

## ISCRIZIONI PER PERFEZIONARE LA MENTE – TERZA PARTE

*di Hsin-hsin ming*

### PARTI PRECEDENTI

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. 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.

### TERZA PARTE

**Negare la realtà delle cose comporta lasciarsi sfuggire la loro realtà;  
sostenere il vuoto delle cose comporta lasciarsi sfuggire la loro realtà.**

**Più ne parli e ci pensi,  
più vagoli e ti allontani dalla verità.  
Smetti di parlare e di pensare,  
e non ci sarà più nulla  
che tu non possa conoscere.**

\* \* \* \* \*

Poche righe per questa parte delle *“Iscrizioni per perfezionare la mente”* del Terzo Patriarca dello Zen, il Maestro Sosan; poche parole ma molti temi e spunti, un po' come i koan.

Si comincia invitando il lettore a non farsi sfuggire la realtà delle cose, a non cadere in un duplice errore:

- negare che le cose esistano, negare che, in qualche modo, siano;  
*oppure*
- affermare *“il vuoto delle cose”*, cioè che non hanno al loro interno alcun Sé, non hanno sostanza alcuna.

In filosofia si ripete spesso, dai Greci a Hegel, che il problema è quello di *“salvare i fenomeni”*; perché si sente la necessità di salvarli? Non sono così evidentemente presenti? Certamente sì, se diamo un calcio a un muro... ce ne accorgiamo immediatamente!

Ma se andiamo a indagare la natura degli oggetti e la natura della nostra mente, e, nel mezzo fra loro, la natura dei nostri sistemi percettivi, le cose si complicano (è un po' come il paradosso di Achille e la Tartaruga: non è che Zenone credesse davvero che l'animale non sarebbe mai stato raggiunto, ma voleva far capire che la nostra mente – almeno quella del 400 avanti Cristo - non può logicamente giustificare il movimento).

Per dirlo in due parole...è meglio un esempio!: immaginiamo che alla nascita, ci abbiano messo delle lenti a contatto di ultima generazione (quelle che ancora non ci sono!), lenti che non devono essere mai sostituite, che non necessitano di manutenzione e che quindi in pratica non vengono mai percepite da chi le porta. Immaginiamo anche che queste lenti attribuiscono a tutto quello su cui vengono indirizzate il colore giallo e allungano le figure (come gli specchi magici che tanto piacciono ai bambini).

Bene, noi vedremmo un mondo di color giallo con forme allungate, e considereremmo pazzo chi ci dicesse che invece tutto è verde e con forme corte (perché magari lui porta lenti verdi che rimpiccioliscono) oppure è multicolore come lo vediamo noi nell'attualità.

Chi ha ragione? Un bel problema, non avere nessuna certezza su come davvero il mondo sia *prima* che *arrivi* ai nostri diversi sistemi percettivi e poi al *luogo* della sintesi suprema e della rappresentazione globale è che il nostro cervello (basta pensare a come il mondo si presenta a Samantha Cristoforetti – <http://avamposto42.esa.int/> - l'astronauta italiana sulla stazione spaziale...!).

Il rischio sotteso a questo discorso è di mettere al tal punto al centro il nostro Io/Ego, da renderlo di fatto il creatore, il legislatore di tutto l'universo, di espanderlo infinitamente, il che potrebbe anche andar bene a condizione, per dirla alla spiccia, che sia il Sé che si espande, e non l'Io/Ego, e che quindi non si trascuri, marginalizzi, l'infinita serie di enti che popolano l'universo tutto (ognuno dei quali è, a sua volta, tutto l'universo); c'è un koan molto importante della fase 1 del sistema koan che dice:

*Il maestro Unmon disse: il mio bastone si è trasformato in drago  
e ha ingoiato l'intero universo.*

Quando ci arriverete comprenderete la profonda verità che ha in sé.

Insomma: *che davvero c'è "là fuori"?* questa è la domanda che da sempre stimola il pensiero umano e ancor più da quando i progressi prima solo del pensiero filosofico e poi anche quelli del pensiero scientifico hanno arricchito moltissimo le informazioni, senza però mai dare la risposta definitiva; anzi, a stare alle rappresentazioni divulgative della fisica quantistica (le sole che ho letto e parzialmente capito!), il tutto sarebbe un flusso eternamente dinamico di particelle, assolutamente auto-protetto (l'osservazione lo modifica) e pieno di paradossi (come il famoso gatto di Schrodinger, che, a seconda dello stato in cui si trova il sistema, può essere vivo o morto).

E di come le cose sono, e non solo di come appaiono, si occupa anche il nostro testo, invitandoci a non cadere nel doppio errore di pensare che il mondo, l'intero universo non esista, oppure che sia vuoto; questa seconda risposta è comunque qualitativamente migliore ma presenta talmente tante necessità di precisazioni che è bene prenderla per le pinze.

Il mondo non esiste, non è reale, è solo vuoto... la prima trappola.

*Negare la realtà delle cose comporta lasciarsi sfuggire la loro realtà  
sostenere il vuoto delle cose comporta lasciarsi sfuggire la loro realtà.*

Un errore molto comune, quando si comincia a muovere i primi passi nel mondo misterioso dei koan, in particolar modo nel primo, il koan MU, è quello di credere di aver raggiunto la consapevolezza che tutto è vuoto.

I Maestri ripetono spesso: diventare MU, non c'è da fare altro, essere MU e scoprire così che in quell'eterno istante, il Maestro, il discepolo, la stanza, la serra, il pianeta, la galassia, l'intero universo sono solo un infinito MU onnipervadente.

Diventare MU, certamente, ma attenzione; che si è MU non lo si mostra soltanto al momento in cui ci si alza da terra a sanzen e si grida: no! che si è MU lo si vede già da come si entra, dall'attenzione, dalla consapevolezza profonda con cui si effettuano le poche, ma non pochissime, azioni che si devono compiere nella stanza, già quelle sono uno specchio che proietta la vera realtà spirituale del praticante. Poi da terra si dice il koan, ci si alza, si respira (tutto con calma, abbiamo l'eternità per passare il koan, perché avere fretta?) e si dà dimostrazione del MU.

Un Maestro di Dharma di Scaramuccia, Francesco Sosen, ha detto una volta con grande efficacia: *"Un buon artigiano lo riconosci già da come toglie gli attrezzi dalla macchina!"*; *mutatis mutandis*, è così anche per il MU.

Naturalmente non è un affare da Pavarotti o Bocelli, assolutamente no!, ognuno ha la propria potenza vocale, il proprio timbro, e va comunque bene; anche un muto potrebbe passare il MU, ci mancherebbe! Si tratta di gridare MU e "vedere", con gli occhi della mente, che siamo scomparsi, che è scomparso il Maestro e tutto quello che c'è intorno, solo MU è rimasto, autosussistente, che è emerso dall'abisso del nulla e che in quell'abisso naufragherà, naturalmente, senza sforzi, senza perché.

Quando lo si comprenderà si avrà un primo antipasto della natura del mondo secondo lo Zen e vedrete come il tema, la provocazione di Sosan, tirerà subito fuori il suo artiglio, perché sarà poi richiesto di superare una serie di prove che attestino l'avvenuta capacità spirituale del praticante di vedere il pieno nel vuoto, l'eterno nel transeunte, di vedere che la propria testa fondamentalmente non c'è...(e bisognerebbe recuperare il gran librino di Harding, *La Via senza testa*, e forse potremmo commentarlo prossimamente) ma senza esagerare...se no il Maestro (è accaduto nell'antichità, oggi siamo più garbati) ti fa sentire sul cranio il proprio bastone e ti chiede: *Perché gridi "Ohi! Ohi!", se hai or ora detto che tutto è vuoto?*

Acquisire la capacità di rispondere immediatamente, con tutto il proprio corpomente, alle diverse situazioni della vita e a questo fine il sistema koan è un training straordinario.

Quando c'è da pensare si pensa, naturalmente, ma poi si agisce; a volte la vita ci chiede di agire immediatamente, ricorderete, penso, il koan n. 9 del Bukkusan, che abbiamo commentato qualche anno fa e che vi rileggo:

*Scegliere tra l'esistere e il morire*

*Una donna soldato (non dovevano essere le donne a salvare il mondo?) chiese: "Quando nel mio lavoro (ormai si difende la patria solo per i soldi) mi trovo a dover scegliere tra la vita e la morte come devo fare?" (chi pensa così è già morto). Il maestro (è vivo, almeno lui) disse: "E' come un uomo che guida la moto su una strada di montagna (e chi scende le montagne con gli sci?) e da una curva sbuca contromano una bambina sui pattini (le avevano solo detto di non accettare caramelle dagli sconosciuti). Se va dritto la uccide, se sterza o frena cade nel precipizio" (come te movi te fulmino).*

*Belli i rettilinei a tre corsie  
per correre fico a duecento all'ora  
senza il sospetto che dietro una curva  
una bimba può frantumare tutte le certezze.*

E c'è un punto del commento di Taino che mi ha sempre fatto pensare:

*D'improvviso, sbuca una bambina innocente. **Ma anche chi guida in quel momento è innocente:** non ha tagliato la curva, è sulla sua destra, eppure in quell'istante deve decidere. Il koan deve porre di fronte a situazioni impossibili: decidere ciò che non si può decidere, senza poter tornare indietro.*

Ecco, nei confronti del koan MU bisogna interpretare ambedue i ruoli in commedia (cioè nel koan): **essere sia la bambina sia il motociclista**, e da quel metaforico, spirituale *crash!* far scaturire il grido dell'eternità.

Vi voglio leggere un racconto, che mi fa sempre sorridere, ma che è molto interessante:

*C'era una volta un filosofo ebreo che viveva facendo il contadino! Si chiamava Giuseppe e pensava su ogni cosa, come fanno i filosofi. Una volta andò al mercato, in un villaggio vicino, per vendere il suo grano. Partendo, disse alla moglie: "Sara, non appena l'avrò venduto, ti manderò un telegramma". Lo vendette a un prezzo ottimo, e andò subito all'ufficio postale: compilò il modulo... poi... si mise a pensare.*

*Il testo diceva: "Venduto il grano a un buon prezzo. Arrivo domani. Amore e baci, Giuseppe".*

*Ma leggendolo pensò: "Sara dirà che sono impazzito. Perché dire "...a un buon prezzo? Avrei dovuto venderlo a rimessa?". Per cui lo cancellò. Ma subito rimuginò: se ho commesso un errore, posso benissimo averne fatti altri; rilesse il testo e ponderò ogni parola. E i dubbi aumentarono! "Perché dirle che torno domani? Di certo non tornerò il mese prossimo, e neppur tra un anno! Sara sa che tornerò non appena venduto il grano". Per cui cancellò anche quello. E poi: "Mia moglie sa che sono venuto a vendere il grano; quindi, perché scriverle che l'ho venduto?" Lo cancellò... e subito dopo scoppiò a ridere. "Scrivo a mia moglie. Perché dovrei dirle "amore e baci? Non è il suo compleanno, né tantomeno è una festività religiosa." E cancellò anche quello. A quel punto rimase solo il suo nome "Giuseppe". E si disse: "Giuseppe, sei ammattito? Sara conosce già il tuo nome!" E strappò il modulo, felice di aver risparmiato tanto denaro, e di non aver fatto la figura dello sciocco.*

L'apologo ha due letture, una la più semplice e banale, e cioè che i filosofi sono a volte un po' deficienti e se pensassero meno andrebbe meglio per loro stessi!

Ma c'è un'altra lettura, più profonda, in chiave di pratica zen, che vede il racconto come il processo di comprensione del MU: lavorare a ridurre, a semplificare: dai moltissimi ai pochi, dai pochi a un paio, da un paio all'uno e poi, giù o su, nell'abisso o nel cielo di MU.

Pensate all'apologo, se non vi aiuterà nel MU,... spero che vi farà sorridere!.

Il testo di Sosan continua ribadendo sostanzialmente le "Istruzioni per la mente" che ha iniziato a fornirci:

*Più ne parli e ci pensi,  
più vagoli e ti allontani dalla verità.  
Smetti di parlare e di pensare,  
e non ci sarà più nulla  
che tu non possa conoscere.*

Il problema molto complesso a cui accenna Sosan è quello di esser capaci di arrestare il processo del pensiero, senza diventarne inconsapevoli.

Il processo del pensiero è il nostro processo, siamo noi che lo viviamo eppure dobbiamo esser capaci di diventare testimoni di noi stessi.

Il pensiero è fatto di parole, pronunciate o solo pensate all'interno della nostra mente, non cambia.

Attenzione: è fatto di parole, non di una sola, infinita parola, come fosse una stringa di codici di un programma informatico.

E questa sequenza, più o meno lunga di elementi, ha delle pause, tra un componente e un altro, tra una parola e un'altra, e anche una serie di parole è interrotta da un'altra pausa, quella in cui respiriamo; ecco! è in quelle pause millimetriche che possiamo diventare attori e spettatori, registi, teatro, città, pianeta, cosmo.

In quelle pause, se apriamo l'occhio della nostra mente, possiamo vedere il cielo infinito, possiamo percepire che qualcosa dell'ignoto, del divino, qualcosa che esiste oltre il tempo, penetra nella sfera del tempo.

Ha detto bene Osho:

*Un filosofo pensa la rosa, un poeta la sente; e se dovete scegliere, prediligete sempre il poeta: egli tocca la realtà, meglio di un filosofo. Viceversa, un mistico non pensa e non sente: egli si limita a essere in presenza della rosa. Perché anche il sentire è un andar via, è una sottile forma di azione.*

Dobbiamo essere in comunione con noi stessi: la verità MU non è una conclusione filosofica, puoi leggere un miliardo di libri, ascoltare un miliardo di Maestri, Zen e non, non ti sarai mosso di un millimetro.

Non è pensiero, non è sensazione, è MU, fine.

Vivere il momento; i maestri ripetono, da millenni, sempre le stesse cose, ma è necessario farlo, perché alla semplicità del detto non corrisponde la semplicità della sua realizzazione.

Non lottare contro la tristezza, e non desiderare la felicità, perché facendo così ci si allontana o meglio si resta fermi.

Il Maestro Taino ripete spesso che dobbiamo non tanto liberarci dalla sofferenza, quanto essere liberi nella sofferenza.

Se nel grande libro dell'esistenza, in quest'immenso volume, è scritto che la nostra quota di male di vivere è purtroppo consistente, ciò non può farci piacere, il masochismo lo lasciamo ai fachiri, ma possiamo, da quest'amara scoperta, facendoci leva, con tutte le forze che abbiamo, avviare un processo di *resilienza*, possiamo fare come l'acqua, che cede e non recede, e dall'indagine sistematica del nostro dolore, come anche della nostra felicità, tirar fuori quello smeraldo che è la nostra capacità di *essere sull'istante*, anche se non è di piacere, di realizzare che ogni istante, è, come ha detto Osho

*L'eterno presente, il solo tempo che esiste, la sola esistenza che ci sia, la sola vita che ci sia.*

Abbiamo una laica, laicissima, illuministica fiducia in noi stessi e nel nostro Maestro, e alla fine apriremo gli occhi, tutto sarà chiaro... e non avremo da dir nulla... se non salutare in gasho l'universo tutto.