

ISCRIZIONI PER PERFEZIONARE LA MENTE
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. 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. Tornare alle radici significa trovare il significato, ma inseguire le apparenze significa mancare la fonte. Nell'istante dell'illuminazione interiore si va al di là dell'apparenza e del vuoto. Solo a causa della nostra ignoranza, noi chiamiamo reali i mutamenti che sembrano verificarsi nel mondo vuoto. Non cercare la verità, smetti soltanto di avere ferme opinioni. Non restare nella condizione dualistica: evita una tale occupazione, con estrema cura. Se esiste anche solo una traccia di questo o quello, del giusto e dello sbagliato, l'essenza della mente verrà persa nella confusione. Sebbene tutte le dualità provengano dall'uno, non essere neppure attaccato a quest'ultimo. Quando la mente esiste indisturbata, lungo il sentiero, nulla, nel mondo intero, può offendere, e quando una cosa non può più offendere, smette di esistere nella vecchia maniera. Quando nessun pensiero discriminante sorge più, la vecchia mente smette di esistere.

QUINTA PARTE

**Allorché gli oggetti di pensiero svaniscono, il soggetto pensante svanisce,
allo stesso modo, quando la mente svanisce, gli oggetti svaniscono.**

Le cose sono "oggetti" a causa del soggetto; la mente è tale a causa delle cose.

Comprendi la relatività di queste due entità, e la realtà di base: l'unità del vuoto.

In questo vuoto le due entità sono indistinguibili, e ognuna contiene in sé il mondo intero.

Se non discrimini tra materia grezza e sottile, non verrai tentato dal pregiudizio e dall'averne opinioni.

Premessa

Questa quinta parte era prevista per venerdì 16/1/2015, come sempre a Pappiana, nella serra polivalente dell'Associazione Raphael. Tutto regolare, 10 partecipanti, di cui 2 praticano il koan. Il teisho si colloca nel secondo periodo di zazen.

Quanto preparo a casa non lo leggo integralmente, sia perché renderebbe la cosa troppo meccanica, sia perché è troppo lungo per il tempo a disposizione (hanno tutti la stessa dimensione, ca. 2000 parole). Mi è, però, necessario per leggere le citazioni, e averlo mi rassicura, guidandomi nell'esposizione "quasi libera".

Bene, suonano i 3 kinhin di Shunsaku, apro il foglio e vedo che... c'è stampata una normativa della banca! Avevo scambiato i documenti, e quello buono era nella borsa in macchina, ormai impossibile da prendere. Passato il primo momento di sbandamento [ca...e ora?], ho parlato del testo in generale, della contraddizione insita in se stesso (perfezionare il già perfetto?, per perfezionare qualcosa bisogna sapere dov'è questo qualcosa...e dove si trova la mente? è un po' come chiedere dove si trova la natura di Buddha...), di come tutto il sistema koan si basi su una contraddizione, a cominciare dal primo koan, il MU,

tutti gli esseri hanno la natura di Buddha e Joshu risponde NO! Di come la contraddizione non possa essere superata scegliendo uno dei due corni del toro, ma diventando il toro stesso, diventando il MU. Poi ci sarà da dimostrare di essere perfettamente in grado di diventare dei “Brachetti dello Zen”, dei trasformisti capaci di vestire all’istante abiti di attori diversi, a volte quelli dell’assoluto, a volte quelli del relativo; ho concluso ricordando le parole di Taino sul *monastero interiore* (vedi alla fine), e dicendo che se non avevo letto il testo... era perché lo avevo lasciato a casa!

Quanto segue è quello che avevo preparato.

Il Maestro del nostro Maestro, Yamada Mumon, pubblicò un libro intitolato “*Un fiore nel cuore*”, tradotto anche in inglese; da poco è disponibile la versione in italiano, a cura di Luciano Dallapè, un discepolo di lungo corso di Scaramuccia; la trovate sul sito: leggetela, non ve ne pentirete!

C’è un punto nel libro di Mumon che sfiora il tema di stasera delle “*Istruzioni per perfezionare la mente*”, l’opera che ci accompagnerà, più o meno, fino a giugno 2015.

Mumon racconta questa storia:

C’erano una volta due serpenti. All’inizio mangiavano rane e pesci, poi, quando crebbero, mangiarono vacche, cavalli e tutto ciò che stava sulla terra. Dopodiché ascsero al cielo e divennero draghi. Allora mangiarono il sole e la luna e così non rimase più nulla da mangiare nell’intero universo. Perciò alla fine mangiarono l’uno la coda e il corpo dell’altro e rimasero solo le teste. Quando nello stesso istante divorarono l’uno la testa dell’altro, nel mondo non rimase nulla.

Chiosando poi:

Questa è una storia tratta dall’antica mitologia greca. Gli esercizi zen assomigliano molto a questa storia. Quando una persona concentra la propria mente cosciente sul quesito del koan, i corpi, le case, il cielo e la terra e ogni cosa nel mondo si fondono con questa e, alla fine, rimangono soltanto la coscienza e il quesito del koan. Ma poi immediatamente il koan si fonde con la coscienza e la coscienza col koan e non resta niente. Questo stato di non coscienza viene detto zanmai o assorbimento. Unmon, un noto monaco della dinastia Tang, chiese una volta: “Il mio bastone si è trasformato in drago e si è mangiato il mondo. Allora, da dove vengono le montagne, i fiumi e la terra?”. In una eruzione, dal nulla assoluto nascerà una nuova montagna, si creerà un nuovo fiume e verrà generato un nuovo mondo, con fiori che sbocciano e uccelli che cantano. È l’apertura di quella porta di pietra del cielo, di cui si parla negli antichi miti giapponesi. È la creazione del cielo e della terra. È la rinascita della coscienza. Con questa rinascita della coscienza tutto diventa nuovo, bello e vero. Questa coscienza fresca e vivace è la creatrice di un mondo chiamato zen.

C’è molto di Sosan nelle parole di Mumon; non sorprende: il tema o, meglio, l’esperienza di cui si parla è al centro dell’insegnamento dello Zen, ed è meravigliosamente metaforizzata dal koan di Unmon, un “Caso” che, forse più di altri, non si finisce davvero mai di digerire spiritualmente (è stato anche poetizzato dal Maestro Taino nel 2012: *Sostiene Unmon/Il mio bastone si è trasformato in drago e ha inghiottito tutto l’universo/Ogni atomo dell’universo è il mio respiro*).

“*Sedersi, sedersi, sedersi e... improvvisamente ergersi sul niente*”, in forma di poesia (quella del 1989 del Maestro Taino, ispirata all’anno del serpente) ecco squadernata l’azione-non azione che sta al cuore della via di liberazione chiamata Zen.

Una via di liberazione molto semplice: star seduti in silenzio, star (possibilmente) immobili, guardare, con lo sguardo dolcemente posato per terra a un metro da se stessi, dentro se stessi; senza forzature, senza eccessi, senza eroismi, dobbiamo diffidare, e molto, di chi invita a pratiche troppo dure, da samurai con il mal di fegato; osservare il mondo interno, così come si guardano gli uccelli nel cielo; ci sono tre importanti koan nella fase 1 del sistema koan che ci invitano proprio a far questo

*Unmon disse: ogni giorno è un buon giorno.
Camminando placidamente calpesta il suono dell'acqua che scorre.
Con il suo occhio rilassato segue le tracce degli uccelli del cielo.*

Osservare gli uccelli che volano nel cielo.

Dove vanno? Non si sa! Chi lo decide? E chi lo sa! Perché lo fanno? Forse non c'è un perché, comunque non ci riguarda e, in ogni modo, non ci possiamo far niente! E quindi, così, semplicemente, quasi fossimo distesi su un prato di montagna (anche se siamo in zazen), senza preoccupazioni, osserviamo il volo degli uccelli, il loro arrivare nel nostro campo visivo e il loro uscirne, senza residui, senza lasciar tracce, senza lasciar orme.

E, fatalmente, dagli uccelli... ai pensieri, il passo è breve ma assolutamente decisivo! Anche i pensieri sono un tipo particolare di volatili, molto più leggeri ma non per questo minimamente da noi più dominabili. Entrano liberamente nel cielo della nostra mente senza chiedere permesso, entrano, transitano e se ne vanno; potrebbero essere anche innocui, se tutto finisse lì, ma le cose spesso vanno diversamente; come le comete, i pensieri hanno una coda molto lunga che "attira" la nostra attenzione, meglio, "attira" la nostra dis-attenzione, impedendoci di rimanere ad osservare lo schermo/mente.

Bisogna aver fiducia... è un po' come il proverbio "Tra l'incudine e il martello, alla fine è il martello che ha il mal di testa!"; battano pure contro la nostra testa, alla fine, se ne andranno! pazienza, calma, fiducia, senza forzare: attendere, immobili... che *niente* accada!

E quando questo *niente* accadrà, ecco le puntuali parole di Sosan

*Allorché gli oggetti di pensiero svaniscono, il soggetto pensante svanisce,
allo stesso modo, quando la mente svanisce, gli oggetti svaniscono.
Le cose sono "oggetti" a causa del soggetto; la mente è tale a causa delle cose.*

Sulla sparizione degli oggetti bisogna fare molta attenzione perché è un punto che può essere frainteso facilmente: si potrebbe pensare che la serra sparirà, che il tatami e il cuscino su cui sediamo, che noi stessi e tutto quello che ci sta fuori ad aspettare scomparirà, come nelle magie del mago Silvan?

Non è così: quello che si vuol dire è che ogni oggetto del mondo, quando sarà illuminato dalla luce della nostra mente liberata, non sarà distinto dagli altri, ci sarà e non ci sarà, la figura si confonderà con lo sfondo e, a seconda della messa a fuoco spirituale, si vedrà l'uno o gli altri, e insieme si vedrà la fondamentale vuota unità totale; e il fenomeno, questo *accadere* mistico, non riguarda solo quello che c'è là fuori di noi, ma anche noi stessi, indistinguibili e distinti simultaneamente.

Sarà, per intenderci, e dirlo molto meglio!, quello che vede Dante nel 33° del Paradiso: tre cerchi sovrapposti, con lo stesso centro e lo stesso raggio ma che, ciò nonostante, si distinguono uno dall'altro; e nel secondo cerchio, vede una figura (Cristo uomo) che ha lo stesso colore dello sfondo, logicamente e fisicamente impossibile, ma tant'è... non siamo lontani dall'esperienza zen.

*Nel la profonda e chiara sussistenza
de l'alto lume parvermi tre giri
di tre colori e d'una contenenza;

e l'un da l'altro come iri da iri
parea riflesso, e 'l terzo pareo foco
che quinci e quindi igualmente si spiri.

Quella circolazion che sì concetta*

*pareva in te come lume riflesso,
da li occhi miei alquanto circunspetta,
dentro da sé, del suo colore stesso,
mi parve pinta de la nostra effige:
per che 'l mio viso in lei tutto era messo.*

Dice Krishnamurti (riportato da Osho)

In meditazione profonda, l'osservatore diventa la cosa osservata.

Distruzione universale di ogni confine; si potrebbe sintetizzare: un processo di fusione cosmica, quello dell'ottava stazione dei 10 Tori.

E questo accadere è splendidamente accarezzato dal testo, che prosegue

*Comprendi la relatività di queste due entità, e la realtà di base: l'unità del vuoto.
In questo vuoto le due entità sono indistinguibili, e ognuna contiene in sé il mondo intero.*

Parole ed esperienze vertiginose...eppure alla portata di ognuno di noi, anzi, già in nostro possesso, se non fosse che c'è da aprire qualche altro occhio e qualche altro orecchio, e ci vuol tempo, si potrebbe dire, il tempo di Mu e dei suoi fratellini!

Nella nostra mente mettiamo di tutto, oggetti su oggetti, pensieri su pensieri, a sanzen portiamo risposte su risposte, gridi su gridi, va bene così, il lavoro da fare è questo; fu lo stesso per Milarepa a cui il Maestro chiese di costruire una torre molto alta (e non c'era la gru!); lo fece, quasi ne morì, per la fatica, il freddo, la fame, l'apparente insensatezza; e quando la finì il Maestro gli disse: "*Bene, ora buttala giù!*" e quando tutto era a terra gli disse "*Bene, ora costruisci una nuova torre!*" e così, ancora, per otto volte lo fece lavorare a metter su e otto volte a metter giù.

Alla fine, Milarepa comprese. La tremenda azione di fare e disfare, di vedere davanti a sé, di essere lui stesso "attore" dell'eterna legge della *permanenza-impermanenza*, aprì la sua mente alla verità.

Fiducioso nel Maestro, Milarepa fu capace, per usare le parole di Sosan, *di non discriminare tra materia grezza e sottile, non fu tentato dal pregiudizio e dall'averne opinioni.*

Sosan torna sempre su questo punto, che è un po' il basso continuo di un'opera mirabile.

Accettare senza discriminazioni, accettare il Tutto per quello che è, com'è il film che vediamo al cinema, può piacerci o non piacerci ma non possiamo cambiarlo in nulla e allora....

Nel teatro cosmico, dice il koan n. 4 della terza parte del sistema koan, "*Ognuno [ha] la propria parte*"; ve lo leggo:

Fu chiesto al maestro: "In un'intervista un attore ha detto (più parli e più ti fanno lavorare) che egli pensa di migliorare il mondo impegnandosi nella propria arte (ma non è sufficiente fare bene l'attore?). Se è giusto quanto egli afferma sul lavoro e sull'arte, un mafioso non potrebbe dire che lavora per il bene dell'umanità? (e no, i cattivi mica saranno uguali ai buoni!)"
Il maestro: "Amleto non può inventarsi la parte, ma deve recitare quanto è scritto sul copione, e così Ofelia (va a scomodare Shakespeare per le sue banalità)".

*Siccome l'aereo vola nel cielo aperto
Crede di essere più libero del treno
Invece gli serve l'aria per sostenersi
E tanto spazio per avviarsi e tornare.*

E' così, non c'è dubbio, ma va compreso nel profondo, atomo per atomo e più ancora.

Ormai più di vent'anni fa, la nostra comunità avviò la costruzione del nuovo monastero; prima si facevano le sesshin sotto la casa del Maestro, che era originariamente la stalla, e si faceva sanzen nella piccola lavanderia, a sinistra la lavatrice, accanto il Maestro in loto, dietro la cantina con i suoi profumi; un'atmosfera pionieristica che, a chiunque l'ha vissuta e la ricorda, produce una dolce nostalgia; fu un impegno grande, a cui tutti dettero un contributo, chi lavorando, chi sostenendo finanziariamente, chi magari anche solo cucinando per quelli impegnati nell'azione sull'oggetto; il Maestro, oltre che lavorare al "pezzo", assicurò anche il terreno, senza il quale tutto sarebbe stato molto più difficile.

Fu un lavoro lungo e quando lo finimmo e ci facemmo la prima sesshin, circolava una forte emozione nel grande, nuovo zendo.

Bene, proprio in quell'occasione, o poco dopo, ora non ricordo bene, il Maestro fece un discorso molto importante, che non ho più dimenticato, e che vi "dono", come augurio di buon 2015!; Taino disse che sì, certo, la costruzione del monastero era stata una cosa bella e di soddisfazione per tutti, ma quello che era, (ed è, oggi e sempre) davvero importante non è tanto il monastero "esterno", quanto il monastero "interno"... *"quel monastero – disse - che ci darebbe la forza di fare zazen anche sulle macerie di quello di tufo e di legno"*.

Ecco, lavoriamo all'edificazione del nostro monastero interiore: quando saremo pronti, lo potremo realizzare, tutto completo, in un battito di ciglia; poi, naturalmente, ci sarà da fare qualche "manutenzione" e qualche "tagliando" durante tutto il corso della vita che ci è destinata, ma lo smeraldo sarà comunque già nostro per sempre.