

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'avere 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. 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.

OTTAVA PARTE

**Considera il movimento stazionario,
e ciò che è stazionario in movimento,
ed entrambi gli stati di movimento,
e di riposo, scompariranno.
Allorché quelle due dualità smettono di esistere,
l'uno, in quanto tale, non può esistere.
A questo fine supremo,
non si applica legge, né descrizione alcuna.
Per la mente unificata, in sintonia con il pensiero,
cesserà ogni lotta centrata sul sé.
Ogni dubbio e incertezza svanirà
e sarà possibile vivere nella vera fede.
In un colpo solo, siamo liberi dalla schiavitù;
nulla si aggrappa a noi, e noi non tratteniamo nulla.
Tutto è vuoto, limpido e si autoillumina,
senza che il potere della mente debba essere esercitato.
Qui, i pensieri, i sentimenti,
la conoscenza e l'immaginazione
non hanno valore alcuno.**

Quest'ottava parte delle *"Istruzioni per perfezionare la mente"*, del Terzo Patriarca dello Zen, Sosan in giapponese, rappresenta un punto di svolta dell'opera, un po' come lo è l'ottava stazione dei Tori (*"Il perfetto oblio di Bue e Pastore"*), superato il quale il lettore sarà atteso a un fulminante precipitare in braccio alla verità dello Zen.

Non è un caso che *l'evento*, inteso come un'acquisizione decisiva, avvenga abbastanza in avanti nel percorso, ma che poi la chiusura, per quanto si possa parlare di "chiusura" nel mondo della mistica, sia vicina; la via è così: se si escludono biografie leggendarie – tipo quella del Patriarca che ascoltando un passo di un sutra fece l'illuminazione - per i più il lavoro "preparatorio", il lavoro di semplificazione e di eliminazione, di retroazione, di ritorno al tempo/spazio zero, richiede paradossalmente del tempo e dello spazio; lo stesso vale per la scoperta che ogni creatura Zen è maestra di se stessa: è così, ma per realizzarlo...ci vuole un Maestro! E ciò vale anche per il MU, che dell'esperienza di realizzazione è, possiamo dire, un sottoinsieme, sia pur grande: ci vuol pazienza, costanza, senso del limite di se stessi, coraggio nel cercare, disperatamente, di *"aprire una porta che non c'è, ma che deve essere aperta!"*. Per usare una bellissima metafora del nostro mondo zen: bisogna...

*avere la determinazione di una zanzara
nel bucare una ciotola di ferro*

Allora... questa sera il testo si apre con due righe di assoluta importanza, uno dei cuori segreti delle Istruzioni.

*Considera il movimento stazionario,
e ciò che è stazionario in movimento*

La capacità di discernere nel mondo che si offre ai nostri occhi ogni momento, nella miriade dei suoi fenomeni, *"le sostanze, gli accidenti, e il lor costume"*, cioè, per dirla con i medievalisti, le "forme sostanziali", le "forme accidentali" e i "modi della loro congiunzione", e di cogliere la polarità e insieme di vederne la fondamentale unità, costituisce l'esperienza alla quale i Maestri Zen di ogni epoca, fino al nostro Engaku Taino, spingono senza sosta i praticanti.

Questo perché la struttura della mente, così come essa è stata progettata e poi montata dal software biologico è invece naturalmente portata a vedere sempre e solo una doppia polarità e non una sola polarità.

E una delle prove alla quale si viene spinti nel corso della pratica è quella di osservare, con l'occhio spirituale, i fenomeni in movimento e quelli fermi, scoprendone la reale natura, di come in quelli in movimento si nasconda lo stato dell'immobilità assoluta, e di come quelli fermi siano attraversati da un incessante movimento.

E di come uno stato non possa stare senza la compresenza dell'altro.

Pensiamo al nastro di Moebius: camminandolo, senza soluzione di continuità e quindi senza accorgersene, ci si trova a passare da un lato all'altro; quest'oggetto può aiutarci a intuire lo stato spirituale che si raggiunge nel momento in cui si trascende la doppia polarità.

Vediamo un celebre e fondamentale koan della fase 1:

*Un monaco chiese al Maestro Ta Lung:
"Com'è l'eterno indistruttibile Darmakaya?
Il Maestro rispose:
"I fiori della montagna hanno il colore del broccato,
l'acqua del fiume è blu come l'indaco".*

Traducendo, il monaco chiede al maestro com'è, cos'è, dov'è l'eternità del mondo; si attende una risposta "alta", e riceve invece due immagini del tutto ordinarie, quotidiane: l'eternità è presente nel fiore di montagna, come anche nell'acqua del fiume.

In un ente in apparenza sostanzialmente stazionario, e comunque destinato presto a sfiorire, cioè a morire e a scomparire, come il fiore, ci sarebbe, stando a Ta Lung, la dinamica eternità; lo stesso, nell'acqua, che continuamente si muove, starebbe acquattata l'immobile eternità.

Eppure siamo portati a pensare che tutto quello che nasce sia destinato a perire, che quello che è intero prima o poi si romperà, che ogni inizio non potrà che avere una fine, che l'acqua scorre e il ponte è fermo.

La rottura di questo schema percettivo/interpretativo della natura dell'universo e di noi stessi, costituisce uno dei lavori spirituali da fare.

Vi ricordo un koan del Maestro Taino, commentato anni fa, che punta a far lavorare il praticante su questa tappa fondamentale della realizzazione.

Il caso n. 10 della Raccolta Bukkosan *"L'eternità e i calendari"* dice

Un discepolo chiese: "Tutti i maestri predicano di vivere nell'eterno (forse non sanno di vivere nel quotidiano), come si può realizzare? (che ci fai, è meglio sapere come vincere alla lotteria!). Il maestro (dove andrà a parare stavolta?) disse: "Mia moglie (non ci farà mica vedere nel buco della serratura?) ha comprato due calendari (perché non tre?), uno con le foto di cuccioli di cane e l'altro con i fiori d'ogni stagione (almeno non gli toccherà vedere certe facce dei calendari di arrampicatori).

*Un fiore dura pochi giorni,
un calendario si butta dopo dodici mesi,
i cani vivono al massimo quindici anni,
eppure sfogliando attentamente si rivela l'eterno.*

E nel teisho si sciolgono i nodi:

"Ha comprato due calendari, uno con le foto di cuccioli di cane e l'altro con i fiori di ogni stagione". Allora è in questo l'eterno? Non è possibile, i fiori appena visti già non sono più come prima; i cuccioli diventano grandi e li vedi abbandonati in mezzo a una strada. I fiori richiamano l'idea della freschezza, della fragrante bellezza, ma solo per un po', e così i cuccioli. Com'è possibile vedere la bellezza eterna o perlomeno l'eternità nel fiore? Certo, l'eternità non è bella né brutta, è eternità e basta. Quando si è nel respiro, o sul MU, la mente si ferma, e si realizza inspiegabilmente che il tempo è fermo. Però non si può fermarlo, è impossibile tirarlo fuori per farlo vedere agli altri. Nell'istante in cui si contano i respiri c'è una relatività nella ripetizione. Nello stesso tempo, esattamente nello stesso tempo, nella ripetitività c'è una unicità, che pur essendo immersi nel respiro, si riesce a vedere. E' proprio questa unicità che il maestro vorrebbe che si vedesse mentre si sfoglia il calendario coi cuccioli e coi fiori. Il mese successivo saranno altri, sempre diversi, ma è importante l'istante in cui si osserva, perché proprio in quell'istante si può cogliere l'eternità.

"Quando si è nel respiro, o sul MU, la mente si ferma, e si realizza inspiegabilmente che il tempo è fermo. Però non si può fermarlo... è importante l'istante in cui si osserva, perché proprio in quell'istante si può cogliere l'eternità"...parole che spiegano benissimo – benissimo per quanto possibile, essendo un'esperienza indescrivibile, il sogno fatto da un muto! - il tema criptico di Sosan

*Considera il movimento stazionario,
e ciò che è stazionario in movimento*

E una volta che avremo penetrato il significato profondo di questa sola polarità, quando cioè avremo abbandonato la mente discriminante, allora realizzeremo l'intuizione d'oro che lega la ricerca dei mistici di ogni tempo, cultura, latitudine: intuiremo la *"coincidenza degli opposti"*, cioè la fondamentale unità delle cose.

E' fatta? Proprio per niente! Il giro dell'Essere ha una sola tappa, anzi la partenza è l'arrivo, ma richiede comunque molte avventure, molte montagne da scalare... senza dimenticare poi mai che "arrivati in cima bisogna...continuare a salire!" (ma di questo lavoro "straordinario" ci occuperemo in futuro).

Sosan ci pone di fronte un nuovo grande koan della vita: quando abbiamo realizzato la vera natura degli stati di movimento e degli stati stazionari, ci accorgeremo immediatamente che ambedue non ci sono!

*ed entrambi gli stati di movimento,
e di riposo, scompariranno*

Ci viene chiesto di fermare il film dell'universo, di convergere l'occhio spirituale sul singolo fotogramma che abbiamo davanti (il calendario, il fiume, la mela che cade), e realizzare che il fotogramma è e non è, come è e non è il fotogramma che lo precede e quello che lo segue, e così lo stesso per gli infiniti ante e post.

Le infinite polarità, le infinite facce del prisma, istantaneamente fuse in una sola polarità, in un oggetto geometrico a una dimensione, come in Unilandia!, poi immediatamente ridotto a un oggetto a zero dimensioni, come in Zerolandia!

*Allorché quelle due dualità smettono di esistere,
l'uno, in quanto tale, non può esistere.*

Com'è? Magia? Può essere, ma a condizione di essere il mago e il coniglio, il cilindro e il teatro!

Sosan ci vuol dire che una volta che avremo, con grande fatica, ridotto l'infinito al Due, e poi il Due all'Uno, vedremo che anche l'Uno non ha sussistenza, smette di esistere: l'operazione di semplificazione mistica arriva all'ultimo stadio, quando cioè l'Uno precipita nel gorgo del Nulla, nell'abisso del Vuoto.

Fine di ogni dualità, dice Sosan, fine di ogni lotta centrata sul sé (ma più propriamente dovrebbe dire sull'Ego).

Così, Harding, nel suo "La Via senza testa", racconta l'esperienza vissuta

Quel che accadde in effetti era assurdamente semplice e normale. La ragione, l'immaginazione e tutto il chiacchiericcio mentale si spensero. Per una volta, rimasi davvero senza parole. Dimenticai il mio nome, la mia umanità, la mia esistenza soggettiva, tutto quel che potremmo definire io e mio. Il passato e il futuro si dileguarono. Era come se fossi nato in quell'istante, nuovo fiammante, senza mente, privo di tutti i ricordi. Esisteva solo l'Ora, il momento presente e ciò che ne faceva chiaramente parte. Mi bastò guardare. E scoprii pantaloni color kaki che finivano in basso in un paio di scarpe marroni, maniche kaki che terminavano alle due estremità con un paio di mani rosa, e una camicia kaki che finiva in alto con... assolutamente nulla! Certamente non con una testa. Notai immediatamente che questo nulla, questo buco dove avrebbe dovuto essere la testa, non era un vuoto ordinario, un puro niente. Al contrario, era densamente pieno. Era una vasta vacuità immensamente colma, un nulla che aveva posto per ogni cosa: posto per l'erba, gli alberi, le colline lontane e indistinte, le cime nevose [si trovava in Himalaya] che le sovrastavano come una linea di nuvole angolose sospese nel cielo azzurro. Avevo perso una testa ma avevo guadagnato un mondo.

Con infinite conseguenze, anche drammatiche, se l'esperienza non è vissuta fino alla radice: fine di ogni appartenenza, di ogni religione; tanto per esemplificare: come la muta del serpente... si lascia ogni credenza, a cominciare, per riferirci a noi, a ogni attaccamento alle forme del buddhismo, zen o non zen che sia!

Zerolandia è un mondo vuoto di fantasmi rotanti, un po' come i dervisci, i mistici sufi.

*Ogni dubbio e incertezza svanirà
e sarà possibile vivere nella vera fede.*

Dice bene Osho a questo riguardo:

Questi detti di Sosan, in cinese sono conosciuti come "Il libro della vera fede". E' difficile, per i cristiani, i musulmani, gli hindu, comprendere che tipo di "vera fede" sia questa. Cerca di capirlo, è la più profonda comprensione della fede che esista.[...] Sosan possiede una reale comprensione di cosa sia la fede. La fede accade solo quando la dualità è caduta; non è un credo contrapposto al dubbio. Allorché sia il dubbio che il credo sono entrambi scomparsi, accade qualcosa che è "fede", che è fiducia. Non si ha fiducia in un Dio, perché non esiste alcuna dualità: tu e Dio. Non è che tu hai fiducia perché tu non sei più presente...se tu lo fossi, sarebbero presenti anche gli altri. Ogni cosa è vuota, e la fiducia fiorisce: il vuoto diventa la fioritura stessa della fiducia.

Un importante teologo ha più volte richiamato l'attenzione sulla profonda differenza che corre tra religione e fede; la prima divide, la seconda unisce; la prima cerca, scopre, acquisisce e vende, la seconda "accoglie" la verità dall'interno, senza mai cadere nell'errore mortale della diffusione, della pubblicità.

Contrariamente al senso evangelico, questa realizzazione è proprio una porta... bussando alla quale *non* sarà aperto! non ci si può arrivare, perché sta, da sempre, al fondo di ognuno di noi (questa è anche una delle interpretazioni di matrice mistica del celebre apologo "Davanti alla Legge" di Kafka).

Il pensiero di Osho chiarisce in modo splendido la natura di questa "fede" di Sosan, che è un fiore che nasce dal vuoto, non ha radici in nessuna cultura, fiorisce e sfiorisce nel cuore senza lasciar residui, pur essendo eterna.

*In un colpo solo, siamo liberi dalla schiavitù;
nulla si aggrappa a noi, e noi non tratteniamo nulla.
Tutto è vuoto, limpido e si autoillumina,
senza che il potere della mente debba essere esercitato.
Qui, i pensieri, i sentimenti,
la conoscenza e l'immaginazione
non hanno valore alcuno.*

In questa conclusione della (nostra!) ottava parte sono da segnalare due punti: il carattere di immediatezza della liberazione, qui definita come liberazione dalla schiavitù, e le qualità attribuite allo stato del Tutto, cioè di essere un vuoto limpido e che si autoillumina.

Già nella settima parte, ricorderete, Sosan dice

*Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:
tali pensieri devono, infine, essere aboliti d'acchito.*

insistendo sull'immediatezza della realizzazione, sull'abolir d'acchito ogni forma di discriminazione.

Sembra che ciò sia in contraddizione con quanto abbiamo detto all'inizio sul "lavoro" spirituale che attende il ricercatore sulla Via. Dobbiamo stare attenti a questo: è come quando si scava un tunnel dentro una montagna: lunghissimo è il lavoro di scavo, di rimozione delle macerie, di rinforzo della parte svuotata perché non ci cada addosso (il vuoto è pericoloso!), improvviso l'istante in cui l'ultimo atomo di terra cade e la luce inonda i tecnici e gli operai; l'istante della "caduta" ultima è in sé un istante assoluto come lo sono tutti gli infiniti precedenti; in ultima analisi, non vi è nessun elemento di causalità: improvvisamente accade!

Dice Osho

E in un istante di consapevolezza vivida, la consapevolezza diventa un'arma e, un singolo colpo, ogni schiavitù è spezzata.

Ma questo "accadere" deve essere visto senza sforzo, senza, per dirla meglio, senza mente: "vedere" senza la presenza della scelta. Diventare un osservatore, un faro che osserva, illuminandola, la vita, pur essendone un protagonista; far parte del paesaggio ed esser capace di osservare il paesaggio che contiene noi stessi: nei lavori di Escher, nelle sue meravigliose bizzarrie grafiche, a base geometrico-matematica, si nasconde, questo tema, a base mistica.

Attribuire delle qualità allo stato di vuoto - *limpido e si autoillumina* - è forse discutibile e andrebbe meglio detto, ma il testo è questo e non possiamo che essere grati a Sosan; quel che appare chiaro è la perdita di valore di ogni attività della mente, dai pensieri ai sentimenti, finiti anch'essi in quel misterioso vulcano mistico che non erutta ma inghiotte.