

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'aver opinioni. 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. Ricercare la Mente attraverso la mente discriminatrice è il più grande degli errori.

SETTIMA PARTE

**Il riposo e l'irrequietezza derivano dall'illuminazione;
con l'illuminazione non esistono cose che piacciono
e cose che non piacciono.**

Tutte le dualità sono frutto dell'inferenza ignorante.

Esse sono simili ai sogni, o a fiori nell'aria:

lo sciocco tenta di afferrarli.

Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:

tali pensieri devono, infine, essere aboliti d'acchito.

Se l'occhio non dorme mai,

tutti i sogni smetteranno naturalmente.

Se la mente non fa discriminazioni

le diecimila cose saranno come esse sono,

formate da un'unica essenza.

Comprendere il mistero di quest'unica essenza

significa essere liberi da tutti i grovigli che ci legano.

Quando tutte le cose sono viste come uguali

si raggiunge l'essenza del Sé, senza tempo.

In questo stato privo di causa e di relazione

non possibile fare alcun confronto, né alcuna analogia.

A trent'anni la vita è un gran vento che si placa

Così scrive Vincenzo Cardarelli, e così è stato per molti da Rimbaud a Van Gogh, da Raffaello a Michelstaedter (lui anche più giovane).

Ed è un placarsi aspro, dolente, segnato dalla sconfitta di non poter cambiare il mondo *così come lo si vede*, ma di cui si scorge l'infinita, ingiusta, natura profonda; si cerca di catturarne l'essenza, ma non ci si riesce e ci si butta via: Rimbaud vendendo armi in Africa, Van Gogh gettandosi in braccio alla follia, nel tentativo disperato di far sì che la pittura - attraverso la sua *"alta nota gialla"* (il colore dell'auto con la quale i genitori a 11 anni lo lasciarono nel collegio) - sia capace di mettere in scena l'essenza angosciosa della realtà e liberare l'uomo dalla sua prigione.

Cogliere l'anima che abita ogni essere, *il suo demone* come lo chiamerà De Chirico, e non sentirsi in grado di salvarlo dal degrado, e dall'annientamento. È una condizione esistenziale che accomuna creature di ogni tempo e di ogni latitudine; scrive Van Gogh:

In tutta la natura, negli alberi ad esempio, vedo l'espressione e, per così dire, un'anima. Una fila di salici cimati a volte sembra una processione di uomini dell'ospizio. Il grano giovane ha qualcosa di inespriabilmente puro e tenero e risveglia la stessa emozione dell'espressione di un bambino addormentato. L'erba calpestata sul ciglio della strada ha l'aspetto stanco e impolverato della gente dei quartieri poveri. Qualche giorno fa, dopo la nevicata, vidi un gruppo di cavoli che se ne stavano gelati e taciti, e mi fece venire in mente un gruppo di donne nelle loro vesti leggere e vecchi scialli che avevo visto al mattino presto in un negozietto di acqua calda e sapone.

Il punto è: *come lo si vede il mondo?* Tutto nasce da qui ed è proprio su quest'aspetto cruciale che si immerge la riflessione mistica di Sosan, il Terzo Patriarca dello Zen, nella settima parte (secondo la nostra ripartizione, ovviamente) della sua opera *"Istruzioni per perfezionare la mente"*, il testo che commentiamo qui allo Zenshinkai di Pisa nel nostro periodo scolastico "da settembre 2014 a giugno 2015".

Si ripete Sosan, inevitabilmente, visto che l'opera è estremamente corta ma pur densa di significati e temi profondissimi; si ripete, ma a ogni tappa aggiunge nuovi spunti da meditare e toglie, con grande compassione, un granello di sabbia dai nostri occhi.

Allora, come lo si vede il mondo? Già in altre occasioni abbiamo utilizzato l'immagine del cinema, con il suo schermo, il film che vi viene sopra proiettato, lo spettatore seduto in platea, il proiettore dietro che lancia le immagini.

Siamo portati naturalmente a pensare che quello che vediamo sullo schermo, fuor di metafora, quello che c'è davanti ai nostri occhi, sia la realtà, senza dubbio, senza discussione; un po' come quando sogniamo, non è che siamo consapevoli della natura irrealistica di cosa stiamo vivendo, crediamo che sia la realtà.

La nostra vista è buona, a prescindere dalla qualità dei nostri occhi naturali, e non abbiamo il minimo dubbio che sopra il nostro naso non vi siano degli occhiali, gli occhiali della mente.

I nostri sistemi percettivi, i nostri sistemi mentali sono, crediamo che siano, puri, asettici, quasi notarili... quello che c'è fuori viene, quasi come in *Office, copiato e incollato*, così com'è, dentro di noi, e poi sottoposto a sintesi e valutazione.

Eppure qualche dubbio dovremmo averlo, noi esseri del post Galileo, sulla verità di cosa vediamo, anche solo della realtà immanente, figuriamoci della trascendente; ma è difficilissimo scardinare uno dei pilastri centrali che ci danno sicurezza di vivere, molto più naturale fare nostre - adattandole alle diverse situazioni - le comprensibili contestazioni che i cardinali romani fecero allo scienziato nato proprio qui vicino:

Ma che dici? Ma se la terra si muove, com'è che gli uccelli non vengono raggiunti? Com'è che la pietra cade verticalmente alla torre invece che distanziarsene di quanto si è mossa nel frattempo la terra?

Non avevano torto, avevano torto.

Quello che vediamo, *non* è la realtà, diciamo, con una rozza espressione, non è la realtà vera.

È come se volessimo vedere lo scheletro di un manichino e ce lo trovassimo davanti agli occhi perfettamente vestito, dalle scarpe al cappello, abiti che però non vediamo: crederemmo di vederlo al naturale ...ma non è così.

Ecco, questi *abiti* sono i nostri pensieri intorno alla *cosa*, le nostre illusioni, i nostri preconcetti, le nostre interpretazioni, come cioè *vogliamo vedere la cosa* e non come questa realmente è.

*Il riposo e l'irrequietezza derivano dall'illuminazione;
con l'illuminazione non esistono cose che piacciono
e cose che non piacciono.
Tutte le dualità sono frutto dell'inferenza ignorante.
Esse sono simili ai sogni, o a fiori nell'aria:
lo sciocco tenta di afferrarli.*

Il lavoro da fare è questo: voltarsi, guardare dietro la poltroncina della platea, capire – con cuore e pancia – che il proiettore siamo noi, è la nostra mente, e volgere all'interno lo sguardo mistico, scendere nelle profondità del nostro essere alla ricerca della vera mente.

E per far questo, non è assolutamente necessario ritirarsi nelle caverne dell'Himalaya o nelle celle del Monte Athos, anzi sarebbe da sconsigliare vivamente; poiché il problema è “dentro” la nostra mente, non è che andando a ritirarsi tra le nevi di un 8000 cambia qualcosa, tutt'altro, avremmo molte meno occasioni, molti meno specchi nei quali veder, montaliamente, l'inganno consueto (*Poi come s'uno schermo, s'accamperanno di gitto alberi case colli per l'inganno consueto*), anzi, ogni eremita corre l'altissimo, mortale rischio di diventare il campione del mondo dell'Io ipertrofico!

L'insegnamento dei 10 Tori è chiaro: il laboratorio di ricerca ha da essere il mondo di tutti i giorni, con la sua infinita tavolozza di colori, è lì che dobbiamo, e possiamo, cercare, e trovare, il colore che sta all'origine di tutti i colori, sentire con gli occhi il suono da cui originano tutti i suoni, il suono del silenzio. C'è anche un koan, nella fase 3 della pratica, che punta proprio a questo tema: è il n. 44 dello Zenshin Roku, e si intitola “Il suono del silenzio”:

Dei giovani discutevano di filosofia con un bicchiere in mano, davanti al camino acceso di una casa di campagna (con la pancia piena si può discutere pure del sesso degli angeli). A un certo punto, la nonna di uno di loro, che era stata sempre in silenzio, chiese (adesso li indirizza lei): “Chi di voi sa dimostrare il suono del silenzio? (cattivella la nonnetta)”. Nessuno seppe rispondere. “Eppure qualcosa s'è visto” concluse la nonna (è troppo facile prendersela con dei ragazzini, però).

*Comprendere va bene.
ma dimostrare è altro.
E come si può mostrar
ciò che non si può dire?*

Tirar giù dal manichino questi metaforici abiti non è facile, anche se, come vedremo tra poco, andrà fatto in un istante.

Il *landing* richiede un pilota, richiede un aereo che porti in quota l'aliante e poi all'altezza e velocità giuste, lo lasci andare, lo lasci fluttuare nell'aria.

Questo pilota è il Maestro; vi leggo solo quello che dice Osho, sempre paradossale e mai banale sulla natura di questo particolare pilota:

Un vero Maestro sembrerà sempre un nemico, ed è questo il criterio [di riconoscimento di un buon Maestro]. Un falso Maestro ti aiuterà sempre a sognare; non disturberà mai il tuo processo onirico. Anzi, al contrario, ti darà delle consolazioni, dei tranquillanti. Ti consolerà, ti cullerà. Il suo insegnamento non sarà altro che una ninna-nanna. Canterà al tuo fianco, perché tu possa dormire bene, ecco tutto. Viceversa, un vero Maestro è pericoloso. Andargli vicino è molto pericoloso. Ti avvicini a tuo rischio e pericolo, poiché egli non ti può permettere di sognare, e non può sostenere il tuo processo onirico, perché l'intero scopo andrebbe vanificato. Li distruggerà...e i sogni sono vicinissimi al tuo cuore. Tu pensi che i sogni siano il tuo cuore, e quando i sogni vengono distrutti, hai la sensazione che sia tu a essere distrutto. È proprio come se qualcuno di uccidesse. Gli hindu ne sono coscienti, per questo affermano che un vero Maestro è simile alla morte.

Forse gli hindu un pochino esagerano! Ma c'è sicuramente molto di vero; è un dato che verifica spesso chiunque accoglie in qualche modo nuovi praticanti; quante vie vengono iniziate, sentieri appena sfiorati, per poi essere subito cambiati in un saltabeccare disperato di chi cerca per non trovare, esperienza, sia chiaro, che ha fatto parte di ogni ricercatore.

Zazen, kinhin, koan, il respiro che entra e che esce, l'attenzione e la consapevolezza: questi gli strumenti d'oro che una tradizione millenaria, trasmessa da Mente a Mente, da Maestro a Discepolo, ha consegnato a noi che stiamo stasera nella serra di Pappiana.

Scavare, scavare, scavare; su quest'azione metaforica c'è una poesia del Maestro Taino del 1995, nel calendario cinese dedicato al cinghiale

*A testa bassa scava
Nel buio della selva
A schiena dritta respira
Nel buio dell'ignoranza
Respirare scavando
Scavare respirando*

L'azione dello scavare sistematicamente, potrebbe far pensare a un'operazione per gradi, che la scoperta della vera natura delle cose avvenga progressivamente, un po' alla volta.

Sosan corregge subito questa possibile errata idea:

*Tutte le dualità sono frutto dell'inferenza ignorante.
Esse sono simili ai sogni, o a fiori nell'aria:
lo sciocco tenta di afferrarli.
Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:
tali pensieri devono, infine, essere aboliti d'acchito.*

D'acchito... ecco la parola/esperienza su cui ruota tutta la settima parte delle Istruzioni.

É un po' come la pratica del koan; se, quando ti metti seduto sui ginocchi dopo aver detto al Maestro qual è il tuo koan, hai un'incertezza, sei fritto! Attenzione! Incertezza non vuol dire non prendersi il tempo necessario per respirare e fare quello che si vuol fare.

Incertezza significa dubbio, significa iniziare a parlare con un "ma", "se", "io penso" e cose del genere; appena le abbiamo pronunciate...stiamo già ascoltando la campanella che ci invita a uscire.

Quando praticavo il MU, e a volte la mia risposta andava bene e altre volte no, il Maestro Taino mi disse una cosa che fu per me molto importante: quando a casa apri il rubinetto, non è che quello una volta ti dà l'acqua, un'altra no, oppure un po' sì e un po' no, dal rubinetto (metaforicamente!) l'acqua esce sempre e così deve essere per il MU; devi essere il rubinetto: "ti" apri e l'acqua esce, il MU esce, se andrà così, andrà bene, andrà sempre bene.

Pensate a queste parole: c'è nascosto un grande, segreto insegnamento, nello stile del Maestro Taino, così apparentemente destrutturato, così profondamente incisivo.

Bisogna chiudere.

Sosan ritorna ancora sull'esperienza mistica fondamentale, cioè sull'immediata realizzazione dell'unica essenza che forma il Tutto, e di come questa essenza sia l'essenza del Sé, attenzione! per quanto ovvio, non dell'Io o dell'Ego, ma appunto del Sé.

*Se l'occhio non dorme mai, tutti i sogni smetteranno naturalmente. Se la mente non fa discriminazioni le diecimila cose saranno come esse sono, formate da un'unica essenza. Comprendere il mistero di quest'unica essenza significa essere liberi da tutti i grovigli che ci legano. Quando tutte le cose sono viste come uguali si raggiunge l'essenza del Sé, senza tempo.
In questo stato privo di causa e di relazione non possibile fare alcun confronto, né alcuna analogia.*

Saper vedere la forma senza forma, la forma che è nel vuoto e il vuoto che è nella forma, tra un paio d'ore leggeremo la Prajna Paramita e questo mirabile testo ce lo ricorderà con decisione.

Il filo d'oro della vera essenza imbastisce tutto l'universo, legando insieme formiche e galassie, e il sarto di quest'abito mirabile siamo noi, siamo ognuno di noi, è, direbbe il Maestro Lin Chi, il Vero Uomo al di sopra di tutte le categorie, che si può intendere come l'Uomo che ha trasceso, per dirla con Sosan, ogni categoria di "guadagno" e "perdita", di "giusto" e di "sbagliato", che non discrimina e interpreta, che semplicemente É.

Quest'Uomo al di sopra di tutte le categorie è la manifestazione della Vera Natura dell'Essere, della Buddhità; a quest'Uomo si può porre una sola domanda, il discepolo può porre in tutta la vita una sola

domanda: e quando un discepolo, meglio sarebbe dire un ricercatore, ha ridotto l'infinito insieme delle domande a una *Sola Grande Domanda*, in quell'istante avrà catturato anche la *Sola Grande Risposta* e quindi non la porrà nemmeno, rimanendo in silenzio e facendo gassho al Maestro.

Chiudiamo con chi abbiamo aperto, cioè con Vincenzo Cardarelli, con questa sua poesia che fotografa il viaggio, lo stato d'animo del ricercatore:

*Non so dove i gabbiani abbiano il nido,
ove trovino pace.
Io son come loro in perpetuo volo.
La vita la sfioro com'essi l'acqua ad acciuffare il cibo.
E come forse anch'essi amo la quiete,
la gran quiete marina,
ma il mio destino è vivere balenando in burrasca.*

Quando si raggiunge lo stato della "*Sola Domanda*" e della "*Grande Risposta*", che poi è lo stesso della "*Sola Mano*" (Qual è il suono di una sola mano?), possiamo trapassare quiete e burrasca, i venti dolci e quelli aspri dell'uragano, saremo una barca senza rotta e senza destino, ovunque la barca sarà, quel luogo sarà sempre il porto d'arrivo, saremo l'acqua che accarezza la chiglia, i pesci che vi nuotano attorno, i gabbiani che si riposano sull'albero di maestra.