

## 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. 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. 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 tratteneamo 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.

### NONA PARTE

***In questo mondo essenziale  
non esiste né il sé né altro che non sia il sé.  
Per entrare direttamente in armonia con questa realtà,  
di' semplicemente, quando sorge il dubbio: "Non due!"  
In questa non dualità nulla è separato,  
nulla è escluso.  
Non importa quando o dove,  
illuminazione significa penetrare questa verità.  
E questa verità è al di là di qualsiasi estensione  
o diminuzione nel tempo o nello spazio;  
in essa, un singolo pensiero è diecimila anni.***

Alle pareti della sala di meditazione dello Zenshinji - che è molto grande, a occhio ben oltre i 200 mq - sono appese le poesie che il Maestro Taino ha iniziato a comporre annualmente dal 1986, la foto di Mumon Roshi, quella di Omori Roshi, calligrafie e altre stampe.

Una di quest'ultime ha come soggetto una bella, giovane ragazza giapponese dei tempi nostri che, in mezzo loto, sta facendo zazen.

È - secondo il mio sentire - una presenza importante all'interno del piccolo pantheon di personaggi e simboli dello zendo del monastero: una specie di parafulmine contro il rischio di una pratica mal compresa e magari avvicinata sulla sola spinta di problemi psicologici/comportamentali: il rischio di spingere a uno spiritualismo disincarnato, a un ascetismo vuoto di mondo.

No! sembra dirci l'immagine: la Donna e l'Uomo Zen non dimenticano il corpo, con le sue delizie e le sue miserie, non dimenticano la passione, il cibo, il vino, il gioco, un po' come il gigante della decima stazione dei Tori: quel che ci tocca... viviamocelo fino in fondo! fosse pure, com'è spesso, fonte anche di dolore (che, naturalmente, cercheremo di evitare a noi stessi e a gli altri, ma quando ciò non è, per noi stessi, possibile... ce lo viviamo, intendendo, con questo verbo, che lo "osserviamo", lo "sezioniamo", anche attraverso la sonda mistica del respiro).

Sopra l'immagine c'è questo pensiero

*In un respiro tremila mondi*

C'è una piccola curiosa matematica dietro quest'espressione:

$$10 \times 10 \times 10 \times 3 = 3.000$$

in cui i quattro fattori corrispondono a:

- Le 10 condizioni esistenziali: da quella di demone a quella di buddha;
- Ancora le 10 condizioni esistenziali (in quanto potenzialmente ognuna implica le altre, e quindi da moltiplicare per se stesse);
- Le 10 talità (caratteristiche, natura, essenza, forza, azione, causa, condizione, retribuzione, frutto e uguaglianza di tutte queste talità tra loro);
- I 3 mondi (cinque aggregati, esseri senzienti, luogo in cui vivono).

La conclusione è l'uguaglianza fondamentale con la quale la matematica sfocia nella mistica

$$3.000 \text{ mondi} = 1 \text{ respiro!}$$

Sosan parla di un pensiero che avrebbe la dimensione temporale di diecimila anni, in letteratura buddhista si trovano spesso espressioni come *"un fiore dai diecimila petali"*, i *"diecimila suonatori che onorarono il buddha"* e così via.

Iperboli, ovviamente, che tentano di rappresentare l'infinità spazio/temporale, la moltitudine senza confini, il paradossale stato che si raggiunge nel momento in cui si comprende il MU, e di cui Harding (ricorderete) ha dato l'efficace descrizione che abbiamo letto la volta scorsa.

Si "scopre" che la nostra vera natura, dall'inizio del tempo senza inizio, è *uno* con l'universo tutto, che le categorie spazio/temporali sono anch'esse cadute nel gorgo del nulla, per poi riemergere immediatamente (la nona stazione dei Tori), che la voragine metafisica contiene in sé tutti gli innumerevoli mondi.

Dice il domenicano Meister Eckhart in una delle sue celebri prediche (siamo nel 1300, è coetaneo di Dante anche se non si conobbero, non finì sul rogo solo perché morì appena prima della bolla papale di scomunica di alcune sue tesi):

*Tempo e luogo sono parti, e Dio è uno. Perciò, se l'anima deve conoscere Dio, deve conoscerlo al di sopra di tempo e al di sopra di luogo, perché Dio non è quello né questo come queste cose molteplici; perché Dio è uno; se l'anima deve conoscere Dio, non deve guardare da nessuna parte del tempo; perché sinché l'anima conosce tempo o luogo oppure un'unica immagine di simile, non potrà mai conoscere Dio. Se*

*l'occhio deve conoscere il colore deve essere separato da qualsiasi colore. Un sapiente dice: se l'anima deve conoscere Dio, questa non deve "avere nulla di comune con nulla".*

Sosan esprime quest'intuizione, che è il frutto di un'esperienza mistica e non di una ricerca di pensiero, dicendo

*In questo mondo essenziale  
Non esiste né il sé né altro che non sia il sé*

Molto frequentemente incontriamo considerazioni del genere nei detti dei maestri dell'antichità; pensiamo al celebre koan "Dogo e la visita di condoglianze"; ve lo leggo

*Un giorno morì un uomo che viveva nelle vicinanze del Tempio di Chang Chou. Dogo, il Maestro del tempio, si recò, insieme al suo discepolo Zengen, a fare le condoglianze alla famiglia. Durante la visita Zengen colpì la bara e chiese: "È vivo o morto?". Dogo rispose: "Non dico che è vivo, non dico che è morto". Zengen disse: "Perché non vuoi dirlo?". Dogo ripeté: "Non lo dirò, non lo dirò". Sulla via del ritorno, Zengen chiese ancora: "Vi prego, Maestro, ditemi chiaramente se era vivo o morto. Se non me lo direte io vi picchierò". Il Maestro rispose: "Picchiami se vuoi, ma io non lo dirò". Zengen lo colpì. Passarono gli anni e un giorno Dogo morì; Zengen, ancora tormentato dal dilemma, andò a visitare Sekiso, un Maestro molto conosciuto; gli raccontò come molti anni prima avesse picchiato il suo vecchio Maestro perché non aveva risposto alla domanda sulla vita e sulla morte. Poi ripeté la stessa domanda a Sekiso. Sekiso disse: "Non dico che è vivo, non dico che è morto. Non lo dirò, non lo dirò".*

*In quel momento Zengen raggiunse l'illuminazione; lasciò subito il Maestro e, con una vanga in spalla, andò nella sala principale del monastero mettendosi a camminare in su e in giù. Sekiso lo vide e gli chiese: "Che cosa stai facendo?".*

*Zengen rispose: "Sto cercando le reliquie del mio vecchio Maestro". Sekiso disse: "C'è un grande fiume con immense onde che riempiono l'intero universo. Le reliquie del tuo Maestro non saranno trovate in nessun posto."*

Non è possibile dire *è*, e non è possibile dire *non è*, neanche di fronte a un morto sulla bara! e quando si è di fronte a una domanda diretta? qualcosa bisogna pur dire/fare, e come si fa? Capita spesso nel corso del training, e ve ne accorgete; qui Sosan se la cava con una delle possibili vie di fuga (ma a sanzen non basterebbe!)

*Per entrare direttamente in armonia con questa realtà,  
di' semplicemente, quando sorge il dubbio: "Non due!"*

Di fronte a ogni esperienza della vita, anche di quella più estrema, l'esperienza dell'imminente non vita, cioè della morte, quando il dubbio, la paura ci prende, recuperare la scoperta fondamentale che abbiamo fatto comprendendo il MU

*non due, solo l'Uno esiste.*

Sulla capacità di rappresentare con un gesto, con una parola (o poco più), con un atto, la realizzazione che "il cerchio è come il grande vuoto, tutto comprende e nulla è di troppo", i koan lavorano infatti parecchio, puntando a far comprendere che nel "non due" si trascendono tutti i conflitti, ci si immerge nell'Assoluto traendone, potremmo dire, la trasparenza "profetica" che ci consente poi di adattare, al meglio possibile, la precettistica che dovremo utilizzare nel Relativo.

Sosan si esprime così

*In questa non dualità nulla è separato,  
nulla è escluso*

I quattro voti dell'Assoluto e gli otto del Relativo, che professeremo alla fine della nostra sesshin, sono "figura e sfondo" del mondo dello Zen.

Luogo e tempo, come diceva prima Eckhart, sono assolutamente irrilevanti

*Non importa quando e dove,  
illuminazione significa penetrare questa verità*

Mi ricordo un pensiero di Guido Ceronetti, in un suo libro che ho a casa ma che non riesco a rintracciare, in cui diceva che c'è un solo posto sulla terra nel quale non si deve cercare lo spirito del cristianesimo, la memoria di Cristo, e questo posto è Gerusalemme!

Lì, il *peso* del reale, della materia, della storia, rende quell'esperienza, quella vita, quel messaggio, *un oggetto*, in altre parole lo immanentizza; la verità spirituale, metastorica, eterna del Cristo è recuperabile – avendo ben aperti gli occhi del cuore, diceva Ceronetti – ovunque, ma non nel teatro della capitale dello stato di Israele, dove essa ebbe la sua manifestazione.

È un'intuizione di grande profondità che ci deve far riflettere sul rischio che l'attaccamento ai luoghi fisici della nostra pratica, quelli nei quali abbiamo fatto i primi passi sulla Via, ci "fermi" nella ricerca/scoperta della nostra patria spirituale, che non ha confini, è infinita e insieme è lì, dove, in ogni momento della vita, ci troviamo.

Le religioni di ogni tempo hanno sempre sacralizzato i *luoghi* (nell'accezione più ampia che racchiude templi, pagode, chiese, moschee, grotte, città sante, testi sacri, reliquie, miracoli, e così via), incapaci di comprendere la trappola mortale che si nasconde, diciamo sbrigativamente, in ogni culto della sola materia; incapaci o, peggio, consapevoli della volontà di potenza che ogni sacralizzazione si porta con sé.

Lo ha detto perfettamente Osho

*Non occorre andare in chiesa, alla moschea, al tempio: la vita è un tempio sufficientemente vasto. Inizia semplicemente a dire di sì, e ti sentirai in preghiera ovunque, perché ovunque l'ego sarà assente. E quando non c'è l'ego, all'improvviso il Tutto fluisce in te. Tu non sei chiuso, sei aperto. La nuova brezza giunge dal Tutto, una nuova ventata di energia entra in te. Allora, vieni rinnovato attimo dopo attimo.*

Basta pensare a Giovanni 4,23 dove Gesù dice che Dio è

*spirito e verità*

È un rischio che corriamo anche noi dello zen, ma possiamo dire con sicurezza che a Scaramuccia siamo ampiamente sotto la media!; rimasi colpito, ormai molti anni fa, da un depliant che il maestro Taino aveva preparato per annunciare la prossima visita a Scaramuccia del suo maestro Yamada Mumon (mi pare si fosse all'inizio degli anni 80'; io non c'ero avendo partecipato alla prima sesshin nel luglio del 1987); nel testo, vado a memoria, si diceva che a Scaramuccia si era sempre stati attenti a evitare ogni "enfaticizzazione" del ruolo del Maestro, e lo stesso si voleva fare anche in quella occasione, pur nella consapevolezza dell'importanza dell'evento che si stava annunciando e cioè la presenza di un così autorevole Roshi.

Il luogo fisico dove la nostra pratica si è esplicata, la figura del Maestro al quale abbiamo metaforicamente "consegnato" la nostra vita, il Sangha con il quale abbiamo condiviso il viaggio senza fine della Via, sono le fondamenta della nostra pratica mondana. Il nostro cuore e la nostra attenzione, come ci siamo detti anche qualche mese fa, devono però andare alle *fondamenta del monastero interiore*, che poi è il nostro *corpomente*, vuoto e transeunte, infinito ed eterno.

Ancora da Gesù, ormai fin troppo chiaro

*Io sono la via, la verità e la vita*

Poteva mancare un koan del Maestro Taino su questo tema? no! non poteva mancare e lo abbiamo già commentato anni fa, è caso n. 11 del Bukkosan Roku "*Il monaco che camminava all'indietro*" che dice

*Una vecchietta (riecco la miss Marple che mette in crisi i buddhisti), percorrendo una strada di campagna, incontrò un giovane vestito da monaco che camminava all'indietro. Dopo averlo salutato chiese perché camminava così (non le pare vero di poter buttare l'amo tanto facilmente). "Seguo*

*l'insegnamento del mio maestro che è la reincarnazione di un grande lama (grande maestro grande fregatura)" rispose. "E di che insegnamento si tratta?" chiese la vecchietta con molto interesse (il ragazzino non ha ancora capito chi si trova davanti). "Si può vedere tutto il karma negativo accumulato nelle vite passate e liberarsene". Mentre diceva così inciampò in una buca della strada sconnessa e cadde battendo la testa. La vecchietta disse: "Adesso oltre al karma dovrai pure liberarti del mal di testa".*

*C'è chi un mattino andando in un'aria di vetro  
vede il vuoto dentro di sé. E chi crede  
sia meglio guardarsi sempre le spalle.  
E intanto silenziosa la vita fugge davanti.*

Nel koan si citano classici temi del buddhismo come religione: la reincarnazione, il grande lama, il karma. Qual è la posizione zen al riguardo? Recuperiamo le ultime righe di Sosan

*Non importa quando o dove,  
illuminazione significa penetrare questa verità.  
E questa verità è al di là di qualsiasi estensione  
o diminuzione nel tempo o nello spazio;  
in essa, un singolo pensiero è diecimila anni.*

Non c'è un prima e un dopo, un qui e un là, un sopra e un sotto, un sacro e un profano: quando realizziamo la nostra vera natura, in quell'istante scopriamo di essere assolutamente liberi e che possiamo viverci questa libertà camminando a testa alta tra il cielo e la terra, com'ebbe a dire il leggendario Shakyā.

Non dimentichiamo però l'avvertimento della Prajna Paramita che leggeremo tra poco

*Se i nostri pensieri non dimoreranno nella misteriosa e intrasmittibile via dei buddha e dei patriarchi, ignoreremo la legge della causalità finendo nella completa rovina della religione.*

In questa misteriosa e intrasmittibile via dei buddha e dei patriarchi, i pensieri hanno la caratteristica indicata da Sosan

*in essa, un singolo pensiero è diecimila anni.*

Dal fondo del nostro *corpomente* facciamo affiorare questo singolo pensiero e poi potremo lasciare ogni attaccamento, con lo stesso sentimento di dolce, malinconica ineluttabilità che proviamo quando in soffitta troviamo la bicicletta con le ruotine con la quale abbiamo imparato da bambini a correre.