

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. 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.

SESTA PARTE

**Vivere sulla Grande Via non è facile né difficile,
ma coloro che hanno una visione limitata
hanno paura e sono privi di determinazione.
E più essi si affrettano
più vanno lentamente.
E l'aggrapparsi non ha limiti;
perfino essere attaccati all'idea di illuminazione
significa perdersi.
Lascia semplicemente che le cose siano a modo loro,
e non ci sarà né venire né andare.
Ubbidisci alla natura delle cose,
la tua stessa natura,
e camminerai liberamente e indisturbato.
Quando il pensiero è legato,
la verità è nascosta,
poiché tutto è oscuro e privo di chiarezza,
e la pesante pratica del giudizio
porta con sé fastidi e tedio.
Quale beneficio può derivare
dalle distinzioni e dalle separazioni?
Se desideri percorrere l'Unica Via
non disprezzare neppure il mondo dei sensi e delle idee.
Di fatto, accettare tutto ciò pienamente
è sinonimo di vera illuminazione.
Il saggio non si prefigge meta alcuna**

**ma l'uomo folle si incatena da solo.
Esiste un solo dharma, una verità, una legge, non molte;
le distinzioni sorgono
a causa dei bisogni di aggrapparsi dell'ignorante.
Ricerca la Mente
attraverso la mente discriminatrice
è il più grande degli errori.**

Si ripete, Sosan, in questa sesta parte del suo *"Istruzioni per perfezionare la Mente"*, ribattendo sul concetto che

Vivere sulla Grande Via non è facile né difficile

Lo aveva già affermato parzialmente in apertura dell'opera

*La grande Via non è difficoltosa,
per coloro che non hanno preferenze*

Il tema è anche oggetto di una serie importante di koan che il discepolo deve affrontare nella fase 1 della pratica, dimostrando – alla maniera Zen - che vuol davvero dire che la Via non presenta difficoltà, che basta evitare di scegliere e distinguere, che l'Uno ha in sé i Molti e che i Molti sono fondamentalmente Uno, di come "dire" queste verità in forme linguistiche e spirituali giuste e appropriate, per poi concludere la mini serie sull'argomento, con un koan molto tipico dello Zen, in cui per esprimere l'ammirazione per un Patriarca lo si prende amabilmente in giro (qui addirittura è lui stesso a farlo)

Un monaco chiese a Joshu: "Il sentiero finale non ha difficoltà – evita solo di scegliere e distinguere – non è questo un cliché per gli uomini dei nostri giorni?" Joshu disse: "Una volta qualcuno me lo ha chiesto, e io non sono riuscito a spiegarlo per cinque anni".

La prima domanda che potrebbe venire da un praticante alle prime armi (ma anche alle seconde e alle terze!) è "Che cosa si intende per Via, grande o piccola che sia? E perché camminarla, cioè viverla, sarebbe non difficile, ma nemmeno facile?".

Se accendiamo il televisore, in qualsiasi ora del giorno, la rappresentazione del mondo che i media propongono non induce certo all'ottimismo, anzi!, motivi per essere sdegnati, se non proprio indignati, ne avremmo mille, e il 95% di chi vive sulle terre emerse, di motivi ne potrebbe avere un miliardo.

Proprio mentre sto scrivendo questa traccia per il commento che farò domani l'altro a Pappiana, il telegiornale riferisce che vicino a Lampedusa due barconi stracarichi di disgraziati sono affondati, e ci sono almeno 200 morti.

C'è anche un koan della fase 3, che prende spunto da una vicenda del genere; è il Caso n. 55 dello Zenshin Roku (la seconda raccolta di koan del Maestro Taino), intitolato *"Il cagnolino sì e gli africani no"* –

Un discepolo anziano confidò al maestro (allietta il cuore avere con chi parlare): "Mio figlio doveva assentarsi, così abbiamo tenuto in casa il suo cagnolino (fanno allenare i nonni con i cagnolini). Essendo un cucciolo, all'inizio era fastidioso, ma quando se l'è ripreso ho sentito la sua assenza (ci si abitua a tutto). Com'è che leggendo degli africani che muoiono affogati, compresi i bambini, per raggiungere l'Italia, e dei lavoratori uccisi sul posto di lavoro, non sento la stessa tristezza? (com'è?). Eppure sono esseri umani, non cagnolini (ma in certi paesi i cani valgono di più)". Il maestro chiese: "Ce la fai a tenere in braccio questo cagnolino?" (ecco che scatta la fregatura). "Sì", rispose il discepolo (cascandoci come un pollo). "E un traghetto con sopra

cinquanta persone pensi di poterlo tenere in spalla?", chiese ancora il maestro (questa è la freccia che lo trafigge).

*Per quanto ti alleni
non puoi sostenere tutti i pesi
almeno si riuscisse
a curarsi di quelli leggeri.*

Questo koan, come molti del Maestro Taino, è polisemico; uno dei suoi significati – ma attenzione! il significato non è la dimostrazione, che è, sì, fundamentalmente all'interno del significato, ma è anche assolutamente altra cosa, altro registro - è ben detto nel teisho:

Allora, che cosa si può fare? Prendiamo uno specchietto, pure se piccolissimo può contenere tutto il mondo. Così piccolo e così leggero. Ma il momento che le figure escono dalla sua visione lo specchio torna libero e incontaminato da qualunque sporcizia possa essercisi fermata, ma pronto per lasciarsi impressionare da qualche altra immagine, bella o brutta che sia. La soluzione è forse nell'aver una mente come uno specchio? In un certo senso è proprio così [...] Non esiste un io separato dal resto dell'universo. Solo riuscendo a riconoscere la realtà di questa relazione, e realizzando una mente come uno specchio, si saprà gioire con chi gioisce e soffrire con chi soffre. Attraversando così l'esistenza, sostenendo i pesi che si riesce a tenere e mollando quelli troppo pesanti [...] Quanto è davanti ai nostri occhi come allo specchio, è quanto va riflesso e affrontato.

Sulle forme di intervento di una creatura Zen nel mondo ci sarebbe molto da dire, e la *pietas Zen* non è mai stata ben esplicitata, ben articolata; la nostra Scuola ha, però, una sua peculiarità, una sua caratterizzazione molto forte, con gli Otto Voti del Relativo, quelli che reciteremo alla fine, la stella polare che indica la rotta di massima da seguire.

Torniamo alla domanda del praticante su cos'è la Via; porre la domanda è già partire con il piede sbagliato, in quanto presuppone che esista la *Via* e la *non Via*, cioè qualcosa d'altro, tipo il praticante, il pianeta, l'universo, e che quindi la Via da qualche parte inizi, abbia una direzione, abbia una meta, abbia una fine.

Non è così; se esistesse una meta allora, sì, sarebbe facile o difficile, in dipendenza di fattori soggettivi e oggettivi, e relative congiunture, salute, potere, denaro, eccetera eccetera; ci sarebbe un luogo, fisico o metafisico non cambia nulla, nel quale essa si colloca, si articola.

Ma la meta non c'è! E quindi non ci sono metodi, direzioni, carte, geografiche o spirituali, che indicano appunto la Via, non ci sono comete nel cielo che annunciano il lieto evento. No! niente di tutto questo, perché se così fosse, allora le categorie del facile/difficile, buono/cattivo, santo/peccatore avrebbero campo per esprimere tutta la loro potenza logica.

Questo è un punto fondamentale, forse *il* punto fondamentale, in un certo qual modo, *l'ultima parola dello Zen*: ora, qui, Antonello, Massimo, Mapi, Mario, chi vi parla, il topolino che, qualche volta, come un acrobata cammina sulle stecche del sottotetto... ognuno è già la Grande Via! Non c'è meta perché il viaggio termina, potremmo dire, all'atto dell'inizio, il tour dell'universo dura un battito di ciglia, meglio, *dura un tempo zero*, quanto necessita per vedere la Grande Verità, la Grande Via.

Nello Zen il tempo non esiste, ma scorre! Il tempo della Via ha questa natura ossimorica, è dinamicamente fermo; e non c'è quindi passato, e non c'è qualcosa nel futuro, noi, ora, qui, siamo l'eterno presente, *siamo dal tempo senza inizio*, possiamo quindi ben comprendere la celebre frase di Gesù: *"Prima che Adamo fosse, io sono"*.

Ed essendo la Via, essendo l'alfa e l'omega, non è possibile saltar fuori e osservarla: *dove siamo, è la Via*. Se la cerchiamo, non la troveremo mai! Se *siamo*, semplicemente, essa si manifesta immediatamente nel suo meraviglioso splendore.

Ognuno è il discepolo ed è il Buddha, è il mezzo e il fine (Osho).

La Grande Via è MU; e MU, come avete iniziato a comprendere, praticandolo, non permette distanza alcuna. Non si ha ½ di MU, o 99,99% di MU, o c'è l'intero, o bisogna continuare la ricerca.

E sulle modalità della *ricerca/non ricerca* Sosan ha parole di grande intensità, dando, a suo modo, indicazioni e suggerimenti

*Vivere sulla Grande Via non è facile né difficile,
ma coloro che hanno una visione limitata
hanno paura e sono privi di determinazione.
E più essi si affrettano
più vanno lentamente.
E l'aggrapparsi non ha limiti;
perfino essere attaccati all'idea di illuminazione
significa perdersi.
Lascia semplicemente che le cose siano a modo loro,
e non ci sarà né venire né andare.*

Si tratta di (ri)svegliarsi, senza sforzi, senza interventi... ma se ci pensiamo bene, un'esperienza del genere ci accade tutti i giorni, perché i due momenti di entrata e di uscita dal mondo cosciente, lo svegliarsi la mattina e l'addormentarsi la sera, avvengono *così*, da sé, senza che noi riusciamo a controllarli fino alla fine, addirittura la mattina... un salto della nostra consapevolezza non si sa da dove... e ci rendiamo conto di essere a letto!.

Così è la comprensione, lo svelarsi della Via; senza sforzi; dice bene Osho

Si tratta di non-fare. Come può, il non-fare essere facile o difficile? Il non-fare si estende completamente oltre il mondo del fare; è semplicemente essere. Come può l'essere, essere difficile o facile? L'essere esiste semplicemente. Questa è la grande Via.

E Sosan richiama l'attenzione sul paradosso del darsi da fare affrettatamente, mossi dal motore inquinante dell'ansia; c'è anche un nostro proverbio che è sulla stessa linea

La fretta fa perdere tempo!

Sulla natura dinamicamente immota della Via ci sarebbe molto da dire; richiamo solo la vostra attenzione sul terzo paradosso di Zenone, quello della freccia, che avrebbe un moto solo apparente. Dice Zenone: in ogni momento la freccia occupa solo uno spazio che è pari a quello della sua lunghezza: in quell'istante, quindi, la freccia è ferma! La somma di istanti immobili non può evidentemente esprimere un movimento; c'è molto della visione Zen della realtà in questo paradosso!

Riguardo allo stare fermi, immobili, e allo stare in movimento, cioè quando siamo in zazen e quando siamo in kinhin: facciamo attenzione a cosa davvero accade: nell'immobilità, nell'Uno dello zazen, risiediamo nel centro di noi stessi, nel centro dell'universo; quando poi ci alziamo e camminiamo circolarmente, che sia per i 70 secondi che impieghiamo per girare lo Zendo dello Zenshinji, o i 25 qui nella nostra serra di Pappiana, circumnavighiamo idealmente la circonferenza dell'intero universo, con la sua infinita molteplicità: e quindi l'Uno incontra i Molti, poi i Molti riconfluiscono nell'Uno.

Sosan continua con altre profonde considerazioni che non possiamo commentare, ma comunque il cuore della sesta parte lo abbiamo in qualche modo accarezzato.

E la natura apparentemente contraddittoria dell'agire Zen è presente anche nelle sue parole quando dice

*Lascia semplicemente che le cose siano a modo loro,
e non ci sarà né venire né andare.
Ubbidisci alla natura delle cose,*

*la tua stessa natura,
e camminerai liberamente e indisturbato.*

Attenzione: lasciare che le cose siano a modo loro, ma ubbidire alla nostra stessa natura; traducendo in un linguaggio a noi più congeniale

*Cercare di fare il bene, evitare di fare il male,
questa è la legge di tutti i buddha.*

E prosegue suggerendo di non farsi infilzare da uno dei due corni del toro (e la cara bestiolina di corni ne ha molti!), di non disprezzare nessuna parte del Reale: che sia il mondo dei sensi, che sia il mondo delle idee.

Illuminazione come assoluta accettazione: è un pensiero di profondità infinita; accettazione senza alcun attaccamento, men che mai, all'illuminazione stessa, il peccato mortale di ogni creatura zen, per usare una terminologia cristiana.

E' il grande passo che segna il passaggio dalla settima all'ottava stazione dei Dieci Tori.

Esiste un solo dharma, una verità, una legge, non molte;

Quest'affermazione contiene una trappola, un grave rischio: credere che questo solo dharma, questa verità, questa legge, sia il dharma, la verità, la legge buddhista e ancor più il dharma, la verità, la legge Zen.

Vade retro, Satana buddhista! Sarebbe come voler mettere l'abito a un fantasma! Quando apriamo gli occhi alla verità, abbandoniamo ogni casacca, ogni appartenenza, ogni identità limitante.

In un certo senso entriamo nella "*Stanza delle Lacrime*", quel piccolo spazio adiacente alla Cappella Sistina dove si dice che i pontefici appena eletti sciogliono la grande tensione in un pianto liberatorio, e lascino per sempre gli abiti da cardinale per vestire i paramenti bianchi e rossi.

Dalla *Stanza delle Lacrime Zen* si esce, invece, metaforicamente nudi o comunque vestiti come l'Uomo della Decima Stazione dei Tori, sorridendo dolcemente, e melanconicamente, al mirabile e al tragico che abbiamo davanti agli occhi, portandoci dietro, se non una bisaccia, almeno un trolley, con dentro un po' di caramelle e di medicine per i bambini più poveri, e magari anche qualche ricevuta di versamento a una ONG in cui abbiamo fiducia.

Capaci, insomma, come dice Sosan, di percorrere la Via, accettando tutto pienamente e dandosi da fare con atti e interventi, pur consapevoli che "*il mondo è perfetto così com'è*".

Voglio concludere, stasera, leggendovi un passo di un libro per me meraviglioso, "*Lettere a Theo*" di Vincent Van Gogh, dove il pittore, pur nel gorgo di una crisi totale che lo porterà infine al suicidio, si mostra capace di "vedere" insieme – con un purissimo occhio Zen - il proprio dramma esistenziale, l'armonia e la musica che abitano il suo stesso cuore, l'assoluta bellezza che anima anche i luoghi apparentemente più abbandonati dell'Essere.

Cosa sono io agli occhi della gente? Una nullità, un uomo eccentrico o sgradevole – qualcuno che non ha posizione sociale né potrà averne mai una; in breve, l'infimo degli infimi. Ebbene, anche se ciò fosse vero, vorrei sempre che le mie opere mostrassero cosa c'è nel cuore di questo eccentrico, di questo nessuno. Questa è la mia ambizione che, malgrado tutto, è basata meno sull'ira che sull'amore, più sulla serenità che sulla passione. E' vero che spesso mi trovo nello stato più miserando, ma resta sempre un'armonia calma e pura, una musica dentro di me. Vedo disegni e dipinti nelle capanne più povere, nell'angolo più lurido. E la mia mente è attratta da queste cose come da una forza irresistibile.

Vediamolo quest'*occhio Zen*, anzi facciamolo nostro, che sia il nostro occhio spirituale, e saremo, come ha detto una volta il nostro Maestro, "*artisti della vita*".