestro Taino, c'è una piccola luce che ci può aiutare a dar contenuto a queste affermazioni su che cosa fare, sul non sforzarsi, sull'accettare; dice Taino

*E' scontato che dalla nascita siamo tutti in lista d'attesa per morire. Appena uscito dalla pancia della madre il bambino ha già un giorno in meno da vivere, e poi due giorni, tre giorni, ed ogni compleanno è un segno che avvicina alla morte. Si potrebbero contare i nostri dicendo che si hanno tot anni di meno da vivere. Dovremmo fare così se avessimo la mentalità di quello che si rivolge al maestro. Ma noi vogliamo vedere come si fa a vivere per vivere e non contare gli anni dell'esistenza che sono passati e consumati. Gli anni sono adesso, in questo istante. Allora, se si riesce a fare quanto secondo la poesia è complicato, cioè a compiere l'unico atto vero, che è vivere momento per momento, si può tranquillamente rispondere "Leggo, cammino molto, e la sera, quando mi viene sonno, m'addormento". **Certo, l'intromissione dice che è facile e lo sanno fare tutti. Invece non è vero e se il discepolo lo sapesse fare non andrebbe dal Maestro a chiedere lumi.***

Sulla non facilità, meglio sulla difficoltà di cambiare in profondità, di essere capaci di essere quel serpente, l'uroboro, che mangia se stesso e lo rigenera senza soluzione di continuità, mi è tornata in mente una canzone di Vasco Rossi, *Cambia Menti*, che esprime bene, naturalmente con gli strumenti e i limiti di una canzone (una commedia in 3 minuti come l'ha definita Paolo Conte), la complessità di questa trasformazione in radice

Cambiare macchina è molto facile/Cambiare donna un po' più difficile/Cambiare vita è quasi impossibile/Cambiare tutte le abitudini/Eliminare le meno utili/E cambiare direzione/Cambiare marca di sigarette/O cercare perfino di smettere/Non è poi così difficile/È tenere a freno le "passioni"/Non "farci prendere" dalle emozioni/E "non indurci in tentazioni"/Cambiare logica è molto facile/Cambiare idea già un po' più difficile/Cambiare fede è quasi impossibile/Cambiare tutte le ragioni/Che ci hanno fatto fare gli errori/Non sarebbe neanche naturale/Cambiare opinione non è difficile/Cambiare partito è molto facile/Cambiare il mondo è quasi impossibile/Si può cambiare solo se stessi/Sembra poco ma se ci

riuscisci/Faresti la rivoluzione/Vivere bene o cercare di vivere/Fare il meno male possibile/E non essere il migliore/Non avere paura di perdere/E pensare che sarà difficile/Cavarsela da questa situazione.

Da Vasco Rossi torniamo a Sosan!

Il testo ripropone una delle affermazioni centrali dello Zen

sconfinato

La Via è perfetta come lo spazio

dove non manca nulla, e nulla è superfluo.

Insomma, *il mondo è perfetto così com'è, la Verità di Zenshinji Scaramuccia!* La sua misteriosa, mirabile perfezione poggia sul vuoto, sull'eterno equilibrio degli opposti, *sulla coincidentia oppositorum* che si realizza in ogni Via mistica.

E invece la nostra tendenza naturale ci porta a distinguere, a separare, a fare classifiche, top parade e down parade, a dire cosa è giusto e cosa è sbagliato, ad approcciare il mondo con la forma della retta, del segmento, e non con quella del cerchio, in cui ogni raggio che unisce la circonferenza al centro ha la stessa distanza, parafrasando, ha la stessa qualità intrinseca.

*In verità, la causa della nostra incapacità
di distinguere la vera natura delle cose
È la nostra scelta di accettare o di rifiutare.
Non vivere nella trappola delle cose esteriori,
né nel senso di vuoto interiore.*

Esser capaci di guardare il mondo con occhi che non hanno dietro di sé una mente che ordina, che classifica, che interpreta, *ex ante*, sulla base delle proprie idee, opinioni, pregiudizi. Rendere i nostri occhi semplici specchi e quindi non colorare ciò che abbiamo di fronte con le nostre categorie culturali, morali, estetiche e così via, ma riflettere come fa uno specchio, senza giudicare.

Dice Osho

*...allora tutto appare essere assolutamente cristallino, e non
rimane nulla da fare. Questa chiarezza, quegli occhi senza
opinioni e pregiudizi... e avrai raggiunto l'illuminazione.*

Quando si grida MU, quando si è MU, in quell'istante eterno, si realizza, nel senso che si vive, proprio *in corpore vili*, la vera natura del Tutto, si diventa Uno e a quel punto ogni catalogazione, classificazione, giudizio, non è sbagliata...bensì inconsistente!.

MU, e non c'è altro, ma attenzione! non c'è altro pur essendoci eternamente tutto; e la musica di MU è il basso continuo che ritma segretamente la danza della vita, e con questa musica di sottofondo si può gioire nel pianto e gioire nella tragedia perché, dirà Unmon

Ogni giorno è un buon giorno.

Sì, ogni giorno è un buon giorno, ben sapendo, pur sapendo, che l'istante che stiamo vivendo è infinitamente provvisorio, transeunte, soggetto all'eterna legge del divenire, e senza un nirvana che ci attenda post morte: eppure è *un buon giorno* perché, se apriamo bene gli occhi della mente e osserviamo, con dolcezza e disincanto, senza rimpianti e senza rimorsi, la meccanica degli eventi che si srotola davanti ai nostri occhi, vediamo, come dice la poesia di Taino che abbiamo letto prima, che questo *immenso gioco è me stesso*.

Sosan continua

*Sii sereno, senza attività forzata
nell'unità delle cose
e le visioni errate svaniscono da sole.
Quando ti sforzi, per fermare l'attività,
per giungere alla passività,
lo sforzo stesso ti riempie di attività.
Finché rimani in un estremo o nell'altro
non conoscerai mai l'unità.
Coloro che non vivono nell'unica Via*

*falliscono sia nell'attività che nella passività,
sia nell'affermazione che nel diniego.*

L'inizio, permettetemi di scherzarci un momento, sembra il twitt di Renzi a Letta ma qui possiamo davvero star sereni!

Molto importante il passaggio

*Finché rimani in un estremo o nell'altro
non conoscerai mai l'unità.*

Si presta naturalmente a molteplici interpretazioni, ma noi possiamo pensarlo come un invito a non restare né nell'estremo della "sfera esteriore", cioè nel mondo della molteplicità, né nell'estremo della "sfera interiore", cioè nel mondo dell'unità.

Saper continuamente "saltare" da un polo all'altro, da una situazione all'altra, senza farci imprigionare dal contesto, con occhi capaci di vedere in profondità, come quelli di Buddha che, si dice, osservando una foglia

*...vi distinse chiaramente la presenza del sole e delle stelle; perché senza sole, senza luce e senza calore, quella foglia non sarebbe esistita. **Questo è in questo modo, perché quello è in quel modo.** Anche le nuvole vide nella foglia, perché senza nuvole non c'è la pioggia, e, senza pioggia, quella foglia non poteva esistere. E vide la terra, il tempo, lo spazio, la mente: tutti presenti nella foglia. In verità, in quel momento preciso, l'universo intero si manifestava nella foglia. La realtà della foglia era un miracolo stupefacente.*

Una foglia è un miracolo vivente, ogni ente del mondo è un miracolo vivente, ma bisogna avere occhi che ascoltano e orecchi che vedono; e non serve a nulla stare nella grotta, fare l'eremita nascosto nell'anfratto; fuori della grotta c'è il cielo stellato, la luna piena, il temporale, la musica di una sagra paesana, il profumo di un fiore di campo.

E' un errore mortale quello di risiedere nel centro del cerchio, cioè nel nostro ego, come lo stesso errore si compirebbe correndo senza tregua, istericamente, lungo la circonferenza: no!, dobbiamo muoverci continuamente lungo gli infiniti raggi che uniscono il centro alla circonferenza, perché la circonferenza, con i suoi infiniti punti, contiene gli infiniti volti dell'universo e dobbiamo esplorarla tutta, senza timori di confrontarci con la molteplicità, anzi; basta avere la consapevolezza che non esiste la circonferenza senza che esista il centro, e non esiste il centro se non esiste anche la circonferenza.

I koan sono lo strumento supremo che ci consente di esplorare ogni punto della circonferenza-universo.

Apriamo le porte del nostro *corpomente*, anzi, diventiamo una finestra, una finestra nella quale i venti del cosmo, quelli dolci e quelli tumultuosi, possono entrare e uscire liberamente, e ascoltiamo la musica mirabile e tragica che portano con sé.

Abbiamo a portata di mano, più precisamente a portata di voce MU, un tesoro, un tesoro che si situa nel punto di mezzo di ogni estremo, nel passaggio dall'inspirazione all'espiazione, nel movimento dell'acqua, quando sfogliamo un calendario e passiamo da un mese a un altro, abbiamo un tesoro che sta là dove immanenza e trascendenza quasi si toccano, un po' come le dita di Dio e di Adamo nella Cappella Sistina.

Se saremo capaci di far nostro questo tesoro, di scoprire cioè che è già dentro di noi, possiamo portare senza timore la nostra candela contro qualsiasi vento, con la certezza indistruttibile che, in ogni modo, le cose andranno bene, che se anche ci cadrà il mondo in testa saremo capaci di farci fronte, respireremo, incroceremo le gambe, distenderemo bene la schiena e ci immergeremo – magari imprecaando! - nel paradiso di MU.