

**Alberto Mengoni**  
(Aliberth)

# ***SUL BUDDHISMO CHAN***

*Articoli tratti da incontri e conferenze tenuti  
al Centro Nirvana di Roma (1997-2001)*

*Sommario:*

*Nota del curatore*

**Introduzione**

## **PARTE PRIMA**

Conoscere la mente  
Armonia nella mente  
Consapevolezza  
Il vero Miracolo siamo noi!  
L'identità e la coscienza  
Il potere del Chan  
La preparazione Chan  
Su dualità e non-dualità  
"Chi sono Io?"  
L'Io, amico o nemico?  
Coscienza individuale e coscienza assoluta  
La natura ultima dell'uomo  
*Prajñā* reale ed "Io" illusorio  
La Coscienza-Padrone  
Il "Sé" e lo Zen  
I tre corpi del Dharma (la pace della mente)  
Dalla mente alla Mente  
La meditazione Chan del Buddhismo cinese (conferenza)  
La Pratica *Zuochan* (*Zazen*), ossia la "Contemplazione" nell'insegnamento Chan (conferenza)

## **PARTE SECONDA**

Illusioni ed apparenze  
L'intuizione profonda  
Karma, morte e sofferenza  
La Mente dell'Io  
La Mente fondamentale  
La natura di Buddha  
La verità del Chan  
La Vita spirituale  
Lo Zen come medicina  
Meditazione sulla vacuità dell'Io  
Meditazione Chan e Zen  
Mente unica, mente Chan  
Realizzare la Pace  
Vacuità, *samsāra* e *nirvāna*

**Conclusione**

## NOTA DEL CURATORE

Alberto Mengoni ha insegnato Chan nel Centro Nirvana di Roma. È morto di cancro (il suo corpo) a 74 anni il 14 giugno 2015.

Ebbi con lui intensi scambi epistolari nel 2005, allorché pubblicai su SuperZeko diverse cose sue e di Cristina Martire, e mi fece l'impressione di un'ottima persona, che dedicava gran parte del suo tempo alla traduzione gratuita di testi buddhisti, messi poi a disposizione delle persone interessate al buddhismo.

Si faceva chiamare anche "Aliberth". A questo proposito così mi scriveva il 6 gennaio 2005: "A volte mi firmo Aliberth, che è il nome che ho scelto come insegnante di Dharma, infatti se lo ripeti spesso consecutivamente esce fuori... *libertà*, che è ciò che voglio esprimere".

Oltre alla sue attività di insegnamento, diresse e curò dapprima il bollettino *Nirvana News* e poi il sito [www.centronirvana.it](http://www.centronirvana.it) che ora non esistono più<sup>1</sup> e di cui vorrei riprodurre su SuperZeko perlomeno i testi più importanti. Il materiale era in piccola parte in mio possesso ma per la maggior parte mi è stato inoltrato da Mario Thanavaro e Daria Ungari, che ringrazio.

Nella riedizione degli articoli che compongono questo panorama d'insieme sul Chan, ho seguito la disposizione che Alberto ne aveva in ultimo data sul suo sito sotto il titolo *Moderni saggi sul Buddismo Chan come è stato compreso da Aliberth. Dalla mente alla... Mente.*<sup>2</sup> Questo titolo mi è parso però un po' prolisso e non molto azzeccato, trattandosi di una raccolta di scritti occasionali, e l'ho semplificato.

Il testo è sostanzialmente identico all'originale. Ho solo corretto qualche refuso, aggiornato le trascrizioni dei termini stranieri<sup>3</sup> e apportato modifiche di *editing*.

Torino, 12/6/2018

Dario Chioli

---

<sup>1</sup> *N.d.C.* – Tranne quel che ad oggi (2018) si trova ancora conservato, ma con modalità d'accesso piuttosto spinose, all'indirizzo <http://web.archive.org/web/20120509214013/http://www.centronirvana.it/>.

<sup>2</sup> *N.d.C.* – In una versione del 2005 titolo e sottotitolo erano invertiti: *Dalla mente alla... Mente. Moderni saggi sul Buddismo Chan come è stato compreso da Aliberth*. Anche il contenuto era un po' diverso. Quasi identica la prima parte, c'era però soltanto un articolo di quelli che adesso compongono la seconda parte, mentre in questa altri ne erano riportati che in seguito, sul sito, furono distribuiti diversamente.

<sup>3</sup> *N.d.C.* – Ho aggiunto i segni diacritici nei termini sanscriti e pāli, ed ho traslitterato in *pinyin* i termini cinesi, come è ormai d'uso, indicando tra parentesi quadre, alla prima ricorrenza, la trascrizione che ne dava l'autore.

## INTRODUZIONE

### *Qualche informazione sul Chan*

Vale la pena ricordare che il Chan ebbe una vigorosa e produttiva ripercussione nei confronti dell'espansione spirituale del Buddhismo nella sua cavalcata in Estremo Oriente. Il Buddhismo di quel periodo, che applicava un certo tipo di meditazione (*Dhyāna*) come promotrice dell'Illuminazione della mente, arrivò in Cina portatovi dall'esimio Patriarca indiano Bodhidharma, nel 5° secolo dopo Cristo. Questa particolare forma di Buddhismo si intrecciò subito con la preesistente filosofia taoista dando continuità a quel filone eclettico, ma anche estremamente pragmatico, conosciuto come la "Scuola dell'Illuminazione Istantanea" e trasportandovi quegli antichi metodi di pratica, nonché convertendo in lingua cinese – *Chan* – il termine *Dhyāna* (che significa, appunto, meditazione).

Prendendo spunto dai profondi insegnamenti segreti rivelati dai *Sūtra*, patrimonio delle filosofie indiane più ardite nel campo della metafisica, quali lo stesso Buddhismo Esoterico indiano, la filosofia *Mādhyamika* di Nāgārjuna e, in parte, anche l'*Advaita Vedānta* di Śaṅkara, il Chan fece del Sentiero Interiore il suo comandamento. Non a caso, si possono notare alcune vaghe somiglianze tra la metafisica dimostrativa dell'*Advaita Vedānta* e la visione *Prajñā Pāramitā* del Buddhismo. Quasi a voler unificare il significato ultimo dell'Unica Verità, il Chan mise tutti d'accordo e formulò, sulla base delle personali esperienze dei suoi grandi Patriarchi, una via di saggezza che raccolse il meglio di tutte le più profonde speculazioni fino ad allora prospettate.

In più, il Chan vi aggiunse la estrema praticità della filosofia taoista e la propria esperienza diretta del metodo preparatorio che conduce alla realizzazione finale. Attraverso le tecniche del dirigere all'interno l'energia conoscitiva della mente (introspezione continua) e la capacità di restare immobili di fronte a qualunque visione percepita dalla mente stessa (cinese: *zhiguan* [*chih-kuan*]), il praticante seriamente motivato può arrivare agli estremi limiti della Supercoscienza. Quando questa Supercoscienza si sarà spontaneamente stabilizzata, il praticante, divenuto ormai un adepto, non dovrà far altro che attenersi silenziosamente agli intimi e misteriosi influssi di questo Potere, proveniente dai più profondi recessi dell'Essere. Questo livello di coscientizzazione della mente, che da individuale si è riaperta alla sua originaria universalità, è chiamato *Bodhi* (Illuminazione) ed è il momentaneo traguardo dell'aspirante della Scuola Chan. Il traguardo finale, la Natura di Buddha realizzata nel *Dharmakāya*, cioè il massimo e supremo stadio di Supercoscienza, è lasciato all'insondabile e inspiegabile mistero delle leggi del karma. Il risveglio dal sogno karmico come pure la vittoria finale nella titanica lotta della mente umana, intenzionata a sradicare la sua errata percezione egoica del mondo delle manifestazioni fenomeniche, è il frutto o il merito dell'iniziale e duro lavoro di autoconsapevolezza.

Ciò premesso, si deve tener presente che il Chan non può e non deve essere visto o preso per una semplice e mera forma di erudizione da parte degli assetati letterati occidentali. Questo è il vero punto cruciale: il Chan deve essere intrapreso soltanto se si è veramente intenzionati a trasformare la propria mente e ad invertire l'innata tendenza a credere che la vita umana sia quella parentesi misconosciuta di un'esistenza personale, in un mondo popolato da altre entità apparentemente separate e disgiunte dalla nostra stessa realtà.

Solo attraverso la comprensione della mente si può comprendere tutto il rimanente mistero della condizione umana prigioniera dei suoi sogni, nonché svelare la realtà di questo mondo artificiale e virtuale che sembra aspettarci la fuori come se esistesse realmente dalla sua parte. Questo è il vero spartiacque, la lama di rasoio che divide le schiere di coloro che non comprendono l'assurdità di un'esistenza formata da elementi frammentati rispetto a quei pochissimi che conoscono il nucleo di realtà che c'è nel cuore della nostra mente universale. La via spirituale ha un senso soltanto se percorsa con l'intento di affrancarsi dal nostro errato modo di concepire le cose; altrimenti si

farebbe meglio ad ascoltare, o a leggere, soltanto favolette per bambini. Io non sto dichiarando nulla che non sia già stato affermato, e con una autorità sicuramente maggiore della mia, da una moltitudine di saggi da più di duemilacinquecento anni.

### *La prima parte*

Questa raccolta di esperienze è nata soltanto grazie alla compassionevole volontà dei Grandi Patriarchi Chan del passato. Viene perciò fin d'ora esclusa ogni presunta volontà personale nella creazione, compilazione e pubblicazione di questi articoli. L'autore ritiene di essere stato, in ciascuna fase della sua partecipazione attiva, solamente uno strumento funzionale del Trascendente Dharma che ha utilizzato la sua persona per presentare una innovativa ed essenziale ipotesi di conoscenza sugli antichi metodi del Chan cinese. Sebbene la forma usata sia un po' complessa, anche se abbastanza consona alla cultura occidentale ed al livello di comprensione dei nostri tempi, il contenuto dottrinario si sforza di penetrare i misteriosi segreti di questa antichissima filosofia, che è stata ed è una tra le più importanti visioni spirituali del Buddhismo. Non a caso, il Chan è l'espressione del supremo insegnamento sulla natura della mente nei riguardi dell'eterno cammino dell'uomo verso l'emancipazione e la realizzazione.

In principio i capitoli di questa raccolta erano solo normali registrazioni di alcuni Incontri di meditazione Chan tenuti dall'autore nel Centro Nirvana di Roma. Più tardi, queste registrazioni furono fedelmente riprodotte in trascrizioni che, dopo esser state revisionate, furono rese più scorrevoli. È stato fatto il massimo sforzo per ordinare e catalogare la gran parte del materiale grezzo, in funzione degli argomenti, al fine di potersene avvantaggiare nella lettura e nell'assimilazione dei contenuti. Forse la riuscita scritturale e letteraria non è delle migliori, a causa di riconosciute carenze oggettive da parte del sottoscritto, che tuttavia domanda umilmente scusa. Si ritiene, comunque, che ciò non abbia granché ostacolato una fedele trasmissione della materia trattata se è vero, come è vero, che lo Zen notoriamente non necessita di essere trasmesso per mezzo di ridondanti esposizioni. Quello che veramente conta, per l'aspirante intenzionato ad approfondire la sua conoscenza sulle Istruzioni del Chan, è che sia rispettata la diretta indicazione sul corretto metodo da doversi applicare. In tal modo, egli potrà essere in grado di utilizzare questa pratica per conoscere la propria mente. È possibile constatare che, in questi discorsi proclamati con una certa veemenza al fine di creare una condizione di silenzio mentale nella coscienza del lettore, oltre alle fondamentali nozioni del Chan sono state spesso citate ingiunzioni e sentenze del *Vedānta advaita* indiano. È un accostamento voluto, sulla base della convinzione che entrambi i Sentieri, peraltro non molto differenti tra loro nell'impostazione e nell'obiettivo finale benché ognuno col proprio metodo e nei rispettivi ambienti culturali, perseguissero i medesimi altissimi scopi spirituali.

Mi auguro perciò che questa piccola opera, frutto di diversi anni di lavoro, possa essere veramente di aiuto per tutti gli esseri in cammino, stanchi della permanenza in questo drammatico mondo samsarico. Spero sinceramente che tutti gli esseri umani, vittime dell'ignoranza primordiale installata nella mente, ne siano agevolati al fine di ottenere la liberazione dall'angoscia e la realizzazione della pura coscienza.

### *La seconda parte*

La seconda parte è il naturale proseguimento della prima, dato che anch'essa tratta del metodo di autoistruzione alla scoperta della Mente Chan. Facendo seguito al sistema di trascrizione delle cassette registrate direttamente nella sala di meditazione si ricalca ora la stessa strada nel presentare questa seconda serie di insegnamenti segreti sul metodo Chan. La naturale facilità di esposizione, in un linguaggio schiettamente derivato dalla trattazione orale di questa antica disciplina filosofica del Buddhismo cinese, ha creato qualche problema nella fase di scritturazione. Ma, come già accaduto

per la prima parte, anche per questo secondo tentativo si cerca la comprensione del lettore affinché giustifichi e assolvà le lacune linguistico-letterarie dovute alle carenze del compilatore, autore e trascrittore di entrambe le raccolte.

Essendo notoriamente stabilito che, nell'addestramento Zen, il più efficace stimolo per le coscienze pressoché addormentate degli esseri umani deve essere impartito con una dirompente e provocatoria azione frontale, questo è lo scopo principale che ci siamo prefissi. Speriamo di esserci riusciti, anche a costo di sembrare spesso ripetitivi e disadorni nell'intento di operare quel martellamento coscienziale necessario affinché il lettore non consideri questi scritti essenziali come mere letture per passare il tempo. Anche in questo caso, più che la cronologia degli incontri che dettero luogo alla trasmissione orale, si è voluto tenere in considerazione la sequenza dottrinarie degli argomenti trattati.

Pur se un compendio che tratti efficacemente di Chan potrebbe essere scritto riempiendo tutte le pagine semplicemente con una sola parola, e cioè "autoconsapevolezza", l'applicazione in veste moderna della pratica di meditazione Chan ha richiesto una mutevole e diversificata analisi. Il notevole ampliamento dell'interesse verso le discipline metafisiche orientali, che si è manifestato in Occidente in questi ultimi anni, ha fatto giungere fino a noi enormi quantità di materiale erudito in forma di opere valide ed altre meno valide. Per questo motivo, al fine di rispettare l'originaria e pura intenzionalità degli antichi Maestri e dei Patriarchi del Chan cinese abbiamo tentato di proporre una diretta e personale testimonianza del corretto metodo di insegnare il Chan. Quei mirabili esempi di comprensione assoluta, che miravano direttamente e specificatamente alla scoperta della Mente Reale all'interno della mente umana, hanno permesso che fosse possibile tramandare il vero Chan. Ed a questo scopo, più e più volte si è fatto uso di richiami e allusioni ai *Sūtra*, testi sacri della tradizione buddhista.

Chiunque sia veramente interessato a conoscere più in profondità l'aderenza all'autentica Dottrina potrà farlo confrontando i dettami del vero Dharma delle antiche Scritture con le semplici ma continuate istruzioni date ai praticanti in questa modesta raccolta. Consapevoli che nulla in questo mondo può essere perfetto, ci auguriamo soltanto che la lettura e l'utilizzo di queste istruzioni possa servire alla causa di affrancamento dalla sofferenza karmica, per i sinceri aspiranti della via del Chan, in questa oscura era di perversione e disperazione per la mente degli ignari abitanti attuali del pianeta Terra.

OM MAṆI PADME HŪM!

OM GATE GATE, PĀRAGATE, PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ!

## PARTE PRIMA

### CONOSCERE LA MENTE

*(incontro del 16/2/2000)*

Esiste forse qualcuno che può dire di essere venuto al mondo per sua precisa volontà? Oppure qualcuno che può decidere di non morire mai? Chi potrebbe mai rispondere affermativamente a queste domande? Ciò può farci capire come il nostro dominio sulle cose è assai limitato, almeno per quanto riguarda l'influenza sulla nostra esistenza personale. Dobbiamo per forza ammettere che la volontà del nostro "Io" è soltanto temporanea ed essa, il più delle volte, deve sottostare ad una volontà ben più alta. Questa volontà non è, attenzione, la volontà di Qualcun altro, come potrebbero far credere i dogmi di qualche religione. Molto più realisticamente, Essa è la volontà di un Potere più alto dell'Io che, però, *risiede sempre in noi stessi ed in tutte le cose* esistenti. Sia l'Io che la Volontà Superiore non sono affatto disgiunti perché, nella nostra persona, l'Io e l'altro Potere non potrebbero esistere separatamente. Siccome la mente umana ha bisogno di dare un nome a tutto, allora a questo Potere sono stati dati vari nomi: Dio, Natura, Forza Vitale, Spirito Assoluto, Realtà Suprema ecc.

In realtà, quella Volontà Superiore risiede nella nostra mente, anzi è la nostra vera "mente", nella sua espressione più pura e assoluta. È soltanto perché non la comprendiamo, che cadiamo nell'errata convinzione che la nostra mente sia l'Io, e che l'Io possa manovrare le cose a suo piacimento. A causa di questa errata convinzione, l'Io si adopera freneticamente proprio per manipolare tutte le cose che lo riguardano. È come quel gioco di cui parlavamo l'altro giorno, in cui i bambini si assumono per burla identità fasulle, però credendoci fino alla fine del loro gioco. Grazie a questo ignoto potere, noi utilizziamo le facoltà della mente per crearci un'identità personale ed in essa identificarci, aderendovi poi completamente. Se riuscissimo a comprendere una volta per tutte che non è stata la nostra volontà personale a farci nascere, così come non potrà impedire la nostra morte, allora finalmente potremo capire che noi siamo l'incarnazione di una Volontà che non può essere di certo l'attuale "Io".

Tutto ciò è possibile arrivare a comprenderlo per mezzo della meditazione di autoconsapevolezza, in quanto con un'adeguata pratica, potremo arrivare a conoscere la nostra mente e tutti i suoi più profondi recessi. La peculiarità e lo scopo della meditazione Chan sono di far emergere dal profondo quel "Qualcosa", che non può essere visto quando siamo inconsapevoli e offuscati dal condizionamento egoico. Questo "Qualcosa", conosciuto proprio sviluppando ed applicando la consapevolezza, altro non è che la nostra vera identità reale, perenne ed immortale. In questo momento, presente ed eterno, chi è l'essere che risiede dentro la nostra carne ed il nostro corpo? Che cos'è questa "mente", questo spazio vuoto che si trasforma, si compone e diventa ciò che immagina? Chi sono Io? Chi siete voi, adesso qui davanti ai miei occhi? Tutto ciò ci ricorda la frase cristiana: "Dio creò l'uomo a Sua immagine e somiglianza". Volendo, possiamo anche invertire la frase: "L'uomo fece Dio a Sua immagine e somiglianza". Il risultato è identico, l'ambivalenza dialettica ci porta fuori ma la sintesi ci mostra l'identità della proposizione e ci aiuta a capire. Perciò, rimaniamo saldi su questa sintesi e non sulle parole! Come ormai ben sappiamo, la mente è un contenitore, ma è anche il Creatore dei suoi stessi contenuti. Basandoci su dei paragoni, nella nostra capacità intuitiva esiste la possibilità di concepire la Mente Assoluta. Per esempio, l'oceano nel suo insieme è composto di miriadi di gocce d'acqua; ogni goccia è della stessa natura dell'intero oceano; in ciascuna goccia vi è la stessa composizione chimica di tutta l'acqua che, prima o poi, arriverà all'oceano. Le gocce sono destinate ad esistere ed a sparire; a causa del vento sono trasformate in vapore acqueo e trasportate sotto forma di nuvole fino ad essere di nuovo ricomposte in gocce di pioggia che, cadendo ed ingrossando i fiumi, tornano alla loro naturale origine: l'oceano.

Similmente è l'esistenza individuale degli esseri viventi. La Mente Assoluta è l'oceano, totalmente indifferente al destino delle singole gocce, menti individuali composte di Io-pensieri. Questa Mente-oceano ha il potere di contenere tutto ciò che è, con tutte le esistenze relative. Il Potere di questa Mente Assoluta è di generare e contenere in Sé la totalità delle menti-gocce esistenti ed anche di quelle non ancora esistenti, cioè che si formeranno. Non solo, Essa contiene in Sé anche la materia chimica inerte ed insensibile che è una trasformazione grossolana dell'energia mentale. Ad esempio, il cibo non ha un'anima senziente però, entrando nel corpo di un individuo ne alimenta anche lo spirito e la mente.

Questo scenario che si ripete eternamente lascia la Mente Assoluta del tutto indifferente a ciò che accade nel particolare, cioè nelle miriadi di menti relative ed individuali. Questo ripetitivo ciclo di apparizioni e sparizioni delle menti individuali, persiste proprio per il Potere della Mente Assoluta che non può interrompere il meccanismo fintanto che le stesse menti relative non riconoscano la loro Identità Reale. In ogni caso, essendovi una mutua compenetrazione tra Assoluto e relativo, non sussiste alcun disturbo tra le due Realtà. Il relativo vive la sua vita con l'individualità misurata nel tempo e nello spazio, confrontandosi con la dualità e l'alterità. Al contrario, l'Assoluto resta totalmente imperturbato dall'attività delle microscopiche menti-Io, le quali si muovono in uno spazio che non aumenta né perde alcun frammento della sua Totalità.

Questo sarà possibile comprenderlo intuitivamente soltanto quando, grazie alla meditazione, la nostra mente umana saprà aprirsi alla Sagghezza-*Prajñā* che può sondare l'Assoluto. Questa intuizione profonda è il solo canale con cui l'Assoluto permette alla mente relativa la conoscenza di Sé, ed è la nostra sola possibilità di liquefarci nella stessa Mente Assoluta, pur restando nella relatività della vita ordinaria. Così un essere umano può aprire la sua mente alla Buddhità pur restando un normale essere pensante. Per questo si dice che non vi è nessuna differenza sostanziale tra i Buddha illuminati e gli esseri cosiddetti ordinari. Proprio perché l'essere ordinario, quando ha ben compreso e realizzato questo, è *immediatamente* un Buddha mentre, se ne è ignorante o non lo comprende, allora non sa di esserlo, e ciò lo costringe all'ordinarietà della persona comune.

\* \* \*

Domanda di MICHELA: Mi domando come sia possibile sapere se, in noi si è aperto il canale dell'Intuizione. È necessario un atto di fede?

Risposta di ALIBERTH: Di sicuro la fede e l'Intuizione promanano dalla stessa sorgente. Quando la pratica di autoconsapevolezza sarà diventata ininterrotta e ben stabilizzata, in noi sorgerà spontaneamente una fiducia nel frutto di questa pratica, proprio perché le nostre facoltà intuitive circa i misteri dell'Increato (cioè l'inconoscibile Assoluto) cominceranno ad inviare messaggi e segnali di avvenuta comprensione. Perciò il consiglio è quello di rimanere sempre ben attenti, autoconsapevoli e coscienti, allo scopo di sviluppare questa energia dell'auto-attenzione che indaga in profondità nella nostra auto-natura. Al fine di non essere mai apparentemente sazi o presuntuosamente appagati, nella volontà di scrutare intimamente dentro il nostro essere, bisogna avvalersi di alcuni strumenti, tra i quali il più importante di tutti è il *koan* "Chi sono Io?". Questa domanda-*koan* non può avere una risposta logica e concettuale, perciò la ripetuta indagine, attiva una energia speciale che si fa strada nello spazio metafisico della mente. È questa energia chiamata *Prajñā* (intuizione superconscia) che apre il canale entro cui l'Assoluto manifesta Se stesso. Di conseguenza, la mente relativa non ha più l'appiglio per attaccarsi ed identificarsi con un "qualcuno" relativo, vale a dire con la personalità dell'Io. I limiti della mente relativa consistono proprio nel suo stabilire se stessa entro dei confini; in altre parole essa è proprio bloccata da un limite, che è l'identificazione con quest'Io limitato e limitante.

Tutto ciò avviene attraverso la fissazione di "sentirsi" un soggetto ed escludendo da "questo sentir-sé", tutto ciò che non è sentito come se stesso e relegando al ruolo di "oggetto" o "altro-da-sé", tutto ciò che viene arbitrariamente visto come "al-di-fuori-di-sé". Questo è l'errore metapsichico della mente relativa che crea l'illusione di un mondo oggettivo. L'apertura all'Assoluto è il dimenticare questa costrizione, questi limiti, e rimanere soltanto nella continua

contemplazione del puro “stato di Essere”. A questo punto, si è già aperto il canale dell’Assoluto, che ha annullato i limiti dei vecchi schemi mentali di credersi un “Io” in opposizione al resto, e l’abitudine ad etichettare tutti i condizionamenti a cui si è sottoposti, quali l’idea di essere “ordinari” e l’idea che vi siano dei “Buddha” diversi da noi.

Questo processo liberante viene messo in moto proprio dalla fede e, questa fede porta indubbiamente con sé quell’intuizione di cui parlavamo, che è già dentro di noi ma aspetta di venir “risvegliata”. Essa ora è in fase dormiente, poiché in noi sussiste una sorta di “identità bloccata” sulla concettualità ordinaria dell’Io, causata dalla nostra metafisica ignoranza riguardo alla Verità Suprema. Dopo la nostra eventuale illuminazione, questa specie di identità bloccata continuerebbe a funzionare convenzionalmente, soltanto per i rapporti e le relazioni interpersonali di tutti i giorni. Vale a dire che diverrebbe una sorta di “seconda identità”, una specie di ruolo di parte cui potremo sottoporci senza alcun sforzo. Come un adulto che, quando gioca con dei bambini, si adatta ai ruoli immaginari del loro mondo infantile ed accetta di scambiare la sua identità, con quella di qualche strano personaggio del gioco.

In questo caso, all’interno della nostra mente verrebbe comunque a cadere l’ostinata adesione alla fissazione che “Io sono Io” e gli altri sono gli altri. Resta il fatto che questa trasformazione psicologica avverrebbe gradatamente solo con la necessaria e obbligata continuità della pratica meditativa. Perciò tutto parte ora, dall’attuale stato di attenzione al nostro comportamento psicofisico, con la costante consapevolezza attivata su se stessi, sulla nostra persona complessiva, sul nostro pensiero autonomo e incontrollato, che scatta veloce e irraggiungibile, in ogni momento della nostra giornata.

Può sembrare incredibile, ma più si lavora mantenendoci fissi ed impegnati nell’attenzione a se stessi e più facilmente si può arrivare al distacco dalla falsa idea del nostro ritenerci un’entità individuale. Evidentemente deve essere una sorta di rimedio “omeopatico”, una specie di “chiodo scaccia chiodo” metafisico in cui, cogliendo sempre più in funzione il fantomatico “Io”, prendiamo sempre più coscienza che noi non siamo l’Io. D’altra parte, gli esempi numerosissimi riportati dai sacri testi sulle storie di vita dei Grandi Saggi ed Illuminati, ce ne danno sicura conferma. Si tratta perciò di esprimere in partenza un vero e proprio atto di fede, cui seguirà inevitabilmente il frutto di una Saggezza inoppugnabile: la trasformazione della nostra mente relativa in una decisa ed impagabile *Prajñā* intuitiva. Lavorando intensamente, ma senza il paranoico bisogno di attendersi un risultato, il frutto inaspettato non tarderà a presentarsi. L’Intuizione Profonda si presenterà fulgida alla nostra Coscienza, unendosi simbioticamente alla nostra precedente fede. La Coscienza osserva se stessa ma non giudica, non etichetta e, soprattutto, non si condanna né si esalta. Restando perfettamente immobile e silenziosa, dato che questa è la sua vera natura, renderà possibile all’Osservatore Incarnato la visione “spassionata” del proprio “essere”, delle sue passioni e del gioco fenomenico del suo Io.

Questa è la pratica della Meditazione Contemplativa, perfetta e idonea per conoscere la Mente, insegnata dai Saggi Patriarchi dell’antica tradizione del Chan cinese. Essa, adattata allo spirito taoista da sempre presente in Cina, si richiama fortemente al metodo buddhista della *vipassanā* (visione profonda) ed, in un certo modo, alla meditazione coscienziale dell’*Advaita Vedānta* del Saggio indiano Śaṅkara. Queste affini forme meditative, benché siano diretta espressione di dottrine adeguate alle loro rispettive culture, risultano essere fortemente utili anche a noi, individui moderni, nei riguardi dello scopo e del bersaglio da raggiungere. Per tale motivo, qui, nella nostra piccola sala di meditazione, noi tutti ce ne avvaliamo senza chiedere il permesso a nessuno, consapevoli che questa forma di meditazione integrata, se veramente applicata con umiltà di intenti, è imbattibile per le problematiche della nostra mente. In un peculiare processo integrato, la Coscienza individuale scopre quel “Qualcosa” che sta al di là della sua temporanea incarnazione. Perciò essa, liberata dai limiti del pensiero egoico della mente individuale (*manas*), giunge al pieno riconoscimento della sua Identità Assoluta e ciò che ne deriva è la Realizzazione della propria eterna e spontanea Illuminazione.

Così si ottiene inevitabilmente la piena Liberazione dalle angosce samsariche e dalle conseguenti sofferenze karmiche. La mente, come nel mito di Narciso, si specchia nella Coscienza per conoscere se stessa. La Coscienza, avendo come prerogativa il potere di conoscere ogni cosa senza sforzi né imposizioni, non può esimersi dall'obbligo di essere una finestra aperta, o uno specchio in cui la mente è spinta a vedere se stessa. Se la mente individuale, in virtù del suo stesso potere, prendesse coscienza di sé senza mediazioni del pensiero, coglierebbe istantaneamente, e in maniera definitiva, di essere in realtà la Mente Assoluta. Non credete che sarebbe sconvolgente, per ciascuno di noi, comprendere di essere in realtà soltanto una Coscienza incarnata, così da trasformare totalmente l'idea di ciò che crediamo di essere?

Per questo motivo, entrando a far parte della Famiglia dei praticanti Chan, ogni persona è chiamata ad operare su di sé con questo metodo di Autocoscienza: perché esso è, in sintesi, il vero lavoro spirituale. Se qualcuno non lo comprende, non ha alcuna possibilità di poter avere la "visione" di se stesso come Coscienza e continuerà obbligatoriamente a sottostare alla visione fenomenica di sé e del mondo illusorio, come se questa fosse la realtà. In altre parole, chi non applica la pratica meditativa Chan dell'Autocoscienza continuerà a pensare, capire ed agire, in maniera dualistica. Vedrà se stesso da una parte e tutte le altre cose del mondo dall'altra, in una sorta di prigione coscienziale, che impedisce di conoscere la vera realtà esistente "fuori" dalla prigione.

Diversamente, chi si applica nella meditazione Chan di Autocoscienza, considera la visione ordinaria del mondo come una composizione fenomenica relativa, cioè qualcosa che si forma a contatto con la sua mente, che appare e scompare alternativamente a seconda che egli ne abbia o no esperienza. Assai più importante e realizzante diventa la visione coscienziale del proprio Sé che, una volta stabilizzata, diventerà la dimora naturale, il proprio spontaneo e abituale stato di coscienza. Una volta insediati in questo Stato di Pura Coscienza, il proprio Sé reale sarà l'autentica espressione dell'Essere, la Mente Assoluta che è origine delle manifestazioni che sembrano apparire all'esterno, la Realtà "fuori" dalla prigione dell'Io. La Mente-Buddha, una volta che riconosce se stessa come Assoluto, trasforma l'Essere facendogli superare i limiti del relativo, interrompe le distinzioni tra relativo ed Assoluto e restaura l'Unica Realtà. Nella verità delle cose, l'Assoluto non è in opposizione col relativo, dato che la funzione della mente relativa è subordinata alla sua condizione di attivare pensieri, ipotesi, congetture e opinioni. Pertanto, è la mente relativa che esercita una ingerenza individuale e personale nella natura dell'Assoluto e, quando cade questo condizionamento, immediatamente si ripristina la Natura Originaria.

Avete capito? Il vero ostacolo alla riunione con l'Assoluto sono i nostri pensieri, le nostre opinioni e le relative congetture. Finché nella nostra mente sussiste la divisione tra Assoluto e relativo, lasciando proliferare le nostre opinioni al riguardo, noi siamo nel dramma, nell'illusione, in una parola siamo nel *samsāra*. Il relativo equivale al *samsāra* perché la nostra mente non percepisce la Realtà, che è l'Assoluto e cioè il *nirvāṇa*. Così siamo costretti a percepire le proiezioni, le sfaccettature particolari della Realtà. Per arrivare alla pace del *nirvāṇa*, al silenzio della mente concettuale, alla cessazione delle divisioni tra Assoluto e relativo noi dobbiamo praticare la meditazione di autoconsapevolezza nel bene e nel male, senza che si debbano valutare il bene ed il male come cose realmente esistenti. Dobbiamo rinforzare la Coscienza Osservante, sulla base di valutazioni "neutre" delle cose osservate, lasciando vivere la persona umana così com'è nella sua naturale manifestazione. L'Uomo Reale, la persona umana nella sua naturale manifestazione, deve rimpossessarsi delle qualità primordiali della sua mente e tornare ad essere consapevole di Sé come forma manifestata della Mente Assoluta. Perciò dobbiamo rafforzare la Coscienza e renderla svincolata e "non-guidata" dall'Io empirico.

L'Uomo Vero non è la persona umana manovrata dall'Io, bensì quell'ESSERE che entra ed esce dal corpo della persona umana e che permette alla persona umana di poter "vedere", "percepire" e "conoscere". Conoscere la propria mente vuol dire conoscere il proprio ESSERE, perciò qui si pone l'importanza del dilemma: "CHI è colui che conosce?"

Ecco dove dobbiamo appuntare il nostro interesse: al CONOSCITORE piuttosto che alle cose conosciute, al VEDENTE piuttosto che alle cose viste. E contemporaneamente dobbiamo rivolgere a noi stessi la grande domanda: “Cos’è quel POTERE che, dentro di me, può percepire e conoscere le cose?”

Se la risposta non ci arriva, allora è segno che stiamo lavorando bene. Perché vorrà dire che lo stesso Conoscitore, cioè la Coscienza, si è già messo in moto spontaneamente ed ha ricacciato l’Io sapientone nelle oscure caverne della illusoria mente egoica, impermanente e destinata alla morte.

Arrivati alla Coscienza dobbiamo fermarci, restare immobili e con tutti i nostri sensi rivolti all’interno. Dobbiamo rimanere fermi in questa Coscienza, fino all’ultimo istante della nostra vita ed anche oltre, poiché questo è l’unico effettivo processo meditativo che può avere un dichiarato successo. La maggioranza degli altri sistemi di approccio spirituale non possono vincere la morte, non possono risolvere la vita e, in definitiva non servono a nulla. Sono solo palliativi, espedienti di nessun conto e di nessun valore che non ci impediscono di continuare a concettualizzare, congetturare, chiacchierare. Sono passatempi di dubbia efficienza spirituale, che non portano da nessuna parte e che anzi, prolungando l’attaccamento al nostro sogno samsarico, rendono ancor più doloroso l’affrancamento dello spirito dalla carne e dalla materia. Soprattutto, queste forme di “materialismo spirituale”, non hanno alcuna efficacia nel momento in cui dovremo lasciare questo mondo e questo corpo. Perciò riflettete bene su quanto avete sentito e ricordatevi che, per sfuggire ed evitare quel terribile “Moloch” che è l’Ignoranza nella nostra mente, il modo migliore è di rimanere nella Coscienza, con la costante attivazione dell’autoconsapevolezza, allo scopo di Conoscere la Mente. Non vi è nient’altro di più serio, da dover fare in questa vita, ormai che ci troviamo qui, senza che nessuno si sia mai chiesto se era davvero sua intenzione entrare a farne parte.

## ARMONIA NELLA MENTE

*(incontro del 14/2/2000)*

Quando la nostra mente è in armonia, anche se questa di sicuro è una rarissima eventualità, noi ce ne accorgiamo dal fatto che non oppone resistenza a qualsiasi cosa svolga una relazione con essa. In questo caso, in verità non troppo frequente, la mente non reagisce e accetta di essere pervasa e impregnata di sensazioni derivanti da suoni, parole, rumori, percezioni visive, olfattive e tattili. Tutto ciò viene ad integrarsi in un aspetto unitario che dimostra e conferma che, la mente ed i contenuti che la invadono, sono della stessa natura. Tuttavia, la constatazione è possibile soltanto quando non è presente l'Io discriminante che, capriccioso e volubile com'è, decide sempre di preferire una cosa o il suo opposto, quindi accettando o rifiutando a suo piacimento. Quindi, nella maggioranza dei casi, quando l'Io è presente la mente reagisce con l'opporci all'invasione dei fenomeni esterni che essa non accetta, specialmente nel caso che arrivino per cause karmiche indesiderate. In questo caso, nella mente subentra la disarmonia che è, appunto, rifiuto e desiderio di respingere, annullare ogni sensazione non voluta e non gradita.

Possiamo vedere perciò come, a seconda delle reazioni della mente, noi potremmo essere facilmente in pace o non esserlo affatto, potremmo assaporare la situazione di armonia o subire la situazione di conflitto interno. L'abile praticante Zen, che abbia imparato a conoscere la sua mente ha, come effetto di questa pratica indagatrice, il suo osservare ed osservarsi, che tende a stabilizzare la mente in una condizione di perfetta armonia con ogni cosa. Egli è consapevole che la sua mente (quindi egli stesso) per cause karmiche è sottoposta a contatti ed intromissioni spesso indesiderate che però all'atto pratico non risultano sostanziali, perché si volatilizzano già mentre sono all'interno della mente e, in definitiva, non lasciano alcuna traccia permanente. Così egli scopre che la mente, nella sua vera essenza, è uno spazio che si riempie e si svuota secondo le circostanze: è una sorta di "Vuoto", che però è momentaneamente riempibile di "Tutto".

L'energia di cui è composta la mente è l'energia stessa dell'Universo, che ci permette di cogliere l'energia delle cose, composte dalla stessa energia della mente. Se la mente non fosse "pura energia", noi non saremmo consapevoli di nulla, né potremmo avere reazioni di sorta nei confronti di ciò che la invade e la penetra. Non avremmo reazioni di gradimento né di rifiuto al punto che, quando in noi non c'è più l'energia della mente, siamo ormai morti e diventati cadaveri.

Nello studio della mente, ci prepariamo a conoscere la natura dell'esistenza e, al contrario di quando non praticavamo la meditazione, diventiamo totalmente incuriositi e interessati, non più al "mondo di fuori" ma soprattutto a quello, segreto e misterioso, che definiamo "interiore". Perciò la nostra partecipazione alla vita diventa una specie di partita a tennis: un "trovarci ad essere" di qua e di là con uno scambio continuo e diretto tra l'esperienza vissuta e colui che la sperimenta. Cominciamo a renderci conto che questo spazio-vuoto della mente è la nostra stessa esistenza, è proprio la nostra persona che, non appena rinuncia alle difese precostituite dell'Io, non ha più interesse ad opporre resistenza all'andirivieni delle cose. Allo stesso tempo prendiamo coscienza che il karma non è altro che il dispiegamento obbligato degli eventi sequenziali delle precedenti "volontà" e desideri della mente.

In ogni caso, se la mente non fosse quel famoso spazio vuoto composto di energia trasmittente e ricevente, non sarebbe possibile neanche la sperimentazione del karma, inteso come effetto di ricezione delle onde dell'energia che sono state attivate. Si può dire che la mente, creatrice e fruitrice di tutto ciò che le accade, è contenitore e percettore dei contenuti, che hanno possibilità di "essere" proprio per il fatto che essa è spazio ed energia. Di conseguenza, ripetendo all'inverso il discorso fatto, ci rendiamo conto che NULLA potrebbe esistere senza una mente che l'accoglia, nessuna cosa potrebbe mai manifestarsi "all'esterno" se la mente non potesse averne esperienza. Quindi, tutto CIÒ che esiste, è MENTE, è solamente mente, e come potrebbe la mente opporsi e

rifiutare la mente, cioè se stessa? Sarebbe come se lo spazio rifiutasse se stesso e non concedesse spazio allo spazio. Una cosa assurda, impensabile...

Allora cos'è la Mente? È la causa prima di tutto l'esistente, il primo Autore dei sette giorni della Creazione, l'Essere e l'Avere di tutti i fenomeni, l'Io e gli oggetti dell'Io, intesi come tutto ciò che sembra essere altro dall'Io. Bisogna capire profondamente queste dichiarazioni, altrimenti lo studio della mente è soltanto una mera e sterile operazione concettuale. Così come un primordiale computer collegato alla rete, la mente individuale è connessa a tutte le altre menti che, a loro volta, sono unificate e comprese nell'unica energia del *web* metafisico. Per il fatto che la mente è pura esistenza, essa ha la possibilità di manifestare e cogliere tutto ciò che esiste e, contemporaneamente essendo in costante contatto con tutta l'energia "vivente", ha la possibilità di pervadere ed essere pervasa da questa massa frammentata di altre menti. Comprendendo questo, la domanda "Cos'è che esiste veramente?" parrebbe superata dalla consapevolizzazione della reciproca interdipendenza tra la mente ed i fenomeni. È un po' come farsi la classica domanda se sia nato prima l'uovo o la gallina, a cui non si può certo rispondere in modo concettuale.

In verità a queste domande di profondo ordine metafisico, che però riguardano la realtà delle cose così come ora noi le percepiamo e le utilizziamo, non vi è risposta. Non è possibile rispondere in termini scientifici, con un preciso diagramma che convalidi le teorie. Ogni nostra risposta, data senza esperienza diretta, è sbagliata o incompleta. Le risposte non possono essere solo due, sì o no: le risposte concettuali possono essere migliaia e tutte saranno sicuramente non esatte. Ogni nostra impressione momentanea, e quindi fugace e mutevole, è una risposta concettuale, perciò sbagliata.

L'unica risposta giusta è la conoscenza e l'esperienza diretta di tutto il funzionamento mentale. La conoscenza diretta non può essere assunta per ragionamento né può essere partecipata estraneamente con informazioni indirette. Quando meditiamo, quando facciamo appunto spazio nella mente eliminando gli oggetti che l'avevano invasa durante la giornata, stiamo avendo l'occasione per l'esperienza diretta. Vediamo che, in realtà, gli oggetti incamerati si mettono da parte da soli, spontaneamente con la stessa facilità con cui erano entrati. Nello spazio mentale, gli oggetti non ricoprono una dimensione fisica: essi sono soltanto "pensieri". Perciò tutto quello che ci è successo durante la giornata, in definitiva si trasforma, si polverizza, perché è sempre stato "soltanto pensiero". Il nostro vivere tutti gli avvenimenti con l'ostinata idea di "oggettività", fa sembrare questi pensieri come cose reali, tuttavia durante la meditazione ci accorgiamo che essi possono sparire, almeno temporaneamente. E tutto si converte nuovamente in spazio vuoto, tutto ritorna ad essere energia che fluisce e rifluisce in e da questo "spazio vuoto". Questa è la testimonianza diretta del reale svolgimento e funzionamento armonico della mente.

Le persone ordinarie da tempi senza inizio hanno perso di vista la natura della Realtà e non conoscono più la "Natura di base" della mente, che è la stessa identica cosa. Fissandosi arbitrariamente sulle qualità apparenti di ogni tipo di oggetti, le persone non coltivano la consapevolezza della natura effimera di essi, facendo sorgere così nella loro mente-cuore pensieri di odio e di amore. A causa di questi pensieri di odio ed amore, il recipiente mentale si incrina e perde energia vitale. È esattamente così che, nella mente, sorgono di conseguenza pensieri di nascita e morte. Essendovi l'idea di nascita e morte, nella mente delle persone compaiono tutte le forme di sofferenza. Questo sta a significare che l'iniziale armonia naturale della mente, a causa della facoltà indiscriminata di emettere pensieri non consapevolizzati da parte degli individui ordinari, si è trasformata in conflitto e disarmonia.

Allora qual è il sistema per far ritornare la mente alla sua funzione originaria? Qual è la Via per la restaurazione del *nirvāṇa*? La meditazione Chan è sicuramente una di queste Vie, uno dei migliori sistemi per il reintegro dell'energia purificata nella mente degli esseri umani. Essa è la Via per arrivare a comprendere che, noi stessi, la nostra mente originaria sono "già" il *nirvāṇa*! In quanto il lavoro di pulizia mentale richiede la sistematica eliminazione, per mezzo della vera comprensione, della errata attribuzione individuale di cui ci investiamo, cioè dell'Io. L'Io è semplicemente uno strumento occasionale della nostra apparente idea personale, ed ha diritto di esistere e funzionare

esclusivamente per questo scopo e non per condizionarci alla convinzione di essere realmente quell'identità. L'attaccamento all'Io, che dovrebbe avere soltanto una funzione relativa e contingente, spinge la nostra mente a crederci una Identità permanente e separata. Questa illusione pericolosa produce la nascita e la morte, l'amore e l'odio, il piacere ed il dolore, insomma la DUALITÀ nelle forme conosciute come bene e male.

Nel *Sūtra del Re della Mente* si afferma che la vera *quiddità* (cioè il modo reale di esistenza di tutte le cose) ovvero la Natura di Buddha, è sommersa inconsapevolmente nell'oceano samsarico delle cause e delle condizioni (il karma). Quindi la Reale Natura, cioè il modo reale di esistenza di tutti noi, di tutte le cose e dello spazio vuoto in sé, è immersa nel condizionamento illusorio della mente a crederci un Io. La Natura della Mente, a causa del condizionamento illusorio, si trova a "bagnomaria" nei desideri egoistici di erudirsi, acquisire continue esperienze mondane, ottenere ripetuti benefici temporali. Non avendo perciò volontà ed interesse per la vera conoscenza della realtà, vale a dire per la natura originaria ed autentica delle cose, questa mente, immersa nel condizionamento della percezione sensoriale e ballonzolando ora qui ora là nella nascita e nella morte, non ha il potere di sfuggire a questi effetti del karma.

È estremamente necessario sforzarsi per riesumare e preservare la natura fondamentale della mente, affinché i distruttivi pensieri arbitrari non sorgano, o non vengano ancora alimentati. In tal modo, gli atteggiamenti egoistici e possessivi diminuiscono fino a svanire e si potrà realizzare l'uguaglianza e l'unità tra la mente ordinaria e la mente originaria dei Buddha.

\* \* \*

DOMANDA: Se la Natura di Buddha è una soltanto, come mai gli esseri ordinari sono illusi e gli Esseri Illuminati non lo sono più? E perché quando un Buddha si risveglia alla vera Natura, egli vede ancora che la confusione e l'ignoranza delle persone ordinarie permangono?

RISPOSTA: Beh, qui entriamo nel campo dell'Inconcepibile, al di fuori della portata intellettuale delle persone comuni. Un Buddha saprebbe la risposta e, di conseguenza, non avrebbe generato la domanda. Ma, poiché questa domanda l'hai fatta tu che, come me, sei una persona ordinaria, la risposta è che la nostra mente è all'oscuro del dramma che divide la Realtà della Natura-Buddha dall'illusione della mente ordinaria. Noi persone comuni, appartenendo alla realtà illusoria degli esseri comuni, facciamo domande senza conoscere le risposte, mentre se fossimo nella dimensione degli Esseri-Buddha sapremmo sicuramente la verità senza necessità di fare domande.

È come da bambini, quando si gioca al teatrino: se ci si crede un dottore, un soldato, un principe ecc. ci si sente realmente quel certo personaggio. In quel gioco si prende possesso di un preciso ruolo e si agisce di conseguenza. Così è in questo "gioco" della vita in cui tutti noi, convinti di essere quelle persone comuni che hanno bisogno di fare domande per ottenere risposte, non si ha la capacità di risvegliare la nostra mente-Buddha. La quale, per sua natura, non avrebbe certo bisogno di fare domande né di ricevere risposte.

L'Illuminazione è realizzata per mezzo della "conoscenza" della mente. Se non conosciamo la nostra mente (e noi non la conosciamo perché ci perdiamo dietro alle conoscenze esteriori mondane) non possiamo avere né tempo né spazio, né volontà né interesse per la conoscenza interiore della mente. Di conseguenza, non avendo la perfetta conoscenza della mente, noi non abbiamo l'Illuminazione e, per questo fatto, sorgono le domande. È come il cane che si morde la coda, Bisogna quindi comprendere l'importanza del lavoro ostinato della meditazione per arrivare all'autoconsapevolezza.

Coloro che avrebbero la capacità di farlo e non lo fanno, sprecano vite su vite e costringono se stessi al ruolo di persone ordinarie. Si confondono nell'illusione, al pari dei miliardi di esseri che vagano senza meta, nell'irreale gioco samsarico che chiamiamo "vita" e, in questo modo, così facendo, ritardano all'infinito la loro Illuminazione. La presa d'atto, che la nostra coscienza vuole intraprendere un cammino spirituale, è un segno inequivocabile che il momento-chiave può essere prossimo. Una Via di Saggezza come il Chan può servire per stimolare la nostra illuminazione, per

poter riaprire la nostra mente alla Verità ed all'Armonia Originale e ciò può essere fatto soltanto perseverando nello sviluppo dell'autocoscienza. Qualsiasi altra strada, qualsiasi altra intenzione, qualsiasi altro scopo è del tutto inutile e non porta da nessuna parte. La confusione è causata dalla perdita di contatto con la nostra natura originaria. Tuttavia, se le condizioni si presentano e noi comprendiamo intuitivamente la verità segreta, possiamo farcela perché nulla è veramente definitivo. Per questo motivo, il *Sūtra di Vimalakīrti* afferma che, in realtà, non vi è vera identità né alterità; che la Realtà non è mai nata e che non potrà mai estinguersi. La percezione del mondo così come viene interpretato, è solo una prova dell'ottenebramento della mente individuale, perché la Realtà è chiaramente qualcosa che è alla base del sorgere della nostra percezione del mondo così come ci appare. E da questa Base sostanziale possono sorgere tutte le apparenze e tutte le idee ma, ovviamente *esse* non sono la Realtà!

Dobbiamo cogliere la Realtà nella meditazione che è fatta di silenzio, di accettazione e di armonia con tutto ciò che esiste illusoriamente, al pari della nostra stessa percezione. Allorché saranno svaniti tutti gli ostacoli, noi coglieremo indubitabilmente la Realtà, ciò che semplicemente è di per sé, senza alcuna ingerenza né interferenza da parte dell'Io: quando tutto va da sé, quando le cose vanno da sole, quella è la Realtà. In questo modo possiamo comprendere l'estremismo dualistico di identità e alterità, che sembra inquinare tutto il nostro sapere. Accedendo finalmente al sapere non discriminante, comprendendo esattamente questo punto, la nostra meditazione autocosciente sulla mente, diventa la pratica del *nirvāṇa*, l'ingresso diretto all'Illuminazione, la sorgente della nostra Saggezza-*Prajñā*.

L'essenza del *nirvāṇa* è "Beatitudine tranquilla e Armonia della mente", non vi è più nulla di individuale e di artefatto, capite? Non può essere la volontà dell'Io, che intrufolandosi nella mente si augura una beatitudine forzata. Quando l'Io si fa da parte allora c'è la Beatitudine e l'Armonia; se l'Io rientra in campo, cercando di manipolare queste naturali qualità della mente, le rende artefatte. Se l'Io comprendesse il danno che produce alla mente dell'uomo, potrebbe dimostrarsi assai più utile funzionando come specchio della mente. In quel caso potremmo veramente chiamarlo *Sant'Io*, mentre invece, a causa delle sofferenze che arreca dobbiamo proprio chiamarlo *Demon-Io*.

Sicuramente non è facile, per noi Occidentali del tutto ignari del sottile tranello in cui la nostra cultura di autoesaltazione egoica ci intrappola, comprendere che il mondo è soltanto una proiezione della nostra mente. E soprattutto comprendere che più veniamo condizionati a credere nella apparente realtà esteriore, più i danni del nostro Io separativo e individualista ci allontanano dalla spontanea Armonia della Mente. Ecco perché la Compassione dei Maestri e dei Patriarchi orientali dell'India e della Cina, ha permesso e agevolato la venuta delle pratiche di meditazione qui in Occidente. Parafrasando un notissimo *koan* del Chan, anche noi potremmo dire: "Perché il buon vecchio Saggio Bodhidharma è arrivato dall'Oriente?"

Lungi dal voler interpretare la pratica della meditazione come un artificioso "bisogno" spirituale, dobbiamo considerare che essa è una adeguata e necessaria risposta alle esigenze profonde delle nostre stesse menti, nella loro originaria natura trascendente. La mente, nel suo profondo essere interiore, "sente" di essere vittima di allucinazioni interpretative da parte della personalità umana e del suo strutturato sistema socioculturale. Per questo motivo, dai più profondi recessi della sua Originaria Natura Primordiale, essa ha fatto scaturire questo strumento. La meditazione è lo strumento operativo per eccellenza, al fine di riposizionare nella mente la naturale e originaria direzione della consapevolezza: ritirandola dall'esterno e indirizzandola verso l'interno di se stessa.

Con la perfetta esecuzione della pratica meditativa del Chan, il reintegro dello stato di Coscienza Originario avverrà senza traumi né turbamenti e l'assorbimento nel senso di realtà continuerà anche col ritorno alla coscienza quotidiana ordinaria. Questo "rientro" nell'ordinarietà non sarà più considerato allo stesso modo in cui veniva visto precedentemente, anzi presto entrerà a far parte di un unico stato di coscienza autoconsapevole, proprio una meditazione continua anche nella vita di tutti i giorni. Tutto sarà ormai inglobato in una meditazione partecipativa e spassionata, in cui la mente "contenitore" e i suoi "contenuti" saranno sentiti come la stessa unica realtà esistente. E

mentre noi restiamo “immobili” nell’osservazione senza giudizio, lo stato di Coscienza scaturito e mantenuto attraverso la meditazione prenderà la posizione di “testimone distaccato”, riportando così la mente alla sua naturale e originaria Armonia.

## CONSAPEVOLEZZA (incontro del 10/1/2000)

*La mente, nella sua natura originaria, è un mare quieto ed esprime il meglio di se stessa quando è pura energia. Al contrario, quando si manifesta come mente individuale è sottoposta ad una serie di limitazioni, a causa del principio egoico, che la rendono estremamente inaffidabile e fonte di incertezze e preoccupazioni. L'individuo si trova a star male, proprio perché, in qualche modo, autolimita la sua mente proponendola come mente individuale. Se avessimo una montagna d'oro, essa avrebbe un enorme valore. Se da questa montagna, ne traessimo fuori un solo grammo, sarebbe solamente un misero grammo d'oro. Perciò, l'individuo limita se stesso proprio nella sua concezione di credersi individuo.*

Quando la mente riprende possesso della sua vastità, della sua totalità, appunto attraverso l'autoconoscenza; quando l'istruzione spirituale guida la mente a riappropriarsi del suo sterminato potere, essa cessa di pensare a se stessa in termini di individualità. Ed allora la mente funziona meglio, è consapevole di sé e contiene le risposte giuste per ogni eventualità, ottimizzando la produzione di sana energia per il miglior utilizzo da parte dell'uomo. In altre parole, l'uomo che incarna una simile mente è un Realizzato, un Liberato vivente, un Illuminato fuso con la Totalità. Il miracolo di un simile raggiungimento, di questa verticale risultanza, è dovuto esclusivamente alla Consapevolezza di Sé.

Come ho detto mille altre volte, la consapevolezza è la funzione ottimale della mente. E la mente ha in sé un unico modo per conoscersi, per riflettersi nel suo stesso specchio, ed è soltanto la consapevolezza. Quando noi siamo consapevoli "di essere consapevoli", stiamo utilizzando la migliore funzione mentale e siamo tutt'uno con quella natura originaria della mente. Invece, quando non siamo consapevoli di noi stessi, la mente funziona lo stesso, ma è intasata, ostruita e ostacolata nel suo funzionamento ottimale; quindi, l'uomo non trae nessun vantaggio dal fatto che la mente, di per sé, è pura autoconsapevolezza.

Qualche anno fa, mi sono permesso di tradurre dall'inglese un testo del maestro laico tibetano Tarthang Tulku, presumo tuttora inedito in Italia. Questo testo, intitolato *Mastering Successful Work* (più o meno, *Avere pieno successo nel lavoro*) è un preziosissimo manuale che permette agli Occidentali, notoriamente molto scarsi nella scienza della consapevolezza mentale, di riuscire a padroneggiare i poteri della mente per ottenere il pieno successo nella vita. Chiaramente è un libro che, probabilmente, è andato a ruba, per i manager e gli uomini d'affari americani, ma che in definitiva può essere molto utile anche per gli umili ricercatori della verità della mente.

In questo libro, l'autore dà un certo valore empirico al tempo. Come vedete, non si è interrotto nulla, allo scadere del millenovecentonovantanove e all'entrata del duemila. In ogni caso, egli ritiene che il nostro adattarci ad una condizione temporale, può servirci per scandagliare le nostre esperienze e selezionare quelle che hanno un valore maggiore. Chiaramente, l'esperienza di alzarci la mattina, fare colazione, uscire per andare al lavoro ecc. è così metodica che, naturalmente, non ha necessità di essere focalizzata ed estrapolata. Ma certe esperienze di vertice, del tipo *peak experience*, che abbiamo durante la giornata, possono essere evidenziate proprio in funzione del tempo. Poiché la mente, dopo questo tipo di esperienza, rientra nel normale ciclo quotidiano, ma mantiene una sorta di potere retrogrado circa l'esperienza vissuta. Ecco perché possiamo convivere contemporaneamente nel quotidiano e nella condizione di meditazione. Proprio per questo: perché il quotidiano ci dà la causalità delle esperienze e la meditazione ci dà la focalizzazione di queste esperienze. Se noi non avessimo la capacità di focalizzare l'esperienza del quotidiano, non potremmo nemmeno focalizzare l'esperienza eccezionale. In definitiva, la consapevolezza instaurata naturalmente nella mente, diciamo che si allena con le esperienze del quotidiano, così da essere mantenuta attiva, come un fuoco sempre acceso, per poter poi cogliere appieno l'esperienza focale.

Si tratta, quindi, di prendere l'impegno ad essere consapevoli sempre e ad applicare il suo potere proprio nel luogo ove siamo e nel momento presente. L'umanità ha una speciale affinità per la consapevolezza e per la conoscenza che ne deriva; possiamo essere consapevoli del passato e del futuro, come pure del presente. Consapevoli dei nostri scopi ed intenti, nonché degli atteggiamenti e delle abitudini altrui; consapevoli contemporaneamente di fattori operanti su molti piani diversi. La conoscenza di cui abbiamo bisogno, per avere successo nel lavoro e nella vita, dipende da come impariamo a coltivare questa consapevolezza.

La consapevolezza attira le qualità dinamiche dei sensi e della mente. Essa permette alla visione di prendere forma e ci consente di stabilire chiare mete, invitando la conoscenza a compiere i suoi propositi. Sapendo ciò che è importante e di valore, la consapevolezza se ne prende cura. Come un faro risplendente nello spazio, la consapevolezza rivela le interconnessioni, mostra sia i dettagli che le prospettive più ampie. Ci consente di prevedere, pianificare, analizzare, organizzare e focalizzare. Come conduttrice e direttrice dell'esperienza, la consapevolezza può guidare la poderosa energia della mente verso tutte le realizzazioni.

Quando si comincia a predisporre un qualsiasi compito, la consapevolezza si dirige spontaneamente verso quella imminente attività. Ma, in capo a pochi minuti, molta della nostra attenzione viene dirottata nei dialoghi mentali interni, immagini, memorie e concetti sconnessi. Teorie di pensieri partono ed attirano su di essi la consapevolezza. Immagini e ricordi, progetti e desideri, si presentano all'improvviso, fluttuano nell'aria e poi spariscono come bolle di sapone soffiate da un bambino, portando con sé la consapevolezza che avevano attirato. In più, nella nostra mente umana vi è qualcosa simile ad un rumore di fondo, un sottile vento energetico che fa volare la nostra attenzione e, poiché noi non siamo istruiti a focalizzarla, la sposta continuamente portandosela via, come una piuma preda del vento rabbioso. Nella terminologia del Chan, e del Buddhismo in generale, questo vento sottile è l'*Avidyā*, la nostra ignoranza metafisica che, a causa della insistenza karmica nella nostra mente, nasce con noi al momento della nostra venuta al mondo, quasi fosse un marchio di origine, una sorta di DNA psichico, assai rispondente al concetto di "peccato originale". Ecco perché troviamo difficoltà a focalizzare e mantenere fissa l'attenzione su qualcosa, se non per un brevissimo periodo di tempo: perché questo rumore di fondo, distante e confuso, questa sorta di vento sottile ci trascina con sé.

L'esercizio di meditare su un oggetto particolare e lo stabilire un tempo di durata, è un buon metodo per chi ci prova, e soprattutto per chi ci riesce, proprio allo scopo di rafforzare l'intenzionalità dell'attenzione. Lo sforzo di rimanere fermi mentalmente, o visivamente, su un oggetto di meditazione o su un punto di riferimento, ci permette di vitaminizzare la nostra consapevolezza. Ci consente, perfino, di poter cogliere questo rumore sordo, questo vento distraente, indefinibile, che ci porta continuamente a rivolgere altrove l'attenzione ed a pensare sempre a qualcosa di subentrante. Allora possiamo veramente cominciare a vedere la consapevolezza in funzione. Essa vede l'attenzione correre verso un altro pensiero che, in quel momento, esprime la sua urgenza di essere considerato. Persino se il nostro precedente interesse ci richiama e ci riporta indietro, la nostra attenzione ordinaria si è un po' spenta e non ha più quell'acutezza che, invece, ci verrebbe dall'essere pienamente presenti e consapevoli.

In questo caso, siamo totalmente inconsapevoli della nostra consapevolezza e, di conseguenza, la nostra mente perde la sua centralità ed il suo potere autonomo, comincia ad andare a zig-zag, barcollando su e giù come un ubriaco. All'esterno possiamo anche sembrare fermi e ben intenzionati, ma nel nostro intimo e, purtroppo senza averne coscienza, siamo spauriti e indifesi come bambini. Non siamo nemmeno consapevoli di essere distratti e siamo inconsapevoli, quindi, delle conseguenze dei nostri pensieri, della mancanza di veri propositi e del nefasto effetto di alcune nostre azioni. Dunque, tutto il processo di come siamo impediti ad ottenere una concreta consapevolezza e tutto il danno che ne consegue, neanche questi vengono visti. Ecco perché è veramente pericoloso, per le menti umane, non conoscere la loro Ignoranza fondamentale. Questa, è la spiegazione più evidente del perché gli umani, ciechi e impossibilitati a vedere, non possono

sfuggire i loro problemi esistenziali. Essi, anche quando pensano di rivolgersi ai metodi ed alle strutture mondane, che non hanno il potere di stravolgere e distruggere la loro visione innaturale e individuale, non possono sperare di salvarsi. Al di là del fatto che, uno raggiungendo l'Illuminazione non avrebbe più problemi, anche senza perseguire questo vano inseguimento dell'Illuminazione, è la nostra esistenza stessa che dovrebbe essere dedicata alla consapevolezza. Il vero Illuminato è colui che ha reso pratica la vita, non quelli che camminano per aria o passano attraverso i muri. È colui che utilizza, qui, ora e sempre, la consapevolezza di se stesso. In questo modo, egli non avrà più problemi esistenziali.

Sapete cos'è che impedisce l'illuminazione? È il fatto che qualcosa, nella mente, dica: "C'è un problema!" Ma, se quello che, prima, appariva come un problema, viene risolto dalla luce continua della consapevolezza, che devia e sposta l'ottica del problema stesso, allora, dov'è più, il problema? Questo è il vero senso della comprensione. Non posso più nascondermi dietro all'ignoranza che vuole farla da padrone. Non posso non sapere che sto prendendo una certa decisione, non posso non sapere che sto pensando una certa cosa e non posso non sapere che le conseguenze di questi eventi ricadranno inesorabilmente sul mio benessere mentale. Più che rispondere a quello che la mente vuole sapere, io devo sapere ciò che la mente sta pensando, qui e ora! Questa è consapevolezza. Quindi, i problemi della nostra esistenza, che sono soltanto pensieri fortificati, verranno indeboliti, dal laser della consapevolezza, e non saranno più problemi. Perché, rafforzando la consapevolezza, rinforziamo la mente naturale e non ci sarà più la mente personale che vede le cose come problemi. Qualsiasi cosa dovesse accadere, sarà semplicemente CIÒ che doveva essere, perciò È ciò che È!

Chi è che dice: "È un problema? E chi è che lo vede? E chi è che lo porta alla nostra consapevolezza?"

È la mente disturbata, la mente egoica, la mente ottusa e ignorante che definisce ogni cosa o come un problema o come un'attrattiva. Quando, però, la mente avrà acquisito la perfetta consapevolezza onnipresente, aderente a sé per tutto il tempo, stiamo sulla buona strada, stiamo per uscire dall'oscuro tunnel, stiamo per riacquistare la vista luminosa. Inizialmente dovremo sottostare alla difficoltà di incanalare la consapevolezza, quasi come uno strumento guidato ancora dall'Io. E questo fatto renderà incostante e imprecisa la consapevolezza. Ma, se insistiamo, se non molliamo, se rafforziamo l'energia impersonale della mente, la luce della consapevolezza diventerà autonoma e spontanea; prenderà il posto dell'Io e ci farà apparire tutto il mondo, la nostra mente e tutte le cose, come componenti dell'Illuminazione, della Liberazione, del *nirvāṇa*. Dobbiamo diventare consapevoli della Consapevolezza che opera in noi. Se non siamo consapevoli della nostra consapevolezza, non abbiamo accesso alla realtà che è al di là dei contenuti di ciò che stiamo pensando. Ecco perché, se c'è un pensiero che ci reca un problema, è la stessa energia del pensiero inconsapevole, che genera e rinforza l'idea di problema. Solo con la consapevolezza della consapevolezza andiamo oltre questo pensiero che ci genera una falsa realtà, una situazione karmica circolare senza fine, opprimente e disperata che i buddhisti chiamano *samsāra*.

Vivere nel *samsāra* è come quando abbiamo un prurito che non ci passa, ci grattiamo ma non serve a nulla, anzi peggioriamo le cose. Questo prurito ci prende dappertutto, nel corpo e nella mente, e diventa un chiodo fisso. E più ci pensiamo, più ci tormenta. Invece di condannarci a questi cicli negativi, possiamo imparare ad esercitare la consapevolezza. Possiamo chiaramente vedere i nostri pensieri, come modelli negativi, e usare questa conoscenza per risvegliare il nostro potenziale positivo. Possiamo usare la consapevolezza come una medicina che cura la nostra malattia mentale. Potremo avere, più avanti, ancora delle ricadute, ma saranno sempre più leggere e sopportabili, perché la riattivazione immediata della consapevolezza metterà tutto a posto. Essa, restituisce pace e serenità nella mente, allontana i pericoli dell'illusione con tutto il suo mondo di immagini fantasmagoriche. La consapevolezza lenisce le nostre sofferenze mentali, in maniera eccezionale. Il poter vedere, dall'interno, noi stessi preoccupati di qualcosa, diminuisce la valutazione della cosa preoccupante, e fa ristabilire un senso di padronanza. Avere fede nella consapevolezza, mantenere

questa capacità di aprirsi alla consapevolezza, esercitandola continuamente, questa È L'ILLUMINAZIONE!

Gesù Cristo affermò che Lui ed il Padre erano una cosa sola. Cosa vuol dire questo, se non che Gesù ammetteva di essere costantemente nello Stato Divino, in cui la singola persona, l'Io ordinario, si apre, si offre e si identifica al Potere Supremo, cioè alla Consapevolezza? Il Padre, secondo la terminologia cristiana, è quella condizione, quello stato sublime in cui regna incontrastata la Consapevolezza. La consapevolezza è quell'unica cosa che, come il diamante, è capace di distruggere e tagliare tutte le altre cose. Quindi, non può essere una cosa, secondo i nostri valori concettuali. È uno stato di grazia particolare, uno stato di coscienza profondamente vibrante, uno stato di presenza impersonale e senza opinioni. Con la consapevolezza in atto, cessano tutte le identificazioni. Non può più essere fatta una distinzione tra chi è il Figlio e chi è il Padre, tra chi sono Io e chi è la Coscienza. Non c'è più il pensiero: "Io sono io e tu sei tu!"; non c'è più nulla di tutto questo, nella mente autoconsapevole. Perciò, quello stato senza nome, anche chiamarlo "Padre" è soltanto simbolico. Però, nei Vangeli cristiani, visto che siamo obbligati ai termini ed alle parole, è stato definito Padre. Tutto qui.

Ora, in questo preciso momento, cerchiamo di vedere, consapevolmente, se tutti questi discorsi, hanno fatto scaturire dei pensieri nella nostra mente. Se noi siamo presenti e consapevoli, di questo eventuale scaturimento di pensieri, e se rimaniamo tranquilli e inattivi davanti al loro sorgere, allora siamo compenetrati di consapevolezza. In questo modo, potremo successivamente constatare che tutti i pensieri, poi, cadono e svaniscono. Se volevamo aderire a questi pensieri, e invece li facciamo cadere e svanire, immediatamente siamo nella mente imperturbabile, siamo nella condizione privilegiata del Chan. Se siamo capaci di mantenere la consapevolezza che annulla i pensieri e vedere tutto questo come un gioco della mente, allora possiamo pure giocare con i pensieri, con i termini, con le parole, con le identificazioni, con lo stesso Io. Se siamo capaci di esserne liberi, allora possiamo giocare ed usare tutti i prodotti della mente, perché non sono più essi che dominano me, ma è la consapevolezza che domina tutto quanto. Quando cessiamo di identificarci con la persona, ma siamo un tutt'uno con la consapevolezza, che ormai si genera da se stessa, chi sono io, alla fine, se non il contenitore occasionale della consapevolezza? La coscienza che è libera dai bisogni di sentirsi etichettata, esprime se stessa per mezzo della consapevolezza e produce la vera conoscenza. La conoscenza che, invece, ha bisogno di appiccicare sempre l'etichetta su ciò che ha esperito, è solo mera erudizione. Il Chan non è la Via dell'erudizione; questa non è una scuola di erudizione. Se qualcuno di voi viene qui per cercare erudizione, sbaglia, perde tempo, perde la vita, perde tutto...

Ciò che è importante è capire questi discorsi, per nulla chiari per chi non comprende lo Zen. Se il significato della consapevolezza, e la comprensione di essa, non è immediatamente fruibile da tutte le menti umane, a che serve parlarne? A che serve venire qui ad ascoltare? Se scendo in piazza a predicare che la vita eterna si ottiene pregando e facendo sacrifici e digiuni, questo è un linguaggio fruibile e comprensibile da tutti. Ma il linguaggio dello Zen non può essere predicato e declamato in piazza, ché non potrebbe essere capito. Quindi, quando veniamo qui ad ascoltare il Chan, dobbiamo noi adeguarci allo Zen, e non viceversa. Non possiamo pretendere di comprendere lo Zen col nostro consueto modo di incamerare concetti, di far collezione di cultura. Dobbiamo mettere in atto l'intuizione. L'intuizione, sorella della consapevolezza, è silenziosa, non lascia tracce di sé, non apre e chiude cassetti, non tira fuori volumi dalla biblioteca, non mette la firma sotto i documenti. L'intuizione è la miglior qualità mentale per far sorgere, mantenere e utilizzare la consapevolezza. Se non utilizziamo il potere della consapevolezza con il potenziale dell'intuizione, stiamo sprestando la risorsa più preziosa della mente. Al pari di chi, pur avendo un grande pianoforte nel soggiorno, lo usa soltanto per far bella figura. Le persone ordinarie spremano, purtroppo inconsapevolmente, il gran dono della consapevolezza, utilizzandola soltanto per essere attratti dalle proprie emozioni e dal desiderio di possesso degli oggetti concupiti dalla mente ignorante. L'Essere consapevole, il Padrone della propria mente, rimane immobile e non aderisce a questi richiami

sensoriali del mondo fenomenico. Ne ha consapevolezza, l'attenzione lo rende informato di questi pensieri vaganti, ma egli ne resta liberamente esente, non attaccabile. Vede se stesso come una Fabbrica di pensieri, ma rimane interessato alla fabbrica, non segue i pensieri che ne escono.

Qualunque sentiero spirituale vi accingeste a percorrere, per affrancarvi dall'infelicità samsarica, sappiate che, prima o dopo, dovrete arrivare allo sviluppo della consapevolezza. È come un muro, un ostacolo inderogabile cui dovrete giungere per forza e, in qualsiasi modo, dovrete superarlo. Per cui, è inutile pensare, appunto, che questa strada del Chan non fa al caso vostro. La differenza sta soltanto nei tempi di esecuzione, tra questa e altre pratiche spirituali. Nel Chan dovrete esprimere una motivazione supersonica, sarete immediatamente messi faccia a faccia con voi stessi, e dovrete riuscire a non fuggire. Perché, se fuggirete per cercare strade più comode e meno veloci, correrete il rischio di trovare delle pratiche accomodanti, gradite al vostro Io, ma che si riveleranno essere, poi, soltanto palliativi momentanei. E se vi direte: "Ah, oggi ho fatto veramente una bella meditazione, mi sono rilassato e sono stato benissimo!" troverete, immancabilmente dopo ad aspettarvi i problemi drammatici della vostra mente, che avevate momentaneamente lasciato fuori della porta. Qualsiasi altro sentiero, che permetta solo quelle due orette, tranquille e serene, non serve a nulla, non risolve assolutamente i guai della mente malata e ignorante di sé.

Ricordiamoci che la consapevolezza, una volta sbocciata ed instaurata, è un bene prezioso che non verrà più disperso; perché possiede una qualità autosostenente innata che le permette di ritornare automaticamente su di sé anche se si trovasse ad essere momentaneamente dirottata. Tarthang Tulku dice che, come un'ape che è attirata dal polline di un meraviglioso fiore, la consapevolezza può volar via, ma finisce sempre per tornare indietro.

## IL VERO MIRACOLO SIAMO NOI!

*(incontro dell'8/1/2001)*

Quando ero ancora interessato alle domande (ed alle risposte), mi sono spesso sentito obbligato a farmene qualcuna. Per esempio, queste: “Perché gli esseri umani sono incapaci, nelle condizioni ordinarie, di conoscere il loro vitale Centro di Coscienza? Perché tutti noi siamo così assuefatti all'esistenza, da non chiederci mai cos'è che ci fa esistere? Cos'è che permette la comparsa di un essere vivente nella manifestazione della sua natura umana? Da dove provengono l'autodeterminazione, il libero arbitrio ed il potere di autogestione, come pure quest'energia che ci anima e che sembra essere sempre in carica? D'altra parte un'auto, quando finisce il carburante si ferma ma, anche quando ha il serbatoio pieno, ha bisogno di qualcuno che la guidi. Chi è che guida noi? È mai possibile che, in un qualunque momento della giornata, nessuno si fermi un attimo per collegarsi col proprio “Sé” interiore, al fine di cercar di comprendere, di rimuovere il dubbio, riguardo a questo miracolo vivente e pensante, che comprende tutti noi? Questo è uno dei molti motivi, per cui i Saggi dell'antichità pensavano che fosse estremamente difficile, per le persone comuni, scoprire la propria natura fondamentale. Ora, adesso che ho smesso di farmi le domande, sicuramente lo penso anch'io.

L'individuo mosso da abitudine, persino quando sente lo stimolo di trovare una fonte di conoscenza, è portato a ritenere che l'energia che lo anima, nonché quella da assorbire per sopravvivere, siano esterne a se stesso. Persino quando è di fronte a coloro che gli trasmettono la conoscenza, la tendenza è quella di vederli come fuori di sé, allo stesso modo in cui si vede tutto ciò che fa parte della nostra vita quotidiana. Perciò, poi è difficile che la persona trovi un valore in questa esperienza spirituale; al massimo può arrivare a considerarla come un'avvincente sensazione emotiva, e null'altro. Com'è possibile che le parole di qualche individuo debbano mettere in moto una conoscenza spirituale che, di per sé, dovrebbe già essere nella mente di ciascuno di noi?

Sarebbe meraviglioso poter conoscere immediatamente la Verità, da se stessi, sulla propria natura interiore, senza manipolazioni da parte di entità esterne che devono mettere in moto l'energia dell'autocoscienza. Normalmente noi riteniamo che questo tipo di energia sia una sorta di miracolo, per la quale dovremmo ringraziare un qualche Sommo Creatore. Non ci sfiora minimamente l'idea che il VERO MIRACOLO, in realtà, siamo proprio noi stessi, in quanto prodotti della nostra stessa mente! Quando una persona ha imparato a mettere sotto osservazione la propria energia manifestata, l'energia personificata, questo sarà senz'altro il modo migliore per non sprecarla. Quando si parla di energia da visionare, non ci si riferisce soltanto all'energia vitale, anche se poi è proprio questa ad essere strettamente collegata e connessa a quella forma di Energia Superiore che attiva tutto l'Universo. A volte, situazioni che potrebbero essere superate facilmente con una consapevolezza attenta del nostro essere, provocano emozioni o tensioni così forti da bruciare tantissima di questa energia. Le condizioni reattive e coinvolgenti che, appunto non ci permettono di applicare la pratica di autoconsapevolezza, fanno esplodere grosse fiammate di scariche energetiche. Immaginate una persona che si arrabbi almeno una volta al giorno. È una cosa veramente impensabile quante energie essa sciupi! Oppure, chi non adegua i propri comportamenti ai giusti ritmi della natura e cioè mangia troppo, lavora troppo, dorme troppo, fa troppo sesso e, soprattutto, pensa troppo! Insomma, oltre ad essere inconsapevoli della natura di questa energia, coloro che ne abusano con un uso sconsiderato, certamente non potranno goderne pienamente né utilizzarla al meglio.

Tutto ciò è molto importante. Alla fine ci fa capire il perché noi subiamo certi effetti karmici. Non è soltanto un fatto di verità metafisica, ma è proprio una verità tangibile. Si può affermare che è un fatto lampante constatare che, quando non si ha una diretta autocoscienza, anzi proprio per il fatto di ignorare questo tipo di conoscenza, siamo sottoposti ad una forza primordiale che fa di noi quello che vuole. È una forza incontrollabile che noi chiamiamo destino, karma, volontà di Dio, o in qualsiasi altro modo tanto per scaricare la nostra diretta responsabilità individuale. O perché non

siamo a conoscenza che tutto ciò che ci accade, è dovuto alla nostra ignoranza del fatto che l'energia ed il soggetto a cui accadono queste cose, sono la stessa identica entità. Ogni intenzione e reazione, ogni causa ed effetto, ogni nostro comportamento nella vita, mettono in moto piccole ruote collegate ad altrettanti ingranaggi. Dobbiamo capire che una piccola ruota, mettendo in moto grossi ingranaggi, alla fine mette in moto tutta la macchina del karma. È per questo che, a volte, partendo da situazioni ritenute impercettibili, considerate ininfluenti, rischiamo di incappare in circostanze davvero drammatiche, se non addirittura pericolose per la nostra sopravvivenza. Comunque, grosse cause di sofferenza hanno origine da minimi desideri, innocenti gratificazioni o piccoli peccati di orgoglio e superbia.

Molte persone non si contentano mai della loro condizione e questa continua pretesa di voler stare sempre meglio comporta, intanto, di non potersi godere pacificamente ciò che si ha, inoltre quest'ansia e questi desideri smaniosi complicano l'esistenza e innervosiscono la mente, impedendo di godere quel livello a cui, comunque, siamo giunti. Per di più, l'affanno di voler continuare la scalata al successo ed al benessere fa sciupare ancora molta più energia, che avremmo potuto benissimo utilizzare per una meditata e continua auto-osservazione. Alla fin fine, la conclusione di questo discorso è che, con molta probabilità, proprio questa brama di rincorrere sempre qualcosa in più, ostacola un dosaggio misurato e proficuo della nostra energia mentale e vitale.

Quei pochi fortunati che sono riusciti nell'arduo compito di arrivare a comprendere come stanno veramente le cose e che hanno utilizzato le loro energie nel modo migliore, riceveranno il premio per i loro sforzi e la loro perspicacia. Questo premio è la convinzione e la comprensione finale che il vero miracolo non è da ricercare fuori di noi stessi. Il Vero Miracolo è ciò che noi siamo, proprio nel nostro modo di essere! Per mezzo dell'indagine e dell'autocoscienza si otterrà il potere di comprendere il funzionamento selvaggio della nostra mente, che noi ritenevamo stesse funzionando come qualcosa di creato da una Suprema Entità, mentre ora potremo capire che il Creatore è la mente stessa! Tutto ciò che sembra essere il nostro comune pensiero, il nostro rapportarci con la vita quotidiana, i nostri sentimenti ed i rapporti umani, sono funzioni extraproiettate a cui siamo assuefatti e che riteniamo ordinarie e abituali, solo perché siamo inseriti in questo meccanismo automatico provocato dalla forza dell'Illusione. Perciò, è normale che ci si trovi invischiati in questa apparente magia, ma non è normale che non si cerchi di capirne la causa né di sviscerare l'origine e la funzione di questo apparente automatismo.

Quando ascoltiamo la musica, non possiamo impedire il funzionamento del nostro senso dell'udito, quando vediamo qualcosa, non possiamo impedirci di averne la coscienza totalmente impressionata. Ma il vero dramma è che, anziché chiederci intimamente come tutto ciò avvenga, noi ne restiamo avvinti e coinvolti e, producendo subito una sequela di pensieri consequenziali, entriamo di getto nella relazione del contatto con ciò che sentiamo o vediamo. È il non indagare in profondità nella natura di tutto ciò, il non avere coscienza che tutto avviene come effetto karmico della nostra ignoranza metafisica, è il subire passivamente le leggi del mondo samsarico (causa ed effetto) che ci rende persone ordinarie.

Nella terminologia Zen, le persone comuni o ordinarie, sono quelle che non hanno mai sentito parlare della Dottrina del Dharma o che, anche avendone sentito parlare, non abbiano creduto alle profonde verità comunicate e che, rifiutandole, sono costrette a restare imprigionate, loro malgrado, nell'esistenza ciclica, per colpa di queste Leggi del Karma di causa ed effetto. Chiunque invece, diventi cosciente del reale modo di esistere delle cose, compresa la sua stessa persona, grazie alla comprensione della propria mente, dei pensieri e del funzionamento dell'energia, permetterà a quell'energia di diventare ancora più potente. Pian piano, una simile persona, smetterà di funzionare come se fosse una produzione di qualcosa e diventerà autonomo regista del proprio essere, consapevole guida del proprio destino. Anziché cadere preda della vorace bocca del karma, che ci ingoia tutti come se fossimo dei vermi, destinati a cadere in questa enorme trappola, una volta divenuti veramente consapevoli, potremo avviarci verso quella Via che ci renderà liberi.

Con la meditazione Chan di autoconsapevolezza, sarà possibile riconoscere il bivio che diversifica le due strade: quella dell'Ignoranza, che porta alla sofferenza, e la Via della Saggezza che conduce verso la Liberazione e l'Illuminazione.

A tal riguardo, dobbiamo ricordare che la vista mentale è ben diversa dalla vista fisica, in quanto i ricordi di un passato ancestrale della mente non riescono a manifestarsi nella nostra coscienza attuale; essi non riescono a scalfire il buio dell'ignoranza metafisica. Solo con un perfetto sentiero di Liberazione è possibile riaccendere la luce, così da poter "ricordare" le memorie sopite della mente.

In questa circostanza, essa infine riconosce gli inganni della manifestazione, cioè le cose che l'hanno fatta soffrire, e cesserà quindi di attaccarsi ai desideri ed alla brama di voler tornare nell'esistenza ciclica. Perciò, se non comprendiamo la "natura" della mente, non potremo mai avere il potere di eliminare le cause della sofferenza. A nulla può servire essere scettici o dubbiosi, o addirittura increduli. Il tentativo dello struzzo, di infilare la testa nella sabbia, pur di non vedere, servirà soltanto a rimandare il problema della soluzione. Ricordiamocelo bene, come pure dobbiamo ricordare che, perfino se la vita ci piace così com'è, apparendo alla nostra mente come un miracolo da godere, il VERO MIRACOLO è conoscere se stessi, conoscere il perché si debba approdare alla vita, in maniera da comprendere alla fine anche ciò che è collegato ad essa e che non ci piace, vale a dire la sofferenza, la vecchiaia, la morte e gli stati intermedi, con tutti gli sconosciuti misteri che, a nostra insaputa, giacciono obliati nella Mente stessa, da tempi senza inizio e senza una verificabile fine!

## L'IDENTITÀ E LA COSCIENZA (tratto dall'incontro del 2/3/2000)

A nulla serve la volontà di meditare, se non abbiamo la capacità di penetrare dentro quella massa di nuvole, che si forma costantemente nella mente, quando noi pensiamo. Tutte le nostre cognizioni, sebbene vantaggiose per la vita quotidiana, sono inutili dal punto di vista della comprensione assoluta. Perché nessuna di queste conoscenze mondane può essere utile per il trasbordo dell'anima da una dimensione all'altra. Ecco perché, quando siamo qui, dobbiamo cercare di tralasciare e depositare quel mucchio di cognizioni che usiamo nella nostra vita ordinaria, che sono addirittura ostacolanti nel processo meditativo. Dobbiamo sapere che il processo meditativo è una situazione in cui l'Io non dovrebbe essere presente, in cui non dovrebbe esistere una entità personale. Se mentre meditiamo c'è sempre presente questa identità che pensa "Io sto meditando", di sicuro non ci sarà una buona meditazione. La meditazione è veramente fruttifera quando, oltre agli oggetti del pensiero, perde anche il soggetto.

Quando c'è l'attivazione di uno stato di coscienza che è impersonalmente consapevole di tutto ciò che si manifesta, senza il possessore di questa coscienza, finalmente accade ciò che dovrebbe già esistere nella realtà. Finalmente è la Coscienza che comanda e che rende silenzioso il soggetto egoico senza più aderire ai suoi ordini subliminali.

Perciò se c'è ancora questo Io vivo e vegeto, purtroppo, per un bel po' di tempo nella Coscienza ci sarà una persona individuale che vuole mantenere la regia di tutto quanto e che non riesce ad abbandonare la scena. L'energia del soggetto pensante, cioè l'idea di identità personale, costringe la Coscienza a difendersi dalle abitudini, dai tentativi automatici in cui il nostro corpo risponde come guidato sempre da qualcuno che pensa di essere quel corpo.

Per far un esempio: quando il corpo ha bruciato la sua energia quotidiana con cui si sostiene, nello stomaco si crea una depressione che fa scaturire la fame. La fame è un processo automatico del corpo così com'è, però l'Io se ne impossessa subito, tant'è vero che poi dice "Io ho fame". Perché? Perché l'Io gode di ciò che fa bene al corpo e quindi si frega le mani quando c'è una situazione di benessere. Quindi, quando siamo seduti in meditazione e dopo un certo tempo subentra uno stato di pace e di calma, senza che ce ne rendiamo conto l'Io si appropria di questa situazione di benessere e felicità.

Sfortunatamente l'Io deve anche sobbarcarsi la sopportazione delle condizioni infelici, quando il corpo è sottoposto alla sofferenza e, in quel caso, uno vorrebbe essere un po' meno "Io". Allora l'individuo, non riuscendo a togliersi l'Io in questi momenti di dolore, tende a mantenerselo stretto anche e soprattutto nei momenti di piacere e questo fatto rovina tutta la nostra possibilità di distaccarci dall'Io, quando proviamo ad applicare la meditazione di Coscienza. Perciò, come dobbiamo comportarci nella meditazione? E soprattutto, CHI È che sta avendo l'intenzione di praticare la meditazione?

Inizialmente è l'Io; inizialmente l'Io si è indottrinato ben bene con lo scopo di praticare la meditazione per godere del benessere che questa pratica gli arreca. Questo è lo stadio di partenza, il livello in cui i principianti arrivano e desiderano fare la meditazione perché hanno sentito dire che fa bene alla salute fisica e mentale. Poi, con la guida dell'Insegnante, imparano a far diventare meno ingombrante, meno fastidioso il proprio Io. Qualcosa, dentro di noi, comincia timidamente a muoversi e fa diventare l'Io più esile, più agile. Un Io quasi accennato, che non si allarga, non si insedia, non invade più di tanto il campo della Coscienza.

Dato che nella meditazione non abbiamo e non dobbiamo avere relazioni e rapporti interpersonali, diventa più facile cominciare ad addomesticare l'Io. Non abbiamo più tanta necessità di chiamarlo in campo per proporre noi stessi di fronte ad altri individui, quindi possiamo benissimo depositare questa energia protagonista, essendone consapevoli e vedendone l'assenza. Ma CHI È che ne è consapevole? Forse dipendiamo ancora dal bisogno di sapere CHI c'è ora al posto dell'Io.

Il procedimento è come mettere dei vestiti su un albero o su uno spaventapasseri. Da lontano sembrerà un uomo ed i passeri non si avvicineranno. Così è ancora questo Io fluttuante che sta creando lo spazio meditativo. C'è ancora una sorta di Io virtuale che si attribuisce i risultati ed i benefici che si ottengono con la meditazione. Questo è un Io più sottile, più subdolo, ed è l'Io karmico, quello con cui anche i Santi devono fare i conti perché è quello più difficile da sradicare.

La meditazione, come il sonno ed altre condizioni di semi-incoscienza è, infatti, il regno di questa forma di Io. Perché, malgrado l'arroganza superficiale dell'Io sia quasi svanita, resta nel profondo quella sorta di domanda: "CHI è consapevole dello stato meditativo"? Se ho messo da parte l'Io, *chi* è che è consapevole?

Questa serie di domande che avvengono nella mente è una sfaccettatura del riflesso del nostro Io psicologico. Quasi un'ombra che si trascina finché vi è luce, quasi il profumo di una rosa dentro una stanza, anche dopo averla tolta. Il processo meditativo ci ha portato a conoscere un po' di più l'Io, da quello grossolano che impera durante la giornata nella vita quotidiana a questo Io sottile che è l'ultimo a lasciare la scena.

Vi sono persone che meditano tutti i giorni e, come minimo, praticano la meditazione seduta per almeno mezz'ora al giorno. Quando anche noi ci applicheremo alla pratica costante, così da avere una sana abitudine quotidiana, sempre più spesso potremo vedere impersonalmente tutto ciò che si genera nella nostra mente. In questo modo nella mente potrà aprirsi uno spazio vuoto, uno spazio in cui l'Io grossolano sarà assente, mentre l'Io sottile si affievolirà sempre di più in virtù del fatto che sentiremo sempre meno la necessità di farci quelle famose domande.

Prendendo via via le distanze da questo schermo televisivo che è la mente sotto l'osservazione meditativa, si riuscirà a vedere tutti gli avvenimenti mentali come semplici apparenze contingenti e, almeno per tutta la durata della pratica osservante, avremo come la sensazione che siano cose che non ci riguardano direttamente. La mente è energia creativa, è il CREATORE del PIÙ grande spettacolo della manifestazione. Per questo motivo, la mente incolta e ignorante della sua natura, ha sentito il bisogno di crearsi uno SPETTATORE. E questo spettatore è CIÒ che noi chiamiamo Io.

Ma, così come quando vediamo un film può succedere a noi di poterci immedesimare, anche se solo temporaneamente, in un Io spettatore che sembra partecipare allo spettacolo, vediamo però che alla fine, questo spettatore svanisce e ritorna in se stesso. Cosicché, come abbiamo potuto constatare che prima quell'Io aveva avuto un'esistenza solo momentanea, allo stesso modo con la meditazione possiamo concepire un Io che entra ed esce, e che ESISTE *soltanto* quando è presente. Questa ECCEZIONALE comprensione stravolge i nostri consueti canoni di comportamento e diminuisce fortemente il senso di identità con questo spettro fluttuante chiamato Io e considerato come eterno soggetto del nostro essere.

A voler essere proprio inguaribilmente ostinati, si può anche sottostare alla convinzione che, alla base del nostro essere, possa esservi un Io assoluto che, *mutatis mutandis*, resta sempre il soggetto CONOSCITORE di tutte le esperienze. Se non ci attacchiamo a questo fatto, se lo consideriamo occasionale e legato alla nostra temporanea esistenza, filosoficamente parlando si può anche concedere una sorta di Io centrale, direi quasi ontologicamente spirituale, sul quale si appoggiano la consapevolezza e la volontà discriminante. Ma noi abbiamo già un nome per questa entità: la COSCIENZA!

Dunque, questo Io profondo, questo Io sottile, questo Io su cui si attanagliano la vita, la morte, il karma e la reincarnazione, è l'ESSENZA stessa del nostro esistere a ripetizione in questa manifestazione universale. È il Sé vedantico, è la Natura Originaria del Chan, è il vero Centro dell'essere che, però, erroneamente noi identifichiamo con la nostra persona individuale. Questo è il vero dramma. L'ERRORE di Identità.

Ritengo opportuno citare una piccola storiella sufi, tratta dal libro *La coscienza parla* di R. S. Balsekar. Un Re che si dichiarava Dio, ovviamente adorato dai suoi sudditi, un giorno morì. Lo stesso giorno un saggio Sufi gridò in pubblico: "Io sono Dio!", al che venne lapidato dalla folla.

Quella notte, uno dei lapidatori sognò Dio che accoglieva il Sufi a braccia aperte mentre scacciava via il Re. L'uomo allora chiese a Dio: "Perché mandi all'inferno il nostro Re che ha detto di essere Dio ed invece accogli in Paradiso questo Sufi che ha detto la stessa cosa?". Allora Dio rispose: "Quando il Re disse 'Io sono Dio' si riferiva a se stesso. Quando lo ha detto il Sufi, si riferiva a Me!".

L'altro Io, invece, è l'Io delle tendenze acquisite, è l'Io che non perde il vizio anche se può cambiare il pelo, è l'Io della personalità strutturata. È l'Io che ha usurpato il potere della Coscienza, come nella storiella sufi. È lui che si fa le domande e cerca le risposte ed è ancora lui che decide se queste risposte sono giuste o sbagliate. È quello appunto con cui devono ancora fare i conti i Santi ed i Realizzati. È la personalità umana che gode dei frutti favorevoli e rifiuta gli effetti sfavorevoli. Tutti noi possiamo verificare qual è attualmente l'Io in cui ci identifichiamo. Ma, per farlo, abbiamo necessariamente bisogno di praticare intensamente una meditazione che ci guidi alla conoscenza della nostra mente. E CIÒ che mette in atto questo proposito è ancora l'Io personale, ma CIÒ che ne risulta, CIÒ che viene scoperto e conosciuto è la COSCIENZA, cioè DIO.

Fino al momento in cui l'Io personale, la nostra identità attuale, non lascerà il passo all'Io sublime, all'Io impersonale, all'Io divino cioè alla Coscienza, *nirvāṇa* e *samsāra* si accavalleranno come i giorni buoni e i giorni cattivi. Finché c'è questo Io psicologicamente radicato in noi, la coscienza risulta essere individuale, personalizzata, limitata. Quando questo Io rifluirà nella Coscienza Assoluta, nella Vacuità totale, esso svanirà definitivamente come l'Io spettatore dello spettacolo, come l'Io della domanda che ha avuto la risposta e che non ha più necessità di esistere. A questo punto, così come disse il Buddha moribondo, ai monaci che gli chiedevano di restare, di non morire, l'Io illusorio potrà sciogliersi nel *Parinirvāṇa* senza dolore, senza pena e senza alcun rimpianto. Soltanto felice di poter ritornare a casa.

Perciò, quando meditiamo, facciamoci pure mentalmente le domande-*koan*: "Chi sono Io?", "Chi è che conosce?". L'importante è che non ci si dia risposte false o di comodo. Noi SAPPIAMO di avere il potere di conoscere e questo deve essere il centro del bersaglio su cui tirare la freccia della nostra consapevolezza. Questo è il vero Io che ha questo potere di conoscere. Il potere di conoscere è il VERO Io. Ed il potere di conoscere cos'altro può essere, se non la Coscienza? Allora chi siamo noi? L'Io o la Coscienza? Tutto l'apparato psicofisico o il CUORE? Sentite questo suono? (*Aliberth suona la campanella della meditazione*). Bene, il muro che sta qui dietro non può sentirlo. Voi, invece, non potete impedirvi di sentirlo. C'è qualcosa di più forte dell'Io in tutti noi, che ci rende percettivi pur oltre la nostra stessa volontà.

Questo muro non ha reagito a quel suono, ecco, qui non vi è l'Io. Questo muro non parla, non fantastica, non sogna. Questo muro se ne sta in una eterna meditazione. Ma la sua è una meditazione "morta". Non ha il potere della consapevolezza. L'Io sottile, l'Io profondo che alberga nel nostro cuore È CONSAPEVOLEZZA. È l'origine della fiamma della vita che, a sua volta, diventa poi individuata perché, nella Coscienza vi è anche il potere dell'IGNORANZA. E l'Ignoranza trasforma l'Io profondo in desiderio di Identità. Brama di identità. Voglia di esistere come individuo.

Nel primordiale processo di trasformazione della Coscienza Assoluta in coscienza individuale, la prima apparizione di identità personale è stata quest'Io sottile. Per questo motivo, esso sarà l'ultimo a lasciare la scena quando il karma individuale si esaurirà. Cioè quando il lavoro di purificazione, per mezzo della perfetta pratica meditativa, sarà stato totalmente portato a termine; quando la Coscienza non avrà più alcun legame col mondo dei nomi e delle forme; quando non avrà più desideri di mantenere viva una qualunque cosa: non più programmi, aspettative, scadenze. E ancora, quando non avrà più pensieri circa il passato ed il futuro; quando non avrà più interessi per il presente. A quel punto verrà ad essere estirpata la radice di quest'Io, che è il desiderio di vita individuata.

La vita possiede due poteri. In realtà ve n'è uno soltanto, sempre lo stesso ma, a livello di coscienza individuata, noi lo vediamo in due modi. La vita in quanto tale, che sorge dovunque e

comunque. Come il muschio sui sassi e come l'erba che cresce perfino sui palazzi: questo è il potere della vita di nascere sempre ed ovunque. In più, vi è il potere di essere principali interpreti diretti di questo miracolo della vita di manifestarsi dovunque e comunque. Questo potere, il desiderio di essere interpreti a livello individuale del miracolo della vita, è la caratteristica fondamentale dell'insorgenza dell'Io, che si struttura in successive modalità fino a espandersi al massimo livello, usurpando completamente lo spazio originario della Coscienza. Dalla struttura unicellulare fino alla perfetta macchina umana.

Il desiderio di identità individuale viene prima rallentato e, successivamente, abbandonato da un lavoro meditativo portato ai suoi massimi livelli e dalla conseguente ineffabile comprensione della comune identità con la Coscienza Assoluta. Se non accade questo, se con la meditazione non subentra una comprensione profonda che, proprio questa nostra brama di esistenza individuata, è la causa delle angosce personali e della confusione dualistica del bene e del male, allora l'intenzione di praticare la meditazione è fuorviante ed inutile. Soltanto quando la coscienza individuale finalmente rifiuta l'identificazione, tornando a rifluire nella Coscienza Assoluta in cui non vi è più identità, allora anche l'Io profondo e sottile si estingue perché non ha più desideri. Questa è la vera, perpetua e duratura pace del *nirvāṇa senza ritorno*.

Tutto questo processo di reintegrazione nella magnificenza della Coscienza Assoluta, purifica la mente dalla sua velenosa ed illogica conformazione umana. Essendo la mente una energia primordiale che ha dovuto subire gli effetti della sua stessa ignoranza, ha dovuto parimenti sottostare, per infiniti cicli di esistenza, all'idea di essere una energia individuata. A questo proposito, la mente immagina di essere un'entità individuale (umana o di altra specie) anche quando la forma fisica vivente non c'è più. Perché si è talmente identificata con quel tipo di manifestazione formale che essa, pura energia senza forma, sottostando alla forma per miliardi di esistenze, immagina eternamente di essere una forma. Questa è la radice dell'ignoranza metafisica. Come una ripetizione continuata di un sogno che, col tempo, ha preso il posto della realtà.

Contro ogni presunzione, il nostro compito, secondo le indicazioni del Chan, non è quello di combattere e lottare contro questa mente dell'Io sottile. Perché è questo l'Io che va illuminato ed è questo l'Io che si illumina. Ed è ancora questo l'Io che lascerà la scena quando avrà capito tutto. Illuminazione significa estinzione e remissione spontanea dell'Io individuale. Perciò, in fin dei conti, il procedimento meditativo per l'Illuminazione è, appunto, un processo di schiarimento e rischiaramento che, una volta completato, farà svanire il nostro egocentrismo come neve al sole. Il lavoro di istruzione operato dalla meditazione Chan permette all'Io, prima ancora di annichilirsi in una Mente Buddhica, di indagare ed esplorare gli angoli più remoti della sua stessa illusoria composizione.

Nel far questo, l'Io si evolve ed assume al ruolo di Super-IO. Senza questa prima trasformazione in cui l'Io assume una super-intelligenza, non c'è assolutamente speranza di poter proseguire e completare l'intero processo di trasformazione della mente. Se qualcuno di voi ha letto i libri di Aurobindo e di Krishnamurti sa di cosa sto parlando. È già questo Super-IO che viene attivato e utilizzato dalla *Prajñā* superconscia per mantenersi efficace nella mente del praticante avanzato. Tutte le prerogative di straordinarietà che gli individui comuni colgono e attribuiscono ai grandi Saggi ed ai Maestri di Dharma sono dovute alla emancipazione del loro Super-IO che, per quanto sembri strano, non appartiene più soltanto al possessore.

Infatti, questa capacità di Supercoscienza unita ad uno straordinario aumento delle facoltà e dei poteri sovrumani e soprannaturali è ciò che identifica, alle nostre menti ordinarie, la Santità e la Realizzazione degli Esseri Speciali a cui ci raccomandiamo per la nostra protezione. È da questa posizione di Super-IO circonferenziale che i vari Taumaturghi possono fare i miracoli ed elargire le grazie ai loro devoti. Sono queste Entità giunte al massimo livello dell'evoluzione mentale che noi invociamo. Esse sono Menti Immense che si sono fuse con l'Assoluto; perché di certo non possiamo invocare ed aspettarci miracoli da una mente umana comune.

\* \* \*

Domanda di URSULA: Questo Super-Io fa parte dell'Inconscio collettivo?

ALIBERTH: Beh, certamente! La Scienza ha voluto empiricamente connotare questo Super-Io o Es come Inconscio collettivo di cui ognuno di noi è la manifestazione individuale e, nel contempo, il fruitore. Tutti noi usufruiamo di questo potere dell'Inconscio. È qui che si articolano gli schemi archetipici in cui avvengono poi tutte le mutazioni socio-antropologiche dell'umanità. Le varie culture dei popoli si avvalgono di questo potere perché esso mantiene una memoria osservatrice essendo, se così si può dire, la nostra "penultima" natura.

URSULA: È però difficile immaginare come si può percepirlo nel momento che, come tu dici, esso si illumina...

ALIBERTH: È Lui che percepisce. È Lui che ha il potere di conoscere: Quando noi parliamo di "instaurare la Consapevolezza", che cos'è la Consapevolezza se non quello! Diciamo che la forma più pura e più perfetta di questa Identità di base è la Consapevolezza.

URSULA: Però questa consapevolezza tocca soltanto da vicino l'Inconscio, è solamente un *flash*, non può essere un sapere costante, perché nel momento che l'Inconscio abiura la realtà, la percezione diventa conscia e non è più inconscia. Non ha più la sua natura così universale...

ALIBERTH: Chi è che fa questo discorso? Per esempio, dentro di te, chi è che ti fa parlare così? Te lo poni questo interrogativo? Tutto questo discorso che hai fatto usufruisce di dati inseriti da precedenti ragionamenti e fa parte di una Ursula che da bambina è cresciuta fino ad essere oggi la persona che attualmente è, e che fa questi ragionamenti. Su che cosa si poggia, su quale base si articola questo ragionamento? C'è un QUALCOSA di concreto su cui è possibile appoggiarsi per poter essere certi di saper fare un simile ragionamento? Qual è la differenza tra conscio ed inconscio e chi è che può definire una o l'altra cosa con i nomi prestabiliti? L'inconscio non è forse uno stato conscio non ancora maturato? Non è affatto obbligatorio etichettare le differenze e/o le varie fasi del processo.

La consapevolezza è il potere di SAPERE. I modi e i termini di questo sapere sono mediati dalla presenza delle varie sfaccettature dell'Io. L'Io del momento che, per esempio, va al supermercato a fare la spesa, possiede una consapevolezza idonea a quel dato momento di esistenza. E la consapevolezza, in quel frangente, è sapere quanto costa il pane o quanto costa il sale. Ma il potere che determina il *flash* di consapevolezza attuale, quel potere in sé è sempre lo stesso potere, è il potere profondo e insondabile, la radice che suggerisce la sua esistenza e la sua potenzialità dallo sterminato mare dell'Es inconscio.

Noi possiamo arzigogolare quanto ci pare, ma sappiamo veramente chi è COLUI che arzigogola? Ecco il punto. Il vero lavoro della meditazione è diretto verso di NOI e non verso gli oggetti del Sapere. Perché non è il sapere che ci dà il Sapere! Il Sapere, la Natura del Sapere è già dentro di noi. Quindi noi dobbiamo andare a cercare quella Natura, conoscere quella Natura, identificarci con quella Natura!

Che importanza può avere ciò che mi dice un individuo esterno se io non avessi, a mia volta, il potere di recepire il significato di ciò che egli sta dicendo? Allora, per far sì che vi sia un dato risultato, ha più valore ciò che proviene dall'apparente exteriorità o il mio stesso potere di accoglierlo? Quando avrò scoperto che cos'è, in me, che ha il potere di comprendere, avrò scoperto il mistero dell'esistenza. Non c'è nessuna scuola al mondo che opera su questo tipo di istruzione. Solo col lavoro meditativo direttamente applicato sulla funzionalità della nostra mente è possibile svelare questo inesplicabile mistero. È la conoscenza di se stessi, è lo scendere in profondità entro la propria mente individuale che permette l'evoluzione mentale. E chi è che può fare questo? Solo quel Super-Io, perché soltanto tramite la NOSTRA sola sorgente del sapere, possiamo avere questa e tutte le altre esperienze.

Cominciate a capire come stanno veramente le cose? Non ci sono Santi né grandi personaggi al di fuori di questo Super-Io inconscio e collettivo. Ognuno di noi è il Santo a cui ci rivolgiamo. È all'interno della nostra mente, l'Universo multiforme che ci sembra di vedere all'esterno. Questo è

il dramma dell'ignoranza della mente umana non rettificata. Per questo motivo nel Chan la vera Mente è chiamata Non-Mente. Non perché non vi sia nulla nella mente, ma perché è la nostra mente ignorante e presunta individuale, che non esiste nella realtà. Purtroppo, finché vi è questa *avidyā* nella mente, allora la mente esiste, con le manifestazioni universali proiettate tutte all'intorno e con tutte le componenti inestricabili di questa illusoria identificazione, quali il karma, la vita e la morte, il bene ed il male ecc.

URSULA: Il Super-Io di cui stai parlando è paragonabile al super-io di Freud? Questo è una struttura che si crea nel bambino quando inconsciamente subisce aggressioni o violenza, cosicché egli lo usa per produrre una sorta di difesa al punto che quando si manifesta questo super-io, il bambino ne è inconsapevole...

ALIBERTH: Assolutamente no! Freud ha avuto probabilmente un grosso difetto: quello di essersi iscritto nell'albo della Scienza. Egli non ha avuto l'accortezza e la capacità interiore di starsene fuori dal mondo della fama e degli onori scientifici. Noi, qui, non abbiamo nessuna necessità di fare discorsi di tipo psicologico o psicanalitico. Noi siamo, tuttavia, costretti ad usare termini che probabilmente anche altri hanno usato o abusato nelle rispettive branche della sperimentazione scientifica. Freud, come tanti altri, ha ritenuto di poter essere una sorta di supervisore dei fatti psichici che avvenivano nella mente di altre persone, anziché accettare di riconoscere di essere parte della situazione periferica vista dai bambini.

Questi psicoterapeuti del mondo illusorio hanno messo sotto la lente di ingrandimento i loro pazienti per stabilire giudizi e regole, hanno utilizzato termini e etichette che il mondo scientifico ha collezionato e tramandato. Se si leggono i libri sulla psicologia, sulla psicanalisi e così via, si potrà constatare che tutte queste parole si riferiscono a stati identificati in altre persone, in quanto colui che scrive è sempre uno che ritiene di essere al di sopra delle parti, uno che ha visionato la mente altrui e immagina un mondo in cui una mente individuale può entrare nella mente di altre persone. Questo è un concetto che, a termini di stretta e penetrante logica, non può stare in piedi. Come può una mente entrare in un'altra mente? Come potrebbe lo spazio entrare nello spazio? Se vediamo la cosa dal punto di vista metafisico, si dovrà ammettere che la cosa è impossibile. Eppure è stata fatta.

Questo dimostra come le leggi del mondo fenomenico e dualistico seguono regole proprie che, però, restano circoscritte al tempo ed allo spazio illusorio e che, quindi, non possono essere considerate leggi universali. Lo stesso Freud, probabilmente, fu un individuo inconsapevole della SUA propria mente e quindi, obbligato a ragionare per vie esterne, per cui deve essere ritenuto non illuminato. Allora, come ha potuto stabilire la verità di ciò che può accadere nella mente di un altro individuo? È come fare la mappa geografica della Luna senza esserci andati! Ciò che Freud ci dice nei suoi libri è quantomeno unilaterale e ci costringe ad uscire dalla imperturbabile visione degli eventi per aggregarci al suo carro irreali, illusorio, parziale. Perciò il super-io di Freud non ha nessuna attinenza con l'argomento di cui stiamo parlando noi.

Se volete potrei usare il termine "Pring" al posto del nostro Super-Io. Da questo momento in poi non useremo più il termine Super-Io perché, come è successo, può confonderci e riportarci ad altre situazioni preconsce di cui, purtroppo, non riusciamo ancora a cogliere gli automatismi con cui si insediano nella nostra mente. Allora, avete capito cosa si intende con Pring? Se avete capito, allora vi dico che noi dobbiamo andare alla ricerca del nostro Pring. Sfortunatamente i termini con cui utilizziamo i momenti tipici del processo di illuminazione mentale, hanno dei limiti, sono una condanna che ci impedisce l'introspezione profonda di noi stessi.

Questo dei termini che trasportano la nostra mente fuori da noi, è uno dei più terribili condizionamenti delle persone comuni ancora sottoposte alla non-conoscenza stabile di sé e delle proprie reazioni mentali. Appartiene ancora al campo della falsa identificazione con l'Io grossolano, perché i lampi di coscienza che, pure, emettono la loro luce di conoscenza, vengono manipolati e diretti verso il mondo illusorio che viene tuttora visto come reale ed esterno a se stessi. Proprio come la faccenda di Freud che, anziché studiare se stesso, si è messo a studiare tutti coloro che avrebbero dovuto studiare se stessi. Così, mentre la meditazione Chan propone un discorso interiore

autoapplicato, Freud e molti come lui pontificano, benché siano poi così valutati e incensati dagli esseri che non conoscono se stessi. Chi va sul lettino dello psicanalista, crede nello psicanalista e basta.

Ciononostante è opportuno ammettere che, se le cose vanno così, ci sarà una ragione superiore. Le cose, malgrado tutto, vanno sempre come devono andare. Ed anche l'evoluzione di coscienza prosegue secondo una legge imperscrutabile a cui nessuno può opporsi. È troppo difficile tentare di capirlo con la nostra mente umana che cerca sempre le risposte a qualche cosa, perché proprio questo tentativo della mente di voler sempre capire tutto è una delle cose che saremo costretti ad abbandonare, se vogliamo veramente capire tutto.

Il nostro compito è quello di venire qui, nella Sala di meditazione, metterci giù tranquilli e pacifici ed osservare la nostra mente che pian piano si liquefa, la nostra volontà con tutte le sue voglie che pian piano si ammorbidisce. Restare in questa osservazione distaccata e cogliere il nostro Io che chiede alla mente "Chi sono Io?" e vedere, finalmente, che la mente non aderisce alla domanda pulsante, restandosene tranquilla e immersa nella sua stessa energia osservatrice. Pertanto, quando la domanda sarà una domanda che serve come un *koan*, che vive e muore senza necessità di una risposta, col solo scopo di farci rimanere nella pura attenzione, allora quella domanda diventa "meditazione pura". Nel silenzio che si produce, con l'espansione continua di questa meditazione, si completa l'autocoscienza della nostra "Natura Originaria" come pura Coscienza Assoluta, la Verità Ultima dell'Essere che ogni individuo può percepire da solo in se stesso.

## IL POTERE DEL CHAN (incontro del 27/12/1999)

Il Chan (o Zen), al contrario di quanto spesso si pensa, non è un'ossessiva ricerca di poteri, ma solo una riscoperta di quelli che già si possiedono; una visione consapevole di ciò che siamo sempre stati, e di ciò che abbiamo sempre fatto in modo istintivo, automatico e non cosciente. Per esempio, chi ha mai considerato la nostra innata capacità di tradurre in significati comprensibili tutti gli eventi di cui veniamo a conoscenza? Normalmente in questa vita viene dato tutto per scontato: il movimento articolato delle nostre labbra che esce da noi in forma di parole, il potere dell'orecchio capace di farci percepire tali suoni, la facoltà intellettuale del cervello che riesce ad eseguire innumerevoli operazioni mentali.

Ancora, chi può considerare miracolosa la mobilità dei nostri arti, capaci di farci andare di qua e di là, di prendere oggetti, di saper usare una penna e di portare il cibo alla bocca? Sono moltissimi i poteri innati della nostra mente che noi incarniamo inconsapevolmente. Soprattutto siamo inconsapevoli della nostra vera natura e poiché ci basta vivere oggettivamente, non sentiamo mai la necessità di chiederci come e perché tutte le meraviglie del nostro esistere possano funzionare in tale modo. Insomma, abbiamo da sempre un'infinità di poteri sottovalutati e, tutto ciò, fin dall'inizio della nostra esistenza... Eppure, tutte queste meravigliose possibilità, e tante altre ancora, non vengono mai prese in considerazione. Gli ignoranti cercano sempre qualche nuovo potere presso chissà quale Entità collocata in chissà quale spazio al di fuori di loro stessi. Non riescono nemmeno a capire che il potere, ogni tipo di poteri, può soltanto provenire dall'interno di se stessi.

Se in noi non vi fosse un Centro di Coscienza, capace spontaneamente di tradurre in immediata comprensione tutti i segnali che giungono ai nostri sensi, come potrebbero esservi queste potenzialità di cui abbiamo parlato? Perciò, il magico erogatore del potere deve necessariamente essere già all'interno del nostro Intimo ed universale Sé. Ad esempio, se in questo momento io faccio così... (*Aliberth solleva un libro*), nella vostra mente si forma immediatamente il significato di ciò che state vedendo. Avete capito? Lo Zen è questo!

Il Chan (o Zen), è questa comprensione sintetica ed immediata di CIÒ che è, senza che nessuno debba darci indicazioni o spiegazioni di nessun genere. Alla fine, può sembrare perfino molto semplice ed ingenuo ed, in effetti, il Chan non è per niente così complicato o impossibile come sembra a prima vista. Difficile può essere semmai la corretta comprensione di ciò dato che, spesso, noi umani abbiamo reso complicato ciò che era semplice e viceversa. Il Chan è il lavoro che fa riaffiorare il potere sommerso della nostra coscienza, soffocata da miliardi di meccanismi ripetitivi e da continue abitudini inveterate dell'ordinario comportamento mentale. Se ciascun individuo avesse, anche una sola volta, una veloce visione di Sé in ogni istante della sua vita attiva, come sarebbe diverso il mondo degli umani! Non si può nemmeno immaginare come sarebbe diverso un mondo vissuto con questa intima sensazione della propria visione autocosciente. Si dovrebbe soltanto pensare che se fossimo già spontaneamente consapevoli del nostro proprio esistere, la vita ne verrebbe completamente ribaltata e trasformata; la nostra esistenza sarebbe direttamente un ESISTERE totale e, quando dico totale, vuol dire proprio TOTALE! Potremmo cogliere l'intero campo dell'esistenza, in cui TUTTO esiste nel suo modo di esistere!

Con la Conoscenza di Sé auspicata dal Chan, vi sarebbe un'autentica conoscenza diretta di tutto ciò che esiste, come un processo omeopatico di fusione e integrazione assoluta. Non ci sarebbe più bisogno di chiedere nulla a chicchessia perché, chiunque fosse questa persona potrebbe essere soltanto il nostro SPECCHIO! Pensate ad una goccia del mare, se sapesse che tutto il mare è composto di tante altre gocce simili in tutto e per tutto a se stessa, si sentirebbe forse soltanto una goccia di mare? No, essa non potrebbe fare a meno di sentirsi proprio il Mare stesso! Così sarebbe per gli esseri umani che, arrivando a conoscersi come UNITÀ, non potrebbero più sentirsi semplici

individui singoli e a sé stanti. Con lo stesso procedimento, potrebbe essere selezionato ogni gruppo di cose che potrebbe essere ricondotto ad un unico INSIEME elementare, posto sotto il termine di ESISTENZA UNIVERSALE. Sicuramente anche tutto il genere umano cadrebbe sotto l'identico insieme e, quindi, si potrebbe tranquillamente affermare che anche noi, in realtà, siamo soltanto Quell'Unica Esistenza!

Con la comprensione di questa verità e dopo aver fatto il lavoro meditativo precedente e conseguente, istantaneamente la nostra mente potrà essere la MENTE ZEN, cioè una mente non più solamente individuale e non più prigioniera della concettualità. La mente concettuale si metterà, che so, in una ipotetica tasca per uscirne solo quando serve che venga usata, mentre la Mente Zen, essendo libera e totale, sarà il nostro ESSERE REALE, non più condizionato dall'esistenza schematizzata dalle attuali strutture sociali del mondo. Si potrebbe ipotizzare una Società di supermenti, collegate insieme in un superalveare umano completamente spiritualizzato: pensate quanti vantaggi se ne otterrebbero, sul piano della governabilità di questo Pianeta.

Dentro di noi, dentro ciascuno di noi, esiste già la Mente Zen. Come fare allora per farla emergere, per farla combaciare con ciò che siamo in questo momento? La risposta è facile: con la meditazione contemplativa del Chan. Il metodo Chan richiede *soltanto* un'assidua e costante consapevolezza meditativa, una continuata osservazione della nostra intera persona. Non più e non solo il nostro guardare qua e là, l'interessarci stupidamente a questo ed a quello e quindi essere totalmente estrovertiti all'esterno, ma "sentire" una forte compenetrazione nei confronti di se stessi, essere centrati sul proprio Sé, anche quando i nostri sensi vagano all'esterno! In parole povere, per spiegare ciò che accade durante l'esecuzione della pratica del Chan, mi limiterò a darvi alcune precisazioni. Quando la mente "normale" vede qualcosa all'esterno per mezzo del senso della vista, resta totalmente presa e soggiogata dall'oggetto o dalla persona che sta osservando. Questo è uno dei motivi per cui la mente ordinaria è costretta ad essere così estrovertita. Con la mente Zen instaurata dalla pratica Chan, la persona che guarda qualcosa intorno a sé, vede, *in primis*, se stessa che sta operando la visione al di fuori di sé. Così l'energia primaria dell'informazione e dell'esperienza resta ferma ed incollata sul proprio essere; l'energia rimane trattenuta sulla propria entità.

In questo modo, quando vedo, o ascolto, o tocco qualsiasi cosa, accade in realtà che io vedo ME che vedo me che ascolto, o tocco qualsiasi altra cosa. Questa è l'autoconsapevolezza spiegata ai profani, la vera CONSAPEVOLEZZA spirituale. Perciò è chiamata anche AUTOCOSCIENZA. Facciamo un ulteriore esempio: se ora vi impongo di puntare il vostro dito indice verso voi stessi, chi di voi capirebbe il significato di questo gesto? La maggioranza delle persone si limiterebbe a guardare la punta del proprio indice. Un praticante in possesso della mente Zen, invece considererebbe come oggetto dell'osservazione, proprio SE STESSO, in quanto è esattamente ciò che viene indicato! Questo è il vero POTERE dello Zen: riportarci inesorabilmente a noi stessi, come valore primario di ogni esperienza.

Certamente la prima volta che sentiamo questi insegnamenti, direttamente derivati dalle esperienze dirette dei Patriarchi Chan del passato, essi potrebbero stravolgere il nostro consueto modo di pensare. Imparare a comportarci in un modo totalmente diverso nei confronti dell'attenzione data alle cose esterne, può fare un certo effetto. Ma poi, con la pratica applicata costantemente, non è più una cosa così astrusa. Questi nuovi processi diventano il nostro nuovo modo di continuare ad avere la relazione con i nostri simili e con il resto del mondo.

Cosicché, Voi, proprio qui e adesso che state ascoltando, provate ad interrogarvi interiormente per sapere "Chi è che sta ascoltando" le mie parole. Proprio qui ed ora in questo momento, rivolgete la vostra attenzione sul vostro senso dell'Udito. Questo è il metodo, detto di Avalokiteśvara, di mantenere costantemente l'attenzione rivolta a se stessi, per cogliere l'essenza del senso dell'udito. Allorché, questo metodo, sarà diventato automatico e spontaneo, avrete raggiunto l'Illuminazione. Questo è il fine e lo scopo del Chan: Illuminazione e Realizzazione per mezzo dell'Autocoscienza!

In questo preciso momento, voi non dovrete vedermi come una persona ordinaria che sta parlando a persone ordinarie, ma come “Coscienza che parla alla Coscienza”, altrimenti si ricade nella malvagia spirale del Regno della Forma. Perciò, anche questo è un altro efficace metodo per arrivare all'Illuminazione: Realizzazione per mezzo del senso della vista. Come si vede, i nostri sensi, pur essendo illusori nella loro natura essenziale, possono permettere alla nostra mente la presa di coscienza diretta. Giungere a questa consapevolezza diretta delle esperienze sensoriali, che viene ritenuta essere la porta principale per arrivare alla Illuminazione. Con la comprensione del Potere del Chan (o Zen), la forma è vista soltanto come un piacevole gioco dell'energia; ma poiché, a volte, essa può essere anche spiacevole, chiamiamola perciò soltanto un gioco dell'energia. L'energia nelle sue varie manifestazioni genera la forma e la non-forma. La forma è ciò che ci appare momentaneamente in ogni istante, mentre la non-forma è la forma che è già sparita, che apparirà in seguito o che anche potrebbe non aver mai apparizione. Entrambe esistono in modo superficiale e relativo, ed è proprio per questa loro caratteristica di apparire soltanto temporaneamente, o di non apparire affatto, che la realtà dei fenomeni mondani viene dichiarata dal Chan (o Zen) come una... realtà illusoria. Ma tutto ciò è chiaramente comprensibile ad una mente che, grazie al Potere del Chan, acquista essa stessa il potere della perfetta Comprensione della Verità.

In ogni caso, la nostra mente umana ordinaria quando vede le forme, le ritiene “realmente esistenti”, mentre ritiene non-esistenti le “non-forme” in quanto non ne ha conoscenza. Il Buddhismo dichiara che sia le forme sia le non-forme, entrambe non sono esistenti realmente ed intrinsecamente. Il Chan va persino oltre. Nel Chan si afferma che tutti i fenomeni, con forma o senza forma, passati, presenti e futuri, le persone, i pensieri, tutti i tipi di mondi ecc. non sono realmente esistenti. E neppure sono non-esistenti. Ma neanche sono esistenti e non-esistenti contemporaneamente, malgrado che questa sia proprio la loro verità relativa, così come appare alle nostre menti.

Ora, tutte queste concezioni iperfilosofiche e metafisiche possono lasciarci alquanto interdetti, ma il punto importante per il Chan, è che la mente non dovrebbe assolutamente perdersi in questi sofismi inutili. La negazione di esistenza e non-esistenza dei fenomeni non mira a prendere una posizione indiscutibile, ma soltanto ad eliminare dalla nostra mente ogni inutile controversia che non è per nulla utile allo scopo della salvezza.

La mente Zen comprende sinteticamente tutte queste teorie: non ha necessità di riferimenti filosofici per capire che, oltre a ciò che noi percepiamo come forma, l'esistenza non può essere limitata alla sola forma, così come non può essere limitata alla nostra sola specie umana ed alla vita su questo pianeta. L'esistenza è un campo di Pura Energia: alcuni possono chiamarla Dio, altri Natura, altri ancora la chiamano il “Sé”. Noi, seguaci del Chan, preferiamo non etichettarla, o al massimo la chiamiamo L'Inconcepibile, la NON-MENTE o il SENZA-NOME.

In qualunque modo la si voglia chiamare, ciò che è importante da dover capire è che QUESTA COSA è la Realtà, è la parte protesa in avanti della Verità Assoluta, anche se è inconoscibile dalla mente umana. È come una grandiosa, immensa aurora boreale che manda la sua luce, senza che si possa vederne l'origine. È la nostra Mente Fondamentale, l'inconcepibile Sorgente dell'Essere e dell'Esistenza di tutte le cose. È l'Assoluto Potere che sparge la sua inesauribile funzione a tutte le menti dell'Universo.

Così il mondo, le forme, gli elementi della natura, la mente umana e le caratteristiche psicofisiche delle forme viventi sono tutti la manifestazione di questa Realtà ed il solo modo per arrivare a conoscerla, passa per il segreto sentiero interiore della meditazione. Dentro di noi vi è il Potere che ci permette di arrivare al Reale, attraverso l'Introspezione Silenziosa e intuitiva, da cui prende corpo la consapevolezza della originaria Saggia Trascendente (*Prajñā*). Questa Realtà è onnicomprensiva, sintetica e non può essere oggettivata, tuttavia se nelle sue parti non viene vista la loro reale natura, noi ripiombiamo nella oscura condizione dell'ignoranza metafisica. La nostra mente, se non coglie la Realtà in ciò che la circonda, perde se stessa e perde di vista la natura

essenziale. Ecco perché lo Zen è un lavoro di ritorno all'essenziale che può permetterci di convivere con le parti, con la nostra mente umana e con tutta la manifestazione delle forme, così come si presentano.

Ritornando alla pratica, bisogna dire che il lavoro meditativo è un processo di attenzione costante: una ripetuta, costante attenzione a se stessi. Quando dico "se stessi", non intendo dire ciò che noi crediamo di essere sul piano mentale ordinario. Non è la nostra immagine fisica che vediamo allo specchio, non è l'idea più o meno gradevole che abbiamo di noi e nemmeno quella, più o meno sgradevole che altri possono avere di noi. Vedere se stessi vuol dire cercare di capire cosa c'è oltre questo aspetto formale, oltre i nostri pensieri, le abituali volontà individuali di decisione ed azione. Bisogna arrivare a capire cosa c'è oltre noi stessi, oltre la nostra persona... Naturalmente avrete capito che la ricerca spirituale perfetta è difficile proprio per questo motivo. Una ricerca più elementare potrebbe farci arrivare alla erronea conclusione che la realizzazione dello scopo del Chan non sia facilmente raggiungibile e pertanto potrebbe accadere che questa conclusione ci smonti e ci faccia afflosciare.

Dobbiamo sapere che, secondo lo Zen, questa reazione anziché peggiorare le cose, potrebbe essere la soluzione giusta. Siccome non bisogna pensare di voler cercare di afferrare l'inafferrabile, una certa dose di modestia e di complesso di inferiorità, rispetto alla pratica spirituale, non guasta certamente. Il metodo giusto è proprio quello di guardarci umilmente dentro e cercare di comprendere CHI è che è arrivato a questa conclusione disfattista.

Il Chan ci consiglia un trucco che dobbiamo necessariamente applicare, anziché andare alla ricerca dei mirabolanti segni di un Potere Supremo in un qualche posto lontano dell'Universo. Il trucco sta nel fermarsi ad indagare ostinatamente sulla nostra stessa natura, proprio sul Potere della persona vivente che c'è in noi. Non è un compito troppo arduo, se comprendiamo che l'unica cosa reale che abbiamo sempre con noi, siamo proprio NOI STESSI.

Una volta che siamo riusciti a "sentire" il nostro essere, che siamo arrivati a cogliere CIÒ che siamo in realtà, alla fine è proprio questo, ciò che ci tranquillizza e ci rasserena. Anche se non saremo in grado di poterlo spiegare a nessuno, perché non esistono parole o concetti per descrivere a qualcuno la nostra presa di coscienza, noi avremo comunque una chiara comprensione del fatto, che il nostro ESSERE è la vera Realtà. Di sicuro, però, non sentiremo il bisogno di dovercelo continuamente spiegare a noi stessi, perché noi non saremo più alla ricerca di qualcosa. Tutto ci sarà meravigliosamente chiaro e tutto verrà miracolosamente messo a posto e così la nostra vita sarà quella che è sempre stata, soltanto non ci saranno più i problemi insormontabili che abbiamo avuto finora.

Sembra incredibile, tanta fatica e tutto questo girotondo per tornare al punto di partenza, ma per fortuna senza più i problemi che ci avevano spinto a fare la *via crucis*, per cercare la loro soluzione. Quindi, cari miei, in sintesi proprio questa è la Via Spirituale: uno stato in cui non si ha più bisogno di nulla, una sana condizione di perenne pace interiore, uno stabile e intramontabile *nirvāṇa*. Provate ad immaginare la vostra pacificazione nello stato del *nirvāṇa*, bene questa è la vera Realtà, uno stato in cui non si ha più bisogno di nulla.

Quando la persona ha ben capito ciò, quando la mente è arrivata a comprendere questo, tutto si azzittisce lasciando spazio ad una nuova mente, una nuova energia mentale pura, pulita, tranquilla. Ma non bisogna troppo illuderci circa la facilità con cui si svolge tutto il processo di purificazione della mente. Dobbiamo tenere presente che, come per tutte le cose di questo mondo, anche e soprattutto l'affrancamento della mente dalle cose del mondo richiede dei requisiti che vanno oltre la nostra semplice intenzionalità. Ecco perché è bene sapere alcune cose basilari, prima di impegnarci e di impegnare la nostra vita nella ricerca della Liberazione emotiva e mentale.

Il Buddhismo avverte che se non è presente, in partenza, una buona qualità mentale idonea a cogliere il messaggio e supportata da precisi meriti karmici, prima di arrivare a questo punto potrebbero occorrere molte reincarnazioni, molte esistenze. Il Buddhismo parte dal presupposto che

tutto ciò che esiste è la manifestazione di una Unica Mente, perciò noi umani, gli animali, gli spiriti, gli esseri senza forma, gli dei e i demoni di questo e di altri mondi, tutto è soltanto “mente”. Ogni cosa esistente fa parte di un’Unica Mente vibrante che si è frantumata e frazionata in tante energie individuali, le quali, a causa del permanere nella loro ignoranza metafisica e del conseguente karma, vivono in funzione dei pensieri che producono.

Tutte le menti individuali pensano: ogni energia mentale produce pensieri, anche quelle senza una forma, senza un corpo fisico, chiaramente ognuna nella loro dimensione di appartenenza. Perfino il mondo dei sogni è il prodotto delle attività pensative elaborate dalla mente quando si trova nello stato di sonno. I pensieri della mente generano così quei fenomeni che noi conosciamo come sogni, al punto che essa può fare altrettanto perfino quando non è più in un corpo umano. Non c’è bisogno di andare nel paranormale, per riconoscere questa verità che non è possibile negare nemmeno scientificamente.

La scienza non può certo dimostrare che le cose stanno così, ma non può comunque nemmeno negarle. La scienza non può andare oltre i limiti umani, non può dire cosa c’è oltre la morte né può dirci qual è il nostro attuale livello evolutivo, perciò per ora, essa è costretta a restare al palo! Così come al palo sono costretti a restare quegli esseri, le cui menti non hanno svolto nelle vite precedenti la preparazione necessaria, per arrivare adesso al punto di potersi trasformare in menti Zen. Ecco perché dicevo che non è così facile, l’approccio al Sentiero Chan: può esserlo soltanto per quelle menti che hanno dovuto, prima, sudare le proverbiali sette camicie!

Ma la nostra mente umana, una volta pronta a trasformarsi in mente Zen, riesce ad ampliare i suoi spazi conoscitivi ed afferra gli inesprimibili pensieri misteriosi che provengono da altri piani, da altri livelli di esistenza. Il passato ed il futuro del tempo vengono compressi e la mente dell’adepto Chan non è più costretta nei limiti dell’Io individuale. E siccome, come abbiamo detto, per il Buddhismo tutto è Mente, anche la mente del praticante Chan entra in sintonia con questa Mente Assoluta. Egli entra in unione yogica con questa Mente Unica, con questa Mente totale e assorbe la conoscenza destinata a tutte le menti, diventa l’essenza stessa della Conoscenza. E da questa posizione potrà, in seguito, beneficiare tutte le altre menti, che sono ritardate dalle loro personali convinzioni circa le verità mondane, al fine di permettere loro di maturare i meriti karmici necessari.

In altre occasioni ho già fatto l’esempio dell’aria dentro la campana: finché questa campana trattiene l’aria dentro la sua struttura metallica, si potrebbe dire che quella sia la sua aria, l’aria individuale della campana. Ma non appena rovesciamo la campana, dove va a finire quell’aria? Essa ritorna nell’aria totale, nell’Aria assoluta, rifluisce nell’unica aria esistente dappertutto. Così dovrebbe accadere per la mente umana: dopo la morte della persona, ogni mente dovrebbe rifluire libera nel Tutto, mentre le menti ignoranti e condizionate, purtroppo continuano a restare schiave. Esse, a causa dell’attaccamento alla loro forma corporea, vengono reimprigionate dal karma e costrette ad una successiva esistenza ricreando un successivo corpo.

Ma la mente dell’adepto Chan, anche se si è già liberata non avendo più attaccamenti, utilizza il potere di riunirsi alla Mente Unica pur restando fedele alla qualità individuale, finché il suo karma precedente non si esaurisce totalmente. Questo spiega la volontà del Bodhisattva di non rifluire direttamente nel *nirvāṇa*, ma di restare in questa dimensione mondana per aiutare le altre menti umane a trovare la strada del ritorno a casa. Questa è la pratica della Compassione, che prescinde dalla completa comprensione dell’illusione dualistica e dall’abbandono dell’erronea identità con l’Io. Qui c’è il punto focale della pratica Chan. Ecco perché dobbiamo cominciare con la domanda-*koan*, rivolta a noi stessi: “Chi sono Io?”

Dopo, proseguiremo il lavoro eliminando e togliendo, sempre in sequenza, qualcosa da noi: togliamo “Io”, e rimane: “Chi sono?”

Poi togliamo “sono” e rimane “Chi?”

Da questo “Chi?” iniziamo la ricerca e l’indagine sempre più nel profondo, finché ciò che resta sarà la risposta silenziosa e segreta del Bodhisattva, che ci darà la Comprensione Finale.

Alla fine, il lavoro sistematico di eliminazione riuscirà ad eliminare perfino gli effetti del karma negativo che il nostro Io si trascinava dietro dalle esistenze precedenti. Ampliando lo spazio del silenzio nella nostra mente si farà spazio al grande POTERE della Mente Universale. Nel Buddhismo questa base silenziosa, origine e conclusione di tutte le esperienze di esistenza, natura e cessazione di tutte le menti individuali, viene chiamata VACUITÀ. Per evitare di attaccarci a nuovi concetti o a nuove verità, che è l’anatema dello Zen, non dobbiamo considerare questa Vacuità come un qualcosa a sé stante, una nuova ulteriore forma di erudizione, o un tipo di potere staccato da noi e dalla nostra mente. Dobbiamo considerare la Vacuità come una specie di “brodo cosmico” da dove sorge tutto ciò che esiste e dove ineluttabilmente tornerà. Non dobbiamo immaginare nient’altro, quindi niente visioni metafisiche di una verità a sé stante, ma soltanto il naturale aspetto della Mente Primordiale. Perciò, nella meditazione, cerchiamo di ricreare nella nostra mente quello stato originario che identificheremo con la Vacuità.

Questa volta però, facciamo ritornare alla Vacuità tutti i contenuti della nostra mente nevrotica, eseguendo una operazione inversa per mezzo del silenzio. Mettiamoci giù tranquilli con lo scopo di essere soltanto attenti conoscitori, consapevoli di ciò che succede dentro la nostra mente, silenziosi guardiani delle reazioni e dei pensieri vaganti che tentano di distrarci. Restiamo immobili senza aderire a questi disturbi, anzi senza neanche considerarli disturbi, ma solo vuote opinioni personali che non devono impedirci di portare a termine, nel migliore dei modi, questa benedetta meditazione.

Va rivolta la massima attenzione all’Io subdolo e furtivo perché, sicuramente, esso sta tentando di mascherarsi da regista per voler guidare tutta la faccenda. Malgrado la nostra attenzione, è possibile che l’Io continui il suo perverso chiacchiericcio: potrebbe trovare da ridire su tantissime cose, rumori dell’ambiente circostante, doloretto agli arti, progetti mentali sul futuro o ricordi del più o meno recente passato. Però se noi restiamo ben presenti mentre ciò accade, allora stiamo facendo un buon lavoro Zen. Al contrario, se la mente che si dirige verso questi contrattempi vi resta purtroppo attaccata e non ce la fa a tornare su se stessa, allora sono guai, perché saremo di nuovo sballottati nei problemi dell’esistenza samsarica.

Dobbiamo quindi insistere nel restare nella posizione dell’Osservatore non giudicante e, soprattutto, avere una profonda fede nel Potere dello Zen che ci farà discriminare tra ciò che è reale e ciò che non lo è. Ciò che percepiamo nella condizione normale di coscienza, non è la vera realtà delle cose. Perciò, se vediamo che il pensiero è attirato fuori di noi da richiami provenienti dall’esterno o anche da sensazioni del nostro stesso corpo, dobbiamo renderci conto che questi oggetti dell’attenzione sono relativi e, in un certo modo, inesistenti ed irreali.

Se questo possiamo capirlo intuitivamente e rapidamente, allora, siamo pur certi, il cammino dello Zen sta procedendo nel migliore dei modi, altrimenti... beh, non dobbiamo comunque disperare. Anche se non siamo pronti alla Illuminazione conclusiva ed alla Realizzazione finale, il seme che stiamo piantando non andrà sprecato, perché il seme del Chan potrà sbocciare nuovamente in tempi successivi, in altre vite, in un altro corpo ed in altri luoghi

## LA PREPARAZIONE CHAN

*(dall'incontro del 26/1/2000)*

In uno dei nostri precedenti incontri serali, Michael, un ragazzo tedesco, mi ha chiesto: “Posso stare qui a conoscere il vostro metodo Zen? Io ho frequentato un corso di Soto Zen, però ho saputo che il metodo Chan propone qualcosa di diverso. C’è una istruzione preliminare per i nuovi?”.

Ho risposto: “No. Il maestro Chan si comporta come quegli insegnanti di nuoto che, per insegnare a nuotare ad un allievo, lo buttano direttamente in acqua. O imparano a nuotare o affogano”. Si è messo a ridere e ha detto: “Allora è un buon sistema. Chi non riesce a nuotare dopo che gli viene dato questo tipo di opportunità, vuol dire proprio che è negato, come tanti che possono essere avversi al nuoto”.

Il Chan è così, o lo si capisce subito, scendendovi bruscamente dentro, quindi stando ben attenti a non generare false illusioni, false idee, false aspettative, oppure si continua a correre il rischio di stare a galla, forse, ma di non saper nuotare. Questo lo dico come anticipo alle contraddizioni che volta per volta sentiremo, ai paradossi che da più di mille anni hanno reso famoso lo Zen cinese. Tutto ed il contrario di tutto, una cosa ed il suo opposto, perfettamente identici e combacianti. Quindi, se uno pensa di trovare qui qualcosa di logico e se la sua mente non coglie l’illogicità della logica, non potrà trovarvi una logica. Se però ha una mente acuta e capisce le contraddizioni che già esistono nel nostro esistere, nel nostro vivere, se capisce che il mondo non può essere così come appare o, meglio ancora, non può apparirci com’è realmente, allora costui possiede la MENTE CHAN. Benché il mondo ci appaia come pensiamo che sia, se uno non coglie queste contraddizioni, e se uno non capisce che le contraddizioni sono proprio dovute alla difficoltà della mente umana a cogliere la verità della realtà, allora è chiaro che il Chan non potrà far nulla per questa persona e questa persona non potrà far nulla per se stessa.

Perché dico “non potrà far nulla per se stessa”? Questa persona potrà fare, purtroppo, soltanto ciò che le sarà permesso in questo breve spazio di vita, dato che essa crede e si rifà a questo solo spazio di vita. E quindi potrà incontrare solo quello che gli spetta nella sua breve esperienza di vita, vale a dire cure alternative, meditazioni terapeutiche, maestri guaritori e cose simili; ma la sua mente rimarrà tale e quale a prima, cioè ottenebrata, illusa e ignorante.

Ignorante, vuol dire semplicemente una persona che non sa; ignorante non è un’offesa, è solo una deficienza, una carenza della mente umana che, per sua disgrazia, è ignara della vera realtà, ignorante della sua stessa origine. Quando uno non sa da dove viene, questa è già un’ignoranza. E purtroppo, a noi non insegnano da dove veniamo, se non che usciamo dal ventre di nostra madre. Dobbiamo capire, tuttavia, che dal ventre di nostra madre uscì soltanto il nostro corpo e non l’energia mentale che lo anima. Potremmo anche fare congetture, pensando che possa esser stata l’energia di nostra madre a trasmettersi in noi. E allora perché siamo così differenti dai nostri genitori, dal punto di vista caratteriale? Un figlio spesso può somigliare al padre o alla madre, ma mai è perfettamente identico nel carattere. La personalità, come pure l’energia che anima le persone, non deriva da un processo fisiologico. Ed è naturale perché l’energia non è fisiologica; essa attiva la creazione della forma, ma non è verificabile come qualcosa di visibile nel mondo fisico.

Se una persona non conosce come funziona la propria mente, come e da quando può aver avuto inizio il suo funzionamento e quando cesserà, ciò significa che la persona è ignorante. Per uscire da questa ignoranza non bastano informazioni metafisiche concettuali, oppure pratiche terapeutiche e yogiche, maestri guaritori o cose simili; ripeto, non bastano. Non basta nemmeno che qualcuno ci dica la verità, perché le parole non sono la verità. Le parole, dette da qualcuno che cerca di dire approssimativamente la verità, non corrispondono a ciò che è la nostra verità, una volta che la sperimentiamo. E se non la sperimentiamo, allora qualunque verità ci può essere data per buona, essendo costretti a fare affidamento sulle nostre orecchie e su ciò che ci viene detto. Qualunque

verità può essere giusta, perché non ne abbiamo la controprova. Quindi, va bene che ci sia un Dio che ha creato il mondo in 7 giorni, va bene che ci siano le rinascite o quant'altro, va bene che noi siamo persone che nasciamo e moriamo e non esiste più nulla; qualunque verità che noi riceviamo attraverso le parole, gli scritti o altri mezzi, non può essere la nostra verità, la verità sperimentata da se stessi, da parte di ogni singolo individuo.

Anticamente, quando due persone che avevano entrambe sperimentato la verità si incontravano, vi era nei loro dialoghi un nesso reciproco di intuizione, in quanto improntati ad un'immediata e istantanea captazione della capacità dell'altro di essere nello stato reale. Frasi del tipo: "Che cos'è il Buddha?", con la conseguente risposta: "È l'albero che sta nel giardino!", lasciano interdette le nostre menti moderne che vogliono, a tutti i costi, rispettare una certa logica. Ma nei dialoghi di questi individui illuminati, c'era tutto il materiale possibile per arrivare alla comprensione. La domanda "Che cos'è il Buddha?" e la risposta "È l'albero che sta nel giardino!" dava veramente la percezione e la certezza, sia a chi aveva fatto la domanda sia a chi aveva dato la risposta, di essere perfettamente in sintonia.

Noi stessi, semplici individui umani, spesso non ci accorgiamo di usare spontaneamente il rapporto diretto con la verità, anche nei nostri comportamenti consueti. Il guaio, però, è che purtroppo questo barlume di realtà non lo rendiamo consapevole alla nostra mente: non siamo presenti. Diciamo, allora, che ciascun essere umano testimonia, spontaneamente ed inconsciamente, la propria realtà ma, per un difetto della mente, la persona non focalizza i suoi momenti di realtà. Accade, invece, che dia molto più corpo alle proprie opinioni ed ai propri flussi pensativi, così da venir di nuovo scaraventata nell'illusione, nella cosiddetta vita immaginata piuttosto che nella vita vissuta. I rari momenti di realtà possono manifestarsi in condizioni di grandissima felicità o di grandissimo dolore; in questi momenti, una persona consapevole può avere veramente una mente ferma, stabile, e riesce ad assaporare di colpo l'esperienza. Poi purtroppo, il meccanismo di autoidentificazione riproduce i vecchi schemi e quindi, inesorabilmente, la mente comincia di nuovo ad estrovertirsi e ad emettere giudizi, ad attivare aspettative, inganni, paure e desideri. Questo dramma allontana l'essere umano dall'impatto dell'esperienza spontanea e reale. Il Chan, dichiarando senza mezzi termini che tutti siamo già perfetti da sempre, ci indica il lavoro da compiere, che è quello di prestare attenzione al nostro vissuto spontaneo ed alle reazioni quasi immediate della nostra mente.

Se riuscissimo a cogliere il momento di vuoto, di silenzio, che c'è tra un pensiero ed il successivo, in quel "qualcosa che chiamiamo mente", potremmo ottenere una certezza conoscibile di "quest'attimo vuoto", presente tra un pensiero e l'altro. Potrebbe così avvenire che si riesca, per la prima volta, ad individuare la realtà, cioè la mente mentre è in assoluto silenzio. Viceversa, quando la mente comincia a pensare, immediatamente rientra in funzione e noi, non avendo la capacità di cogliere in maniera distaccata questo suo lavoro, entriamo forzatamente nell'energia che la mente crea. Così, nel momento che essa emette un pensiero, noi non siamo più qui che guardiamo, bensì diventiamo il pensiero e quindi siamo l'energia che poi mandiamo in circolo, facendole compiere così anche le susseguenti azioni. Poi, le azioni producono i loro effetti in ogni direzione e, poiché il pensiero era carico di certe particolari qualità, accadrà che un pensiero di odio potrà diventare un'azione aggressiva, mentre un pensiero di amore cercherà di provocare un atto di amore.

Ma le conseguenze karmiche, spesso diverse dalle nostre intenzioni, su chi andranno a ricadere? Ovviamente sulla persona ignorante che non ha visualizzato e non ha riconosciuto il momento in cui si generava il pensiero. Quando si entra, purtroppo inconsapevolmente, nel meccanismo di causa-effetto del pensiero, si è ignoranti delle energie che si scatenano. Chi ha causato le azioni ne pagherà le conseguenze karmiche e, nel caso che esse siano negative, saranno sofferenze e dolori. Chiaramente, anche chi fa un'opera buona e meritevole, senza però cogliere il processo pensativo che avviene nella propria mente, entra in questa dinamica di azione-retribuzione karmica. Il pagamento dell'azione è indubbiamente innegabile e imprescindibile dal fatto che, se è negativa riceve effetti negativi, se è positiva riceve effetti positivi. Perciò, una persona può ricevere effetti

positivi dal suo pensiero e dal suo comportamento; tuttavia questi effetti, così come quelli negativi, colpiscono soltanto la singola persona. Tutto ricade sul personaggio illusorio che si perde nei pensieri e che crede che *quella* sia la realtà. Il positivo e auspicabile affrancamento dall'illusione non si verifica però nel profondo della coscienza. Quegli effetti non producono una mente illuminata, che sarebbe il vero premio, perché farebbe capire come stanno le cose. Non è così che si riattiva la mente trascendente, non è quello il modo di attivare la Natura di Buddha in noi.

Ecco perché il Chan afferma che il bene e il male, in realtà, continuano ad alimentare la nostra illusione e la nostra ignoranza. È chiaro che una dichiarazione di questo tipo è indirizzata a persone che, da questo messaggio, non facciano sorgere ulteriori discorsi mentali del tipo: "Ah, ma allora, non devo fare il bene? ecc. ecc."

Per le persone che, a questa asserzione, reagiscono immediatamente proprio con una sequela di pensieri, senza restarsene silenziosi e distaccati, il Chan è pressoché negato. È presumibile che queste persone non potranno mai concepire lo spazio vuoto della Mente Assoluta, né la vastità della loro mente reale. Ce ne dispiace moltissimo, ma purtroppo esse saranno sempre trasportate dall'energia incontrollata della mente e non saranno in grado di bloccare i missili del loro pensiero. Dopotutto, la loro stessa incredulità a ciò che stiamo dicendo e la loro incapacità di afferrare il significato di queste dichiarazioni, è la conferma che, almeno per questa vita, esse non possono approdare al metodo Chan.

\* \* \*

Domanda di LILIANA: Cosa vuoi dire con "Il Chan è negato"? Che significa? Mi rendo conto che a volte, anch'io vago con la mente e non sono consapevole dei pensieri che mi invadono... però...

Risposta di ALIBERTH: In questo caso, le dichiarazioni del Chan, hanno colto proprio nel segno. Prima ancora che tu parlassi, avevo già raffigurato questa situazione, cioè il fatto che noi aderiamo subito al pensiero. Tu hai avuto questo pensiero, e subito l'hai espresso in parole. È la situazione capitata a te, però capita a tutti. Il Chan è uno stato mentale, non è il processo. Il processo, la Via, in realtà, non esiste. Quello che noi facciamo qui, è il processo. Ad esso tutti abbiamo accesso e, singolarmente, poi decidiamo se farlo o non farlo. Il Chan è il raggiungimento. Cioè, la mente Chan è la mente che vede se stessa pensare e non vi aderisce. Se tu fossi stata già nella mente Chan, avendo visto sorgere questi pensieri, non vi avresti aderito e avresti detto a te stessa: "Questi sono i pensieri di questa mente illusa, che crede a tutto ciò che gli appare!"

Questa mente che non esiste e che è fallace, è destinata alla morte. La tua Mente reale, la Coscienza, a tua insaputa è rimasta imperturbabilmente tranquilla, senza neanche interessarsi alle risposte. Però, essendo tu ancora una persona che aderisce al pensiero, (cioè il pensiero parte e tu non sei ancora capace di distaccartene), dato che sei ancora una persona ordinaria, (cioè dipendi dal pensiero), non sei nel Chan. Ma non è detto che tu non possa giungervi, prima o dopo.

LILIANA: Potrebbe venir interpretato male: "Il Chan ti è negato, tu non puoi fare questa strada e te ne devi andare" Potrebbe anche essere interpretato così.

ALIBERTH: Tu puoi interpretarlo come ti pare. Sei tu l'interprete dei tuoi pensieri. Io non l'interpreto in questo modo. Ma se tu, onestamente, adesso cominci a distaccarti dai tuoi pensieri, pian piano ti distaccherai anche dalle irreali conclusioni che la tua mente alimenta riguardo alle cose che accadono intorno a te. A quel punto ti distaccherai anche da qualcuno che ti dice "il Chan è negato a Tizio e a Caio" perché tu sarai già nella mente Chan. Ti sarai distaccata da chi dice questa e tante altre cose. Dovete innanzitutto capire che il Chan è uno stato di mente, ed è uno stato totalmente autosufficiente e totalmente libero da ogni ipotetico coinvolgimento e da qualsiasi accalappiamento. Così, se io dico "rosso", la vostra mente può essere posizionata sul bianco e non si lascia inquinare dal rosso; può vedere che qualcosa mostra il rosso, ma non diventa rossa, perché è posizionata fermamente sul bianco. Questa capacità della mente-Coscienza di staccarsi dalla mente-abitudine, quella che era stata finora, questa è la mente Chan.

La mente Chan si svilupperà attraverso un processo, e questo processo è quello che stiamo facendo qui; ma se il tuo pensiero è più forte del processo, allora sì, il processo è inutile. Se tu sei così condizionata da dire a te stessa “Ma che ci faccio qui, se devo stare in silenzio...”; se cadi in questi tranelli della tua stessa mente, senza vederli, ti stai precludendo anche il processo. Sei tu che crei le cose. Questa constatazione è derivata dal fatto che effettivamente la tua mente ha avuto quel pensiero. La paura del piccolo io, cioè dell’individuo egoico che è sovrapposto a te, questa paura ha preso possesso di tutto e ha utilizzato queste energie per pensare e dire: “Ma come, allora io non posso fare il Chan, dato che la mia mente ha pensato: Ah, ciò è bene, è male, è negato, ecc...”

LILIANA: Ho detto che potrebbe essere interpretato...

ALIBERTH: Ed io sto parlando per chi interpreta. Noi, con i nostri involucri corporei, siamo una realtà relativa che vive la vita (relativa) in un modo automatico, e questo modo automatico si porta dietro tutte le nostre insoddisfazioni. Fino a qui, dobbiamo capirlo bene ed essere d’accordo tutti quanti. Se fossimo stati già tutti automaticamente fuori della mischia, fuori da questo problema dell’esistenza, nessuno cercherebbe da nessuna parte una qualche cosa da liberare, da realizzare o da illuminare. Nessuno avrebbe bisogno di dir preghiere, di accendere ceri a chicchessia, perché non ci sarebbe bisogno di accendere nulla. Ognuno sarebbe già acceso, avrebbe la chiarezza, per cui la vita non sarebbe un inganno, e potrebbe vivere savio in mezzo ai savi. Nessuno avrebbe bisogno del Chan, perché tutti avrebbero già la mente Chan. E invece, tutti andiamo in cerca di qualcosa. Questo testimonia già la malattia. È questo che testimonia la malattia della mente, il fatto che andiamo tutti in cerca di qualcosa, sia pure qualcosa al nostro livello; anche solo qualcosa che ci faccia star bene. Crediamo che comprando un elisir si stia bene, facendo quella determinata ginnastica si stia bene, trovando quel dato guaritore si stia bene. Questo è già il sintomo della malattia.

Perciò il Chan dice: “devi eseguire il processo per arrivare alla conclusione, in cui non puoi più credere che qualcosa di questo mondo ti faccia bene”. Forse può far bene al momentaneo corpo fisico che possiedi, che però non può avere il dominio della mente Chan. Diciamo che il corpo deve venir lasciato vivere per se stesso, in funzione del suo proprio karma. Il nostro corpo, se riusciamo a stare con la mente tranquilla, così come quando ha fame mangia, allorché dovesse arrivare la malattia se la curerà. Almeno finché il karma decide in tal senso. Quando il karma presenterà la resa dei conti, allora questo corpo non potrà pretendere più nulla. Cesserà, come tutte le cose che in questo mondo finiscono. Così, anche il corpo se ne andrà e la mente dovrà rimanersene tranquilla. Questo è il Chan. Il Chan è la capacità di avere una mente che non segue gli influssi del corpo psicofisico, non si sottomette ai capricci della mente materiale. Il Chan è una *mente-mente*, per certi versi alquanto diversa dalla mente-corpo.

LILIANA: Ma il “corpo-mente-spirito” non è un tutt’uno collegabile? Il Chan è forse al di fuori dello spirito individuale?

ALIBERTH: Non è che sia al di fuori. Il Chan dice che lo spirito individuale, o anima, non può esistere da solo perché, siccome tutte le cose che sembrano esistere da sole sono destinate a morire, così anche l’anima individuale non può essere eterna. Il Chan ipotizza, perché poi ognuno lo deve scoprire da solo, uno Spirito universale, una Mente Unica e Assoluta. L’individualità, per sua stessa natura è destinata a fluire, a passare. Anche la matematica ce lo insegna; un numero non può essere eterno, perché comunque si combina con tutti gli altri. Un solo numero può, al limite, essere ritenuto eterno, e cioè lo zero, che non modifica mai se stesso; modifica gli altri, ma non modifica se stesso. Se ci si fermasse allo zero, non ci sarebbe nemmeno la numerazione. Dunque, in termini matematici, lo spirito (e quindi la Mente-Coscienza, dato che nel Chan è così definito) non è identificabile ed è simile allo zero. Da solo è Assoluto, mentre in unione con altre entità temporanee, le modifica e pertanto riveste momentaneamente un ruolo relativo.

Il termine “Spirito” è occidentale. Gli Orientali hanno un termine che è intraducibile, perché definisce l’energia di tutto ciò che è esistente. È l’energia che genera le cose visibili, quindi un’energia che ha il potere di essere visibile quando diventa una, quando diventa numerica, ed è

invisibile quando è la madre di tutto, l'invisibile Natura dell'Essere. Il Chan cinese, come pure il *Vedānta advaita* indiano affermano che noi, in realtà, siamo proprio e soltanto "Quello". Cioè, quello Spirito Assoluto che è la nostra vera natura.

Quando uno lo ha scoperto e, poi lo ha riconosciuto, come si fa a mantenerlo vivo? Cercando di vederlo, di conoscerlo sempre nel comportamento di questo individuo umano, questo individuo mutevole, che oggi ha una opinione e domani ne ha un'altra opposta. E così, anche se oggi possiamo avere questi pensieri e domani averne di diametralmente opposti, quello che dobbiamo fare è far emergere quella Coscienza che può consapevolizzare questi stati mutevoli. Allora, riportandoci alla Coscienza, e non ai contenuti della stessa (cioè i pensieri che continuamente mutano), torneremo ad essere una cosa sola con l'Assoluto. Avremo fatto un'evoluzione nel tempo e nello spazio dello Spirito, perché avremo capito che tutto ciò in cui credevamo prima era soltanto una fase. Una fase che dura per quel dato tempo, poi dobbiamo evolverci ed andare avanti, anche se utilizzando ancora il relativo tempo e spazio della mente-corpo.

Da adulti, noi non facciamo i discorsi che facevamo da bambini, il che vuol dire che c'è stata una evoluzione. Perciò, tutto è in mutamento, ma Colui che si rende conto di questo, non è mai cambiato. Colui che si rende conto che una volta faceva i discorsetti da bambino e oggi conversa da adulto, non è mutato. Questo è il punto. Soltanto questo "Colui che si rende conto", può vedere quei pensieri, anche quelli della tua domanda di prima. Se tu li vedi, questi tuoi pensieri, allora sei nel processo e nessuno può farti più tornare indietro. Lo stato Chan è lì che ti aspetta, perché non puoi fallirlo, ci arrivi per forza se fai questo lavoro, se cominci a non aderire ai tuoi stessi pensieri. Ma, se aderisci ai tuoi pensieri, allora ricasci nella trappola, come la falena che gira intorno alla luce fino a bruciare; se ti lasci prendere dai tuoi pensieri e ci credi... sei intrappolata, sei nel mondo, con tutte le conseguenze del mondo. Capisci? La dualità, l'essere e il non essere, il bene e il male, il giusto e l'errato. L'intrappolamento continua fino alla fine dei tuoi giorni e la tua mente-coscienza è costretta a reincarnarsi ancora in un altro corpo, a cadere ancora preda del karma individuale e collettivo, visto che non si è illuminata e non ha raggiunto il vero scopo dell'esistenza.

Il credere nel mondo è un errore che ci portiamo dietro da prima della nascita, una sorta di "impregnazione" nella nostra mente, quasi un odore personale che non possiamo toglierci nemmeno con la candeggina. Questo "peccato originale" è l'*imprinting* stampato dentro di noi. Credere nel mondo, nella situazione del mondo, nella conformazione dualistica del mondo, è il nostro "peccato originale". Fintanto che credi nel mondo, credi di essere una nazione, credi di essere un popolo, una famiglia, un gruppo, e così via. Alla fine, sei costretto a credere alla tua individualità. Finché credi ciecamente a tutte queste cose, in qualche modo, gli effetti karmici di quella nazione, di quella famiglia, di quel gruppo, ti cadranno addosso.

C'è un antico detto, il quale afferma che le colpe dei padri le pagano i figli. Anche abbandonando la propria nazione, le proprie tradizioni, e andando in altre, ti porti appresso tutte le caratteristiche e i difetti che avresti voluto lasciare. Sicché ti porti appresso il marchio di fabbrica, il già citato karma collettivo. Queste, dunque, sono le cause e condizioni che la mente individuale, a causa della sua ignoranza trascina con sé, vita dopo vita, esperienza dopo esperienza.

## SU DUALITÀ E NON-DUALITÀ (dall'incontro del 16/12/1999)

Tutte le persone che hanno una mente innata tendente allo Zen hanno già in embrione, nel loro DNA mentale, una spinta motivata verso la comprensione dei segreti extra-ordinari del Chan. Per questa ragione, quando ascoltano le istruzioni che vengono loro lette, spiegate e commentate, la loro mente ha già formidabili doti di captazione e assimilazione. La fiducia, che è parte integrante della loro capacità mentale, spazza via qualsiasi dubbio e l'adesione a queste verità è istantanea. Ecco perché si chiama "Illuminazione Improvvisa". Queste rare persone *avevano già* quelle verità nel loro intimo, solo che non sapevano spiegarcele, e inoltre non avevano ancora trovato qualcuno che sapesse presentargliele con chiarezza.

Queste intuizioni profonde, germogliano da sole dentro di noi per meriti karmici. Pertanto il riconoscere che la dualità così come ci appare, non esiste dalla sua parte ed è solo un difetto della nostra percezione, viene consapevolizzata come verità incontestabile, seppur indimostrabile. Quindi pur non potendo avere dimostrazione del contrario, perché mancano le basi dell'istruzione, si è spesso costretti ad accettare l'apparente realtà degli opposti. Per cui è chiaro che quando un maestro Chan ci apre la strada verso la comprensione, si stabilisce istantaneamente un aggancio alla catena di trasmissione. Ovviamente soltanto se crediamo con convinzione a quanto il maestro, o anche un testo occasionale, ci dichiarano fermamente.

La maggioranza della gente crede che il mondo sia un'entità a sé stante, multiforme e indifferenziata. Perciò ogni singola persona, se non verifica attentamente i dati della percezione, non può aprire gli occhi al fatto che il mondo ci appare secondo il nostro proprio karma, anche se con determinate condizioni comuni ben prestabilite. Il mondo della dualità non può apparire non-duale. Il mondo della dualità apparirà sempre con l'aspetto della dualità. Il problema è che non bisogna pensare che quando comprenderemo la non-dualità, potremo vedere il mondo in maniera non-duale. Ai nostri occhi fisici, il mondo apparirà sempre con la dualità. Ecco perché, la volta scorsa parlavo del terzo occhio. Il terzo occhio non può cadere nella dualità, sebbene gli occhi fisici non possano impedirsi di percepire solo la dualità. Per poter attraversare senza contrasti e difficoltà il mare della dualità e non affogarci dentro, dobbiamo sperare che si apra il terzo occhio. Esso ci aiuterà a non naufragare e a superare la visione dualistica: non ad eliminarla, attenzione, ma soltanto a superarla.

Se qualcuno di voi ha letto il *Libro tibetano dei Morti*, avrà saputo che la nostra coscienza non può morire e quindi continua ad esistere anche dopo la morte fisica. Essa si troverà proiettata in altri tipi di mondi, in mondi mentali e non nel mondo fisico materiale come lo conosciamo in questa vita. Un po' come accade nei sogni, in cui tutti abbiamo esperienze di esistenza alquanto diverse dalla cosiddetta "realtà concreta" dello stato di veglia. Queste esperienze, del mondo onirico e dello stato *post-mortem*, indubbiamente non possono essere ritenute identiche e concrete come quelle della nostra attuale situazione di vita fisica. Perciò, la coscienza sicuramente ne avrà percezioni ben diverse. Eppure, dal punto di vista dello sperimentatore coscienziale, le cose cambiano poco. Sembra quasi che siano variati gli scenari, anziché il soggetto. Come se vi fossero dei mondi di esistenza paralleli e la coscienza dovesse attraversarli secondo la sua condizione, materiale o spirituale.

A questo punto possiamo cominciare a capire il significato di "dualità" e "non-dualità". Nello stato di esperienza materiale, la coscienza mentale è sottoposta alle leggi fisiche della materia che "occupa" fisicamente lo spazio e, quindi, la prospettiva degli occhi fisici è condizionata dalla visione di oggetti e persone, presenti nello spazio circostante. Questa sorta di concretizzazione delle visioni, apporta un'esperienza di tipo dualistico. Cioè, ciò che si vede sembra essere collocato al di fuori dello sperimentatore percipiente. Da qui il numero "Due", il vedente e le cose viste. Nell'esperienza spirituale, di cui abbiamo illustrato alcune possibilità, al contrario risulta primaria

l'esperienza intermedia del "vedere". Cioè, il sogno e le proiezioni dello stato di *Bardo* dopo la morte, non arrecano sostanziale concretezza né al vedente, né alle cose viste, che sembrano fluttuare e svanire in lampi di luce e di fluidi fantasmagorici.

Tutto sembra, perciò, portare alla logica constatazione che, dove è presente l'io individuale, si genera un'esperienza dualistica, mentre quando è la Coscienza impersonale a fare esperienza, allora la percezione diventa non-dualistica. In considerazione di ciò, poiché la funzione della coscienza esprimerà la qualità della visione sperimentata, diventa importantissimo valutare le caratteristiche peculiari della coscienza stessa. Una coscienza ignorante, che è ignara della sua natura reale, cosa vedrà dopo la morte del corpo? Vedrà i mondi che le competono, che si merita, che si aspetta. È probabile, perciò, che faccia esperienza di mondi paurosi, abitati da esseri demoniaci e spaventosi. Visioni di inferni bollenti che procurano sofferenze indicibili, dato che il suo *background* è composto da queste paure e da queste aspettative terribili. Se, in vita la coscienza è stata istruita e condizionata alla paura della morte, le conseguenze non possono essere che quelle descritte.

Al contrario, una coscienza realmente informata della verità non avrà nessun tipo di paura della morte e di conseguenza non sperimenterà quel tipo di visioni terrifiche. In più, essa non cadrà nell'inganno di credere realmente alle esperienze che sta sperimentando, perché avrà consapevolizzato, durante la vita, la verità della Vacuità dell'esistenza e l'illusorietà di tutte le apparenze. Perciò in realtà, tutti questi mondi non esistono, sono esclusivamente e totalmente stati di coscienza, periodi di tempo illusorio con esperienze immaginarie prodotte dal karma irreali di una mente ignorante. Così come questo preciso momento, che è il nostro attuale stato di coscienza, pur sembrando maledettamente reale, in realtà è un'illusoria esperienza in una immaginaria condizione di vita prodotta dal karma della nostra mente ingannevole.

Lo so che è dura, cari miei, ed io non vi chiedo di crederci ciecamente, dato che sarebbe comunque impossibile. Vi chiedo soltanto di aumentare l'indagine e l'osservazione silenziosa del vostro composto psicofisico, di arrivare al punto critico in cui la dualità non può più farla da padrone ed aspettare il risultato di un simile lavoro introspettivo. La verità apparirà da sola, con tutto il suo potere rivelatore. E tutto ciò che abbiamo detto fin qui, frutto dell'esperienza indagatrice dei grandi Saggi del passato, diventerà la vostra esperienza diretta e reale. E, soprattutto vi chiedo di non negare a priori queste informazioni, voi dovete dar tempo al vostro karma positivo di assimilare e accettare queste verità. Perché, se voi le accetterete con fede e convinzione, questo vuol dire che appartenete già alla famiglia del Chan e stavate, da chissà quanto tempo, aspettando qualcuno che ve le potesse mostrare.

Gli eventi della coscienza e dei suoi risultati karmici determinano il mondo in cui viviamo, di cui abbiamo esperienza. Tuttavia, per lo Zen, "vivere" è un'espressione sbagliata. Secondo lo Zen, vivere non significa un corpo che respira, vivere vuol dire "avere esperienza di essere". Perciò, per lo Zen, anche dopo la morte si vive. Se si mantiene la coscienza sul puro e semplice Stato di Essere, si è vivi anche dopo la cosiddetta morte. Non c'è morte.

Quando si arriva alla Coscienza Non-duale, si ottiene la *Prajñā*, vale a dire la profonda esperienza intuitiva della Realtà, così com'è. Come è realmente e non come appare ai nostri sensi o alle nostre percezioni umane: può essere frutto di un lampo, oppure può richiedere migliaia di vite. E, perfino in una sola esperienza di vita, può richiedere poco tempo oppure tutta la vita, spesa nella incessante ricerca interiore. In questo caso, quando veramente arriviamo all'Illuminazione, allora viviamo la Realtà. L'io stesso non sarà più un problema. Che sia o meno illusorio, anche l'io torna ad essere ciò che realmente è: solo Pura Energia.

Tutto acquisisce una forma di pura energia e non ci sentiamo più costretti a vedere le cose con l'ottica obbligatoria della dualità. L'io, così com'è reputato dalla nostra mente, è una solidificazione arbitraria della pura energia. Dal momento che si ritiene reale, in modo arbitrario e falso, costringe se stesso a vedere la realtà divisa in due, una parte di qua, in se stesso; ed una parte di là, in tutto ciò che sta fuori di sé.

Come se un raggio del Sole improvvisamente diventasse solido e ritenesse di essere qualcosa di separato dal sole stesso. Una cosa impensabile. L'Io si attribuisce quest'assurda ed inconcepibile certezza. Quando siamo nello stato illuminato, l'Io torna ad essere un tutt'uno con la pura energia assoluta; perché noi stessi e tutto ciò che ci circonda siamo pura energia. E la coscienza non è altro che il testimone di questa energia. Quando la coscienza è illuminata, torna ad essere essa stessa pura energia. E, dunque, tutto ritorna allo stato fluido, tutto ridiventa integrato in questa energia. La Coscienza è consapevole di se stessa e di tutto il resto, senza alcuna divisione e separazione tra se stessa e tutto il resto.

Questa è una visione più o meno ipotetica; se però non viene verificata, allora noi entriamo di getto nei vari mondi della coscienza. Ci perdiamo istantaneamente nel mondo materiale o nei mondi della mente, e abbiamo necessità di un soggetto-attore che impersoni il ruolo costruito dal karma. In questo modo e per questo motivo sorge l'Io, causa e vittima della nostra disperata angoscia esistenziale. E questo mondo composto di forme, colori, suoni e materia sorge dal potere della coscienza mentale, a far da corollario alla illusa e presunta separatività dell'Io dualista e usurpatore. La coscienza, quindi, ha convenienza di fruire del suo potere per generare i mondi che le servono, secondo il suo livello spirituale. Così, quando la coscienza non avrà più un supporto corporale fisico, ne adopererà uno psichico per sperimentare altri mondi, altre forme di esistenza. Ma sarà, purtroppo, ancora una coscienza egoica, dotata ancora di quel soggetto individuale, obbligato a pensare in termini di Io separato e antitetico rispetto alle sue esperienze. Soltanto quando la Coscienza avrà abbracciato la Verità come Assoluto, il suo Io diventerà parte integrante della Mente Unica, riunendo finalmente le due parti separate in una sola ed unica Totalità.

D'altra parte, dobbiamo comunque constatare che, se ci immergiamo troppo in queste visioni metafisiche, perdiamo di vista la praticità delle cose. In fondo, stiamo facendo la pratica proprio per questo scopo preciso. Dobbiamo utilizzare il nostro potenziale, qui ed ora, senza fare appelli ad una visione impalpabile, incomprensibile ed incompresa, che ci trasporta non si sa dove. Dovendo, invece, rimanere coi nostri piedi concreti fermamente piantati su questa concreta terra, non ci resta che praticare col tipo di conoscenza che abbiamo adesso. Infatti, CHI è che sta facendo la pratica? Ora come ora, deve interessarci di più la risposta a questa domanda.

È questo corpo con all'interno questa coscienza e con intorno questo mondo. Ma siamo sicuri che la coscienza sia SOLO dentro questo corpo? Se guardo il mondo intorno a me, come posso dire che la mia coscienza non stia anche lì? Se ora guardiamo fuori della finestra possiamo vedere una bella luna piena. Ma se la possiamo vedere, come posso dire che quella luna non stia entrando immediatamente dentro di me? E continuando così, chi mi dice che non sia GIÀ stata all'interno della mia coscienza? Insomma, la coscienza sta qui, nei miei occhi, o sulla luna che vedo? O in tutti e due i luoghi? Dunque, perché darle dei limiti? Siamo d'accordo che se vediamo, o sentiamo, o tocchiamo qualcosa, la nostra coscienza si trova anche sulla cosa che portiamo alla nostra conoscenza?

Ed allora, chiediamoci come sia possibile questo miracolo della coscienza che sta qui, lì, ovunque... La risposta è che la Coscienza non ha e non può avere limiti! E allora, come può questo mondo essere un limite? Come può essere, quindi, la realtà? Diciamo che è solo una componente della realtà che è stata bloccata e solidificata per convenienza, come è accaduto per l'Io. Come il raggio non può illudersi di essere il Sole, così l'Io ed il mondo da esso percepito non possono illudersi di essere la totalità della realtà.

Colui che comprende tutto questo viene rapidamente affrancato dall'obbligo di questa convenienza e potrà continuare ad usarla semplicemente come fruizione della funzione. Gli antichi sostenevano che la convenzionale realtà che percepiamo è solo una "funzione della sostanza". La coscienza fruisce di ciò che crea, di ciò che ha creato e di ciò che creerà. Se noi continuiamo a credere a queste fruizioni, come fossero reali, resteremo sempre imprigionati. La prigionia è il nostro pensiero di come pensiamo che sia la realtà.

Il vero significato della pratica di *Dāna Pāramitā*, primo gradino delle Sei *Pāramitā* o Perfezioni per il Risveglio predicate dal Buddhismo, è l'abbandono di ogni idea di ottenere un qualsiasi raggiungimento. Quindi, per essere veramente generosi nei confronti della Totalità bisogna abbandonare per prima cosa l'attaccamento al dualismo. Ciò significa l'abbandono totale delle nostre idee sulla natura dualistica del bene e del male, dell'essere e del non-essere, dell'amore e dell'avversione, del vuoto e del non-vuoto, del puro e dell'impuro, del reale e del non-reale ecc. Abbandonando tutte queste idee, raggiungiamo uno stato in cui tutti gli opposti sono visti come vuoti. Anzi, per evitare di presumere che vi sia un Io che vede le cose, si dovrebbe proprio pensare che tutti gli opposti appaiono vuoti, come in realtà sono.

In effetti anche al meditante più incallito può capitare che sorgano pensieri di un Io che abbandona tutto, un Io che si santifica, che diventa illuminato, che si impone perfino sulla vera mente Zen. L'Io è talmente furbo e subdolo che, come ultima azione diversiva, si illude di metterci in testa la corona dell'illuminato e del santo. L'Io è talmente potente, nel suo resistere, che prospetta a se stesso il massimo della gratificazione: il vanto di poter fare ciò che è impossibile per tutti gli altri: il raggiungimento della Buddhità. Un pericolo cui hanno dovuto sottostare numerosi studiosi e tantissimi praticanti di meditazione e di cultura spirituale. Molti di loro, più di quanti si possa pensare, sono caduti in questa trappola e, probabilmente, neanche lo sospettano.

Agghindandosi con ampollose vesti di Maestri del Dharma, Guide Spirituali, dottoroni e professori di Etica Filosofica, molti di loro continuano a vagare nel mondo della forma, prigionieri della retorica, del pensiero mondano e della Dualità più sfrenata. Carnefici e vittime della loro sterile erudizione, che però pomposamente sventolano di fronte a masse inermi di individui inconsapevoli. Essi si scagliano, novelli Scribi e Farisei, contro gli umili ricercatori silenziosi che vivono nell'anonimato e cercano soltanto nella loro mente lo svelamento della Verità segreta. Per tutti costoro non potrà esservi scampo quando la mente esigerà il pagamento karmico, mentre al momento si ostinano testardamente, continuando ad ignorare il vero rapporto con l'Assoluto. Se soltanto veramente sapessero... se solo osassero analizzare introspezzivamente la propria mente...

L'Io è pomposamente pieno di sé soltanto di fronte ad altri Io. Quando è solo di fronte a se stesso, l'Io si cala le braghe, rimane nudo ed inerme. Se ci trovassimo soli in una caverna e nessuno ci vedesse, di cosa e con chi potremmo mai vantarci? A chi interesserebbe il nostro apparire illuminati? Di sicuro, neanche a noi stessi. Ecco come si può vedere l'Io, lo si può veramente cogliere solo quando è in competizione, in paragone ed in opposizione con gli altri Io. Questo è quello che succede e qui possiamo vedere quanto l'Io è ignorante, proprio perché crede ciecamente alla propria ed all'altrui esistenza.

Ma la Coscienza liberata spazza via tutte queste falsità. La Coscienza, in origine, è già illuminata senza sforzo e non ha certo bisogno di andare in giro a dichiararlo o a mostrarlo. Però, essendo stata soffocata dall'Io, la Coscienza non può manifestare e scoprire la sua illuminazione. Essa, pur essendo libera nella non-dualità, viene condizionata dall'Io tiranno a sottostare alla illusoria dualità, al punto di limitare la sua consapevolezza agli oggetti, in contrapposizione alla conoscenza di Sé come Soggetto. Che assurdità.

## “CHI SONO IO?”

(incontro del 21/2/2000)

Nei Sacri *Sūtra* buddhisti e del *Vedānta advaita* è stato affermato che, se ciascun individuo avesse costantemente di fronte a sé, ben impressa nella sua mente, la domanda-koan “Chi sono Io?”, l’Illuminazione sarebbe subito visibile come un frutto di mirabolano sul palmo della propria mano. Perciò non tarderebbe molto ad apparire nella stessa mente dell’Osservatore, al contrario di quanto succede purtroppo alla maggioranza degli individui comuni, che sono totalmente inconsapevoli e disinteressati a sapere ed a conoscere chi essi siano, in realtà.

Il problema e della dimenticanza di sé e della perdita dell’autocoscienza è dovuto al fatto che, nella coscienza degli individui comuni, cioè la quasi totalità del genere umano letteralmente “ignara” del modo in cui essi esistono, c’è una sorta di totale disinteresse verso la propria autonatura. La causa principale di questa assenza di autocoscienza è l’*avidyā*, l’Ignoranza metafisica che mantiene addormentate le Coscienze, facendole essere interessate soltanto ai fenomeni esterni. Il maggior responsabile di questa Ignoranza è l’obbligo della mente individuale a ragionare in termini di DUALITÀ.

È stato più volte spiegato il motivo e le circostanze del perché la pura Mente, Originaria e Assoluta, è stata costretta all’estroversione e quindi alla percezione dualistica. Questa sorta di “peccato originale” ha costretto la mente a scendere nel materiale e a diventare relativa e individuale, al comando di un’entità psicologica artificiale chiamata “Io”. Questo personaggio virtuale ha instaurato nella mente, per reazione, una forma di conoscenza mondana perifericamente rivolta, partendo da sé come soggetto ed allargandosi all’esterno, verso tutte le altre cose conosciute, designandole come oggetti...

Il punto iniziale di questo processo, cioè la Coscienza originaria sottoposta e aggiogata all’idea dell’Io ed al suo errato modo di impostare la conoscenza, ha prodotto una collettiva Storia dell’Umanità totalmente condizionata da questo modo errato di esteriorizzare la coscienza. L’essere umano, identificato in e governato dalla sua idea di “Io”, viene eccitato dai meccanismi stessi e li mette in atto con la convinzione, peraltro non smentita dai grandi “cervelli” del mondo, che quello sia il giusto comportamento e la normale adesione al comune senso di coscienza.

In questo modo l’uomo, totalmente all’oscuro della sua realtà interiore, senza alcuna coscienza di sé come essere spirituale, viene facilmente trascinato dal gioco mondano e, preso dalle frenesie per gli oggetti di questo mondo, non si ferma neanche un attimo a chiedersi chi possa essere il Regista di questo gioco. Così egli prolunga all’infinito questo perfido e ingannevole gioco che lo sfinisce nell’animo e, in cambio di esigue e futili soddisfazioni sul piano materiale, lo condanna ad essere perennemente all’oscuro della Verità.

Quando poi, per sua fortuna e per una casuale evenienza generata dal dolore e dalla sofferenza, la persona si chiede “Chi è che mi costringe a tutto ciò? Chi sono, in realtà, Io?”, solo allora si spalancano all’improvviso le porte del suo mondo interiore. Soltanto allora il dubbio di una esistenza “più reale” si affaccia nella sua mente, creando le basi di una Coscienza più profonda che può permettere di sostituire l’illusoria parvenza di ciò che, fino ad allora, la persona aveva pensato di essere.

Solitamente, abbiamo un’idea di noi stessi costruita soprattutto su un’immagine fisica e caratteriale (*io sono bello, giovane, intelligente, ricco, forte ecc.* – oppure il loro contrario). Perciò abbiamo questi due aspetti della nostra identità, quello estetico e quello qualitativo, che ci influenzano nei rapporti con la vita quotidiana e con la nostra idea personale di identità. Ma nella nostra convinzione di essere questo o quello, mai ci sfiora il pensiero o il dubbio di voler sapere CHI è veramente questa persona che si ritiene così e così.

Tutto è lasciato al caso, a quel destino karmico che stabilisce il momento e l’intensità, quando nella nostra mente si stabilirà il desiderio dell’Autocoscienza e la sua attuazione. Malgrado sembri

una decisione personale, in realtà, viste le profonde differenze di interpretazione da persona a persona, c'è da credere che tutto sia già predisposto da un potere più alto che, in ogni caso, deve risiedere necessariamente all'interno della nostra stessa mente.

Poiché tutto è sottoposto al cambiamento ed alla continua evoluzione, si presume quindi che, anche nella mente, sia in vigore questa legge ineluttabile. Potremmo ritenere che il cambiamento e l'evoluzione siano parte integrante dell'esistenza, poiché tutte le cose, anche le più insignificanti, cambiano e si trasformano, e di questo tutti siamo consapevoli. Eppure, benché questa sia una legge universale, ancora non è sufficiente a farci prendere coscienza del NOSTRO effettivo cambiamento, sul piano coscienziale.

Ma questo "Io" che cambia, che non è mai lo stesso anche a distanza di poco tempo, ha mai avuto coscienza di ciò? L'Io attribuisce le sue variazioni, della persona fisica e dell'aspetto caratteriale, al tempo che inesorabilmente trascorre e modifica tutte le cose. Ma si è mai chiesto COSA sia il tempo? E CHI è che veramente subisce il cambiamento? È questa assenza di domande su se stesso che fa dell'Io un personaggio virtuale. L'Io è incapace di farsi domande che abbiano come oggetto di discussione il suo stesso modo di esistere.

Ecco perché quando un individuo comincia a farsi queste domande, quando inizia ad avere questi dubbi, si dice che sta iniziando l'ascesi evolutiva spirituale della sua mente. Il mondo non insegna queste cose, non può insegnarci nulla di ciò che spontaneamente, prima o dopo, sorgerà nella nostra mente come dubbio esistenziale. I nostri poteri innati di poter vedere, sentire, ascoltare, respirare, mangiare, dormire, evacuare ecc. sono tutti spontanei e naturali. Non ce li insegna il mondo che, al massimo, può enumerarli in una raccolta di studi anatomici.

Il mondo non mi presenta l'artefice di tutte queste capacità naturali, non mi spiega CHE COSA SIAMO, ontologicamente parlando. Si affida soltanto ad un Potere Supremo che, il più delle volte, è delegato all'esterno in un imprecisato punto del Cielo, inconoscibile a noi, piccole creature senza possibilità di conoscenza ultima. Bene, c'è chi non ci sta più a questo gioco al massacro della coscienza e del potere innato della mente, che certo non si trova in qualche punto lassù nel Cielo. Ogni tanto qualcuno, nella storia dell'uomo, si ribella a questa suprema ingiustizia dell'obbligo alla forzata ignoranza dei piccoli ordinari esseri umani.

La prima e più importante cosa da augurarci, per cambiare la nostra mente ignorante, è capire bene DA SOLI cos'è che NON sappiamo, riguardo a NOI STESSI. Siccome abbiamo una coscienza, anzi in realtà SIAMO Coscienza, non dobbiamo disperare né dobbiamo chiedere alcunché a nessuno. Non serve procurarci enciclopedie o almanacchi da sfogliare. Bisogna innanzi tutto avere, nella nostra mente, il dubbio esistenziale e la domanda: "Chi sono Io?"

Dobbiamo capire da soli perché, quando la coscienza entra in contatto con qualunque cosa di questo mondo, a noi sembra che queste cose siano da sempre state lì fuori. E perché poi tutto questo fa sorgere nella nostra mente percezioni particolari ed emozioni coinvolgenti, cui la mente stessa non sa ribellarsi e da cui non sa esimersi. Possiamo, infatti, vedere come la mente sia, inevitabilmente, schiava delle situazioni e delle circostanze. Trovando situazioni gradevoli e favorevoli siamo felici, altrimenti all'opposto siamo preoccupati e soffriamo. Dobbiamo capire questi meccanismi e, per farlo, dobbiamo necessariamente rifugiarci in noi stessi e ricorrere alla conoscenza di noi stessi.

Perché avviene tutto ciò? Perché il mondo ed i suoi mezzi di istruzione non insegnano a superare questi condizionamenti, in un modo radicale e non con palliativi e sbrigativi metodi psicanalitici, che lasciano il tempo che trovano e cioè fino alla successiva ricaduta nel condizionamento? Perché non siamo capaci naturalmente di restare tranquilli ed imperturbabili, qualunque cosa accada, così come si legge nei mirabili testi Zen, nelle vite di quei rari individui che veramente sarebbero da imitare? La spiegazione è semplicissima: noi non possiamo rispondere a questi "perché", né possiamo risolvere questi dilemmi, proprio perché non conosciamo la nostra mente, né i suoi meccanismi. Noi non conosciamo assolutamente NOI STESSI! Noi ci abbandoniamo spesso

all'illusione che determinate cose o situazioni siano positive e tranquillizzanti per loro propria specificità. Ad esempio un buon cristiano può pensare che, se pregherà il Signore chiedendogli pace e bene, sicuramente li otterrà e ne avrà beneficio.

Tutto ciò può anche avvenire, ma la verità di tutto questo procedimento gli è sconosciuta. Egli si affida alla fede e la fede lo ricompensa, per cui sarà portato a credere che, da qualche parte, vi è un Signore che accoglie le sue richieste e lo esaudisce con dei risultati positivi. Di questo passo è accaduto che nel mondo, la soluzione dei nostri problemi, viene sempre demandata a qualcun altro: il medico, il maestro, lo psicoterapeuta, il sacerdote, e addirittura Dio.

Nel Chan, al contrario, si insegna che al di fuori della nostra stessa mente non vi è NULLA, che possa fare qualsiasi cosa, di bene o di male, senza il nostro proprio intervento. Perciò i risultati di ogni nostro desiderio, siano essi positivi o negativi, sono soltanto meri effetti dell'energia della mente. Probabilmente Gesù Cristo voleva proprio sottolineare questa verità, quando allo storpio, che chiedeva a Lui il miracolo per poter nuovamente camminare, rispose: "È la TUA fede che ti ha salvato!". In questo caso Gesù ammise che, se la stessa mente dello storpio non avesse generato l'energia per il miracolo, Egli da solo non avrebbe potuto far granché.

Perciò se crediamo in un Dio e ci affidiamo a questa fede, è la stessa energia del crederci (cioè la NOSTRA energia della mente) che permette a Dio di intervenire. Dio non potrebbe far nulla, se non ci fosse la nostra mente a renderlo esistente. Vi ricordate la famosa frase invertita "L'uomo creò Dio a Sua immagine e somiglianza" di cui si è parlato giorni fa. Nel Chan tutto questo rientra nel mistero della compenetrazione dei fenomeni. Tutti i fenomeni, cioè le cose esistenti, esistono in un UNICO insieme e appaiono separate soltanto per l'ignoranza della mente individuale.

L'apparenza dualistica è una perfetta Illusione (*Māyā*) ed è l'errore interpretativo della mente individuale. Dio può esistere soltanto perché esiste la MENTE, che lo contiene e lo comprende insieme con tutte le cose contenute in essa. La Mente è l'unica vera base dell'esistenza. In un certo modo, si potrebbe dire che il vero Dio, il Creatore di tutte le cose, è la Mente. Ma, al di là dei termini e delle imputazioni, che differenza c'è tra un Dio che è inconoscibile e la Mente che, altrettanto, noi non conosciamo? Il vero problema è questo: la nostra non-conoscenza, la nostra Ignoranza Fondamentale.

Qui torniamo al problema iniziale e perciò dobbiamo imparare a conoscere la Mente. Questo è un lavoro che inizia col doversi chiedere "Chi sono Io?" e prosegue lavorando incessantemente su noi stessi per arrivare a svelare l'arcano di CIÒ che siamo. Comprendere la nostra mente comporta come effetto, il beneficio di riuscire a star bene in qualsiasi situazione: non vi sembra, questo, già un bel risultato? Possiamo giungere alla soluzione del problema, antico quanto il mondo, di riunire finalmente l'umano ed il Divino in un'unica persona!

La *pratica meditativa*, che è il tirocinio iniziale, permetterà che l'Io umano non prenda il sopravvento in questa unificazione, doloroso affare che invece inquina la mente di coloro che fanno soltanto pressapochistiche operazioni mentali e concettuali. Quindi stiamo attenti a non generare nella nostra mente elementi egoici altamente tossici, perciò niente orgoglio, niente presunzione, niente egoismo e soprattutto, nessuna ricerca di gratificazione e di vantaggi personali, con la rivelazione di questa verità.

La meditazione Chan non è l'esaudimento del bisogno di passare una mezz'oretta in tranquillo rilassamento, sperando di ottenere un beneficio per la nostra salute fisica e psichica. Certamente questi effetti collaterali non ci dispiaceranno, però, anche se otterremo quei vantaggi psicofisici, lo scopo deve essere ben altro. La motivazione con la certezza di centrare il bersaglio deve essere rivolta verso lo scopo SUPERIORE che è quello di impegnarci totalmente nel difficile compito di ricerca e scoperta del Centro della nostra Coscienza.

## L'IO, AMICO O NEMICO?

(incontro del 7/2/2000)

In fin dei conti, l'Io sembrerebbe proprio essere un pensiero. Il primo, principale pensiero della mente umanizzata. Questo pensiero è l'organo automatico di tutti i nostri movimenti, fisici e psichici, e ci fa andare in tutte le direzioni. Ora che, con la meditazione, abbiamo cominciato ad imparare come congelare questo "Io", potremo vederlo più chiaramente. Potremo vedere cos'è, da dove nasce e cosa succede dentro di noi, ogni volta che questa forza-pensiero si mette in moto, uscendo da quel nulla, da quel vuoto brodo primordiale dell'energia in azione.

Allorché, applicando la meditazione, scendiamo nel profondo, allo stesso modo potremo osservare questo nostro fantasma che vi giace immerso, proprio in questa occasione potremo osservarlo senza esserlo. Dato che possiamo pensarlo: "Io", e vederlo come se fosse un'entità staccata da noi che lo stiamo osservando. Da questo momento la nostra certezza di essere un tutt'uno con questo fantomatico Io può cominciare ad incrinarsi. Questo esercizio va fatto il più spesso possibile, quando siamo seduti, quando camminiamo o stiamo in piedi e quando siamo distesi. Ed anche quando parliamo, quando ascoltiamo o quando siamo nella fase di silenzio. Se ne siete capaci fatelo, anche e soprattutto, quando siete nel pieno della frenesia egoica, cioè quando siete presi e coinvolti indiscriminatamente dagli avvenimenti della vostra vita ordinaria. Al punto attuale, non deve interessarci *che cos'è l'Io*, non è ancora il momento di dare una risposta ontologica a questa curiosità. Per ora, ci deve soltanto interessare la ricerca nuda e cruda: dov'è, come e quando sorge e perché si presenta, questo fantasma chiamato Io. Questa è l'indicazione, a voi la ricerca e la sperimentazione da eseguire tramite l'autoconsapevolezza.

L'autoconsapevolezza è la forza che trasforma l'essere da ordinario a superiore; è la difesa che ci fa superare indenni tutte le trappole dell'esistenza. Le trappole sono le costruzioni mentali dell'Io, i contenuti ordinari della mente umana. Cioè, gli inganni e le debolezze, i dolori e le sofferenze, le angosce e le paure fino alle malattie ed alla morte. Ma anche i loro contrari, perché l'euforia delle situazioni piacevoli è pericolosa tanto quanto l'abbattimento provocato dalle situazioni frustranti. Tutti i drammi dell'umanità esistono perché nessuno ha insegnato all'uomo ad auto-osservarsi. Invece, gli sono state indicate tutte le miriadi di cose e gli è stato detto: "Ecco, figliolo, un giorno tutto questo sarà tuo!". Avendo detto questa frase, si è data la rovina del genere umano.

Se il primo uomo, il primo genitore avesse detto al proprio figlio: "Non curarti di altro che di essere cosciente di come funzioni, della tua capacità di percepire, odorare, parlare, sentire, capire, intuire. Sii solo curioso di questo!"; se quel primo genitore avesse detto questo a quel primo figlio, oggi la razza umana siederebbe a fianco degli dei dell'empireo. Non sarebbe neanche più una RAZZA UMANA! Tutto ciò che noi attribuiamo a delle potenze aliene, non è altro che il mancato appuntamento della razza umana al suo stesso potere. L'intera nostra vita cambierebbe se tutta l'umanità, se ogni singolo individuo, soltanto sapesse osservare la propria autonatura e non fosse esclusivamente costretto a funzionare verso l'esterno, concettualizzando e giudicando tutto quello che accade all'intorno. Questo è ciò che s'intende con Trasformazione della Coscienza. Soltanto chi è capace di fare questo, si distacca veramente dal mondo. Dato che, purtroppo, il mondo continua ad andare in questo modo, l'unica speranza è di distaccarsene e non partecipare più di tanto ai suoi teatrini.

D'altra parte, noi siamo comunque chiamati a partecipare, ma dovremmo farlo con un'attenta e accurata autoconsapevolezza. In tal modo, essendo totalmente consapevoli di noi stessi, si potrà essere consapevoli di riflesso anche del mondo, proprio perché sappiamo di "esserci", in prima persona, così che ogni riflesso del mondo sarà la partecipazione del soggetto al suo stesso modo di esistere. Se ognuno riuscisse a funzionare così, quante falsità in meno vi sarebbero! Cesserebbe di colpo la ricerca dei miti, il fanatismo, l'emulazione, l'adorazione di falsi idoli. Oggigiorno la gente ottiene vantaggi e risultati, sul piano strettamente mondano e materiale, semplicemente perché

masse enormi di folla le tributano onori e gloria, denaro e fama. Se si andasse a guardare nell'intimo dell'anima di questi divi famosi nel campo dello spettacolo o della politica, si potrebbe vedere che forse sono più disperati dei milioni di persone che li osannano.

Ecco quello che manca all'umanità: la consapevolezza di essere TUTTI la stessa identica cosa, nonché la comprensione istintiva di capire che l'unica verità, l'unico valore, è quello che già esiste in tutti noi. Però, siccome non ce ne accorgiamo, inseguiamo i cosiddetti valori, i meriti e le capacità altrui, senza immaginare che gli stessi "eroi" che noi ammiriamo, a loro volta inseguono qualche altra cosa. È come un cane che continua a mordere la coda di un altro cane, perché non sa di averla anche lui. Questa è l'umanità priva, purtroppo, del senso di una sana, spontanea autoconsapevolezza.

Ciò che ci rende difficile, se non impossibile, la spontanea presenza di una solida autoconsapevolezza e, quindi, di una sicura illuminazione, è proprio questo apparato psicofisico chiamato "Io". Siamo noi stessi così come abbiamo voluto essere. È l'errore fondamentale della mente lasciata nell'ignoranza di sé. È il nostro quotidiano stato mentale abituato a risolvere le situazioni contingenti, sulla base del proprio giudizio e delle personali opinioni macchiate da quella stessa ignoranza. Questo "Io", fa e disfa a suo piacimento ogni cosa che affronta e passa al setaccio perfino le esperienze più alte, quelle spirituali. Esso decide di essere d'accordo o di rifiutare qualsiasi proposito, qualsiasi informazione. Per le persone che non hanno capito la necessità di isolarlo, l'Io decide e sindaca in prima persona, come se la cosa riguardasse soltanto lui stesso, anziché l'importanza della rettifica di un errato modo di pensare.

Se una persona vuole convivere col suo Io, nell'esperienza spirituale, sbaglia due volte: primo perché tanto l'Io alla fine glielo impedirà, secondo perché non ha capito che è proprio l'Io l'ostacolo alla sua esperienza spirituale più sincera e reale. Se la persona gradisce una certa esperienza mistica o emozionale, senza averla ancora portata all'estremo o al momento di crisi, allora l'Io accondiscende e guida la mente e le gambe nel luogo ove si presenta quell'esperienza. Quando l'esperienza comincia ad essere un muro su cui le nostre idee si infrangono, un muro che ostacola le nostre opinioni e che vuole impedire i nostri propositi personali, allora l'Io entra in crisi. Se di conseguenza aderiamo al nostro Io, l'esperienza spirituale ci è impossibilitata e ciò vorrà dire, imponderabilmente, che dovremo rinunciare a quella esperienza. E lo vediamo, infatti, quante persone vengono qui una prima volta, forse una seconda, ma poi tornano a sparire nel nulla, da dove erano venute.

Queste persone ovviamente restano ancorate al proprio giudizio mentale e reagiscono malamente al piccone spirituale, che vorrebbe demolire questo giudizio, rifugiandosi ed arroccandosi ancor più nel loro castello di opinioni personali, nella loro prigione dorata. Essendo l'Io il padrone di questa prigione dorata, esso getta via le chiavi e impedisce alle persone di accettare la rivoluzione, facendole fuggire di fronte a quella esperienza che richiede l'apertura della porta della prigione al fine di far ottenere loro la libertà. Ma, per aprire la porta del carcere, l'individuo non dovrebbe dar ascolto al proprio giudizio mentale, alle proprie opinioni, alle proprie conclusioni, cioè ai propri pensieri.

Dunque, finché vi è reazione e adesione ai giudizi mentali, anche se la persona si inginocchiasse davanti al più grande santo, anche se cercasse di entrare nel più alto stato meditativo, anche se si fosse proposta di sperimentare la più sublime esperienza spirituale, arriverà il momento in cui retrocederà ed andrà in cerca di qualcos'altro. L'Io spingerà tutti quanti verso qualcosa che non lo faccia scalzare dal suo piedistallo. Questo spiega il nostro girovagare di qua e di là anche quando l'intenzione e l'aspirazione ci fanno approdare al cospetto di uno tra i più arditi e strabilianti sentieri spirituali mai conosciuti: il Chan.

È chiaro che se noi non comprendiamo le perentorie ingiunzioni del Chan e se non ci distacciamo da quel despota prepotente che è l'Io, questo tiranno mistificatore continua imperterrito a esercitare il suo dominio. E se noi non riconosciamo che questo dominio ci impedisce la vera esperienza spirituale, il despota ci spingerà a cercare altre esperienze di tipo egocentrico, cioè che stanno

bene a lui e che non lo faranno sentire in pericolo. Come risolvere questo problema? Finché la persona non si illumina non potrà afferrare questa verità e, purtroppo, finché non capisce questo, non si illumina: è un giro vizioso interminabile.

Il Chan ha il potere, se gli si dà fiducia e si ha la forza di aspettare, di portare gli esseri al limite della crisi. Se uno resiste e si affida a questa crisi per imparare perfettamente la lezione dell'autoconsapevolezza, allora l'esperienza sarà vincente. Lo scopo per cui la persona aveva intrapreso la ricerca spirituale, e cioè la salvezza dalle angosce dell'esistenza, sarà stato colto e contemporaneamente si potrà raggiungere il risultato. Altrimenti si verificherà quello che è stato detto dianzi, cioè vi sarà la fuga e la capitolazione ai comandi dell'Io. Il Chan non è che sia poi tanto preoccupato di questo, in fondo il suo avvertimento è proprio quello di guardarsi dalle insidie dell'Io, quindi da ciò si evince una certa consapevolezza della difficoltà di riuscita degli aspiranti. La forza di convinzione dell'Io, avvalorata da una ridda di pensieri incontrollati e irrepresi, è come una nebbia che oscura la luminosità del sole della Saggezza conoscitiva.

Le persone comuni, ignoranti di questa Saggezza, sono così imprigionate e avvolte dalla fitta nebbia che il loro massimo sforzo può essere la necessità di un paio di... occhiali gialli. L'Io si mette questi occhiali gialli per poter stare nella nebbia e continuare a vedere il mondo nel modo che gli interessa. Coloro che, viceversa, si sentono più coraggiosi nel voler dissipare la nebbia dell'ignoranza, devono vedere più intensamente al loro interno. Essi devono capire se ciò che li sta portando avanti nell'esperienza sia un vero desiderio intimo di affrancarsi dal dominio dell'Io, oppure se è l'Io stesso che, magari ancor più illudendosi di essere una sorta di mitico Eroe, cerca di saggiare fino a che punto può mettere i piedi prima di trovarsi nelle sabbie mobili.

Dobbiamo stare molto attenti con noi stessi perché chi non è capace di vedere se stesso, i suoi pensieri devianti, la sua preconcepita razionalità mondana, non può assolutamente proseguire in questa Via. E, secondo il Chan, una simile persona non potrà avanzare in nessuna vera Via; potrà soltanto girare in tondo nel luccicante mercato del materialismo spirituale, in cui l'Io si trova perfettamente a suo agio in quanto non ha nulla da temere.

Non è per niente facile, lo so, e perciò capisco anche coloro che abbandonano questo sentiero perché non hanno il coraggio, o la fede, per continuare. Per alcuni è proprio un problema di incredulità. Il loro *Io* emette pensieri di incredulità verso questa visione spirituale, o verso chi gliela prospetta e, siccome essi sono dipendenti da questi pensieri, non riescono proprio a distaccarsene e mettersi nella posizione impersonale e ingiudicante dell'Osservatore Silenzioso.

Molti non sanno neanche cosa significa questa "posizione". Ecco da dove deriva la loro "ignoranza". Molti si fermano a ciò che sanno. Ma non capiscono che quello che non sanno è assai più importante, oltre che assai più vasto, di quel poco di conoscenza mondana contingente imparata nella scuola e nelle relazioni del mondo. Allora, come si fa a distaccarsi dai pensieri dell'Io? Come si riesce a disidentificarsi dal proprio Io? Come si può trovare, e conoscere, la propria Natura Fondamentale, la nostra vera Essenza? Se la persona crede di essere il suo Io, troverà la mente che possiede, cioè quella dell'Io. Ma se non se ne distacca, come può fare se non capisce che è proprio quella mente che impedisce la sua comprensione?

Vedete, il primo passo è proprio quello di capire che siamo imprigionati in questa nostra mente *dell'Io*. Allora potremo essere più attenti ai comandi che ci provengono da questa mente inferiore tormentata e cominceremo a capire che non dobbiamo più aderirvi. Dobbiamo rimanere fermi, immobili, impassibili di fronte ai comandi nevrotici di questa mente tormentosa. Se siamo fermi e non aderiamo, che cosa accadrà? Qualcuno di voi è in grado di rispondermi, in base dell'esperienza già avuta, se l'ha avuta, che cosa accade quando non aderiamo immediatamente alle decisioni della nostra mente comune?

Prendiamo il caso di un individuo che sia venuto qui una o due volte. Egli si barcamena nell'idea che non riesce a capire cosa sia questo Chan e che cosa voglia dire "non aderire alla mente". Egli ha sempre pensato di essere una singola persona tra milioni e milioni di altri individui singoli. Questa è

l'unica verità che conosce e, in base a questa verità, ha impostato tutta la sua vita, la sua istruzione e la sua relazione con gli "altri". Ora viene qui e sente questa teoria del Chan che afferma che la sua conoscenza del mondo e della realtà è, quanto meno, imperfetta e molto parziale. Cosa credete che accada dentro la sua mente rimuginante di pensieri?

Bene. Se soltanto questa persona potesse *vedere* questa "sua mente" mentre rimugina i pensieri, allora sarebbe un *perfetto* discepolo pronto per il Chan. Al resto penserebbe la pratica ed il tempo che, come ben sappiamo, è il miglior medico per tutte le nostre incertezze e insicurezze. Ed invece la maggior parte delle persone che cosa fa? Pensa e *non vede* se stessa pensare. Ed allora fugge, non torna più (almeno per questa vita) e continua ad andare nel mondo a cercare conferme e conforto per il suo basso livello di intelligenza. Se proprio non ne può fare a meno, continua a cercare altre Vie, altri metodi, tipo lo Yoga o le pratiche dei *mantra*, consolandosi con il coriaceo *pensiero* (appunto...) che ognuno ha la sua propria strada. E, così facendo, si ferma e permane nell'oceano del *samsāra* e nel mondo dell'Illusione per altri interminabili cicli di esistenza.

Intanto bisogna capire bene il termine *Chan*. Essa non è una parola esotica che richiede il nostro divenire esotici, per adeguarci ai suoi dettami. La parola *Chan* è una sintesi descrittiva di un certo stato mentale. Usando i nostri termini occidentali, potremmo tradurla ed utilizzare i termini "Realtà", "Mente Reale", cioè la mente libera dall'invischiamento dell'Io. Sennò quale sarebbe lo scopo di cercare una via di fuga, di cercare la conoscenza, la pace? Conoscenza di che? Pace da chi? Fuga da cosa?

Poiché la gente cerca da sempre una via di uscita dai drammi dell'esistenza umana, da sempre cerca una Via spirituale. Purtroppo il guaio è che le persone non comprendono che queste Vie spirituali devono necessariamente trascinarle fuori dalla loro ordinaria mente egoica. Non tanto nei comportamenti del quotidiano, quanto nella costante comprensione di sé durante le condizioni del quotidiano. Invece mi sembra che moltissime persone, forse più per moda che per convinzione, cerchino delle Vie spirituali *ad hoc* che, secondo il pensiero dettato dall'Io, siano così accondiscendenti da provocare stati mistici o estatici in maniera artificiale. Quindi senza nessuna partecipazione attiva da parte della mente dei proseliti.

Allora se le persone non capiscono il Chan, se non hanno intenzione di voler capire la loro mente, qualunque altra alternativa morbida risulta essere una perdita di tempo. Vedete quante persone perdono il loro tempo, nel mondo fenomenico? Vedete a quante persone la vera Verità, il reale messaggio fa provocare queste reazioni di rigetto e di rifiuto? Per questo motivo ci si rende sconfortatamente conto che la Verità è considerata un pericolo, dalle persone ordinarie. In quanto le persone ordinarie, nel loro ordinario modo di pensare, pensano di venirsene condizionate, annichilite, manipolate, circuite e abbindolate.

Che cosa volete, dunque? Cercare l'illuminazione, ottenere la pace del *nirvāṇa*, vivere una vita senza sofferenza col vostro Io sempre inalterato e ben alimentato? Eh no! Non è possibile. Questo nostro Io cresciuto col corpo, nutrito col pensiero concatenato alla vita ordinaria, condizionato da futili e vani rapporti umani sottoposti al dramma della dualità, questo Io deve farsi da parte. Può essere, al massimo, utilizzato come un arto, come una gamba che serve per camminare, come la lingua che serve per mangiare; questo Io non può dettare legge, deve essere guidato dalla Coscienza. Questo Io è un semplice aggregato, né più e né meno del corpo che, quando l'energia vitale lo abbandona, diventa un cadavere. Questo Io maniaco e capriccioso è già un cadavere. Possibile che nessuno riesca a capirlo?

Stasera sferzo la mia frusta come Gesù con gli scribi ed i farisei, roteo il mio bastone come qualunque maestro Zen che si rispetti. Questo è il mondo in cui viviamo! C'è tanta gente che costruisce, per questi miserabili e fraudolenti mistificatori dello Spirito, grandi e maestosi templi dove possono trovare l'alimento per il loro irrefrenabile Io e dove continuano sempre più a perdersi perché non vedono il loro vero Sé. Queste persone che non comprendono il Sé, senza saperlo utilizzano il proprio Sé per rifiutarlo a vantaggio del più circoscritto Io. Poiché esse non cercano il Sé, ma cercano altre cose, la Luce del Sé non si manifesta e loro utilizzano l'Io per rifiutare il Sé.

Grazie al loro Sé respirano e pensano, ma purtroppo ciò che pensano li allontana ancora di più dal Sé.

C'è una tendenza, da parte di queste persone, a mostrarsi molto granitici nella postura fisica e a pensare: "Guarda come medito bene!". Ma poi, quando si tratta di lavorare sulla loro mente, vera causa della loro stupidità, si alzano e se ne vanno. Si alzano e continuano la loro ricerca verso chissà quali altre cose. L'Io che fa decidere loro di alzarsi e cercare altre cose, sta coprendo il Sé. Però, io vi dico che coloro che scappano da qui, peggio per loro, oltre a non essere adatti per il Chan e quindi prigionieri del loro Io, sono condannati a dover ritornare in altri tempi o in altre vite, mentre coloro che restano possono far diventare l'Io il loro miglior amico.

Possiamo dire che coloro che riconoscono il reale Sé come loro unica identità anziché cadere vittime del micidiale Io, possono imparare a renderlo utile. Come ho detto prima, se l'Io viene giustamente visto come un supporto della nostra persona psicofisica, un arto o un qualunque strumento coadiuvante per il nostro funzionamento integrale, esso può veramente essere molto utile e necessario. L'importante è di non identificarsi, così come non ci verrebbe mai di identificarci nella nostra mano o nel nostro ginocchio e nemmeno, in certo qual modo, nella nostra testa.

In questo caso, allora, l'Io può veramente essere il nostro più grande amico. L'Io, da estremo avversario, miracolosamente si trasforma nel più vantaggioso degli alleati, lo strumento più utile per la nostra realizzazione e liberazione. Se sottoponiamo il nostro Io alle illuminate visioni della Mente *Prajñā* di Intuizione Profonda, esso verrà utilmente utilizzato, insieme al corpo, per accettare ed applicare con fermezza le più decise pratiche, i più stimolanti insegnamenti e le più proficue meditazioni. Con la forza della concentrazione mentale possiamo staccarci dal dominio maligno dell'Io subdolo, rendendolo una sorgente di volontà decisionale che agevola il compito della pratica meditativa.

Il Chan, nella sua compassionevole opera di ristrutturazione della mente e del pensiero, ci viene incontro con le sue affermazioni che dichiarano la nostra libertà dal demone egoico. Il Chan ci dice: "Rimani fermo nella mente. Quando il pensiero sorge, vai all'origine del pensiero. Se c'è un pensiero di disadattamento e di rifiuto del Dharma che dice 'Non mi sta bene' lavora lì, non immedesimarti nel rifiuto, resta fuori dall'identificazione e osserva impersonalmente tutto quello che sta succedendo nella tua mente!". È qui il campo di lavoro, in questo spazio che c'è tra la mente che pensa e la decisionalità dell'Io che immediatamente aderisce al pensiero selvaggio. Ora, per quanto ci riguarda, a noi non resta che ampliare questo spazio, cercando il più possibile di ESSERE questo spazio vuoto.

Se, al contrario, quando nella mente sorge il pensiero "Non mi sta bene!", voi vi alzate e ve ne andate, anziché restare lì immobili ad osservare, come potete lavorare? Perdete l'attimo prezioso dell'esperienza, perdetevi il materiale di lavoro. E se l'avete perso una volta vi abituerete a perderlo sempre, così come succede nella vita quotidiana. Ecco perché la vita quotidiana, per un esperto praticante che ha ben capito come meditare, è una fonte inesauribile di proficua meditazione. Ma per coloro che usano l'Io per allontanarsi dal Sé, la vita quotidiana è un bailamme continuo, non c'è speranza di salvezza o di liberazione per essi. Dovrebbero stare molto attenti agli squilibri che si creano con i desideri dell'Io nella mente.

Qualcuno, tempo fa, ha manifestato critiche sul fatto che nella pratica del Chan del nostro Gruppo, di solito l'insegnante parla troppo. Sicuramente questo fatto può aver allontanato i cultori della meditazione silenziosa e null'altro. Nelle nostre due ore di incontro settimanale, normalmente, metà tempo viene utilizzato per gli insegnamenti ed il resto per la meditazione seduta. Alla fine, ma non sempre, può esservi un ciclo di domande e risposte. A quanto mi risulta, più o meno questo è il programma ufficiale di tutte le Scuole di Chan antiche e moderne. Però, se alcuni praticanti "preferiscono" soltanto la meditazione silenziosa, allora cosa vanno cercando in giro per le sale di meditazione? Non potrebbero farlo meglio a casa loro?

A nulla serve ricordare loro che potrebbero benissimo inondarsi di meditazione silenziosa durante tutto il restante tempo delle loro giornate, se mai ne fossero veramente capaci. Evidentemente, per loro, “silenziosa” vuol dire semplicemente senza rumori “esterni”, seppur con un chiososissimo “Io” che, all’interno, continua a pensare e ad emettere giudizi ed opinioni. Perché se poi prendono la decisione di andarsene via, vuol dire che in realtà, la loro mente, tanto silenziosa non se ne sta. Ma di questo, questi individui, non se ne curano e resteranno per parecchio tempo all’oscuro di ciò che succede nella loro mente.

Altri, invece, vorrebbero che queste due ore passassero in una continua discussione dialettica, un reciproco convenevole scambio di opinioni, quasi una seduta psicoanalitica personalizzata. Ed anche questo non è giusto. L’istruttore di Chan non può sprecare tempo a dialogare sulle situazioni personali come se si fosse in un circolo psicologico. Egli non si appropria dello spazio per invettive personali dettate dal suo Io. Egli può soltanto cercare di essere di aiuto nei riguardi dei sinceri aspiranti che vogliono arrivare a conoscere la propria mente.

La giusta guida spirituale dà delle indicazioni precise, fornisce materiale meditativo per l’introspezione di gruppo, legge e commenta testi classici della letteratura Chan e, tutt’al più, può cogliere le eventuali disposizioni d’animo dei praticanti, aiutandoli a raggiungere lo stato di crisi ed i mezzi per superarlo e risolverlo. Può addirittura cercare di instaurare la crisi in coloro che ascoltano, ma deve farlo con discrezione onde evitare disturbi mentali ed incomprensioni. Comunque deve rendersi disponibile alle richieste delle anime in ricerca e deve essere sollecito a lasciar andare per la loro strada coloro che non sono pronti per il Chan. Anche se questo fatto crea in lui un certo dispiacere, per il mancato sostegno nei riguardi delle pecorelle smarrite. Questo è dovuto al suo istinto bodhisattvico che parte dal profondo del suo cuore come, d’altra parte, accade a tutti i veri maestri di Dharma.

Ed infine, la raccomandazione principale, forse l’unica veramente importante del Chan, è quella che noi tutti, in cammino o arrivati, si sia sempre molto determinati e attenti alle motivazioni mentali, molto vigili ed accorti alle concatenazioni dei pensieri che navigano nello spazio della mente. Il vero lavoro è solo questo, non quanto tempo riusciamo a stare in meditazione seduta sul cuscino. Il nostro lavoro è quello di essere sempre consapevoli di tutte le nostre reazioni, tutti i nostri pensieri, tutto il comportamento psicofisico; consapevoli di ciò che siamo realmente, sotto la scorza apparente di un “Io” artificiale ed artificioso che, a causa dell’ignoranza primordiale, si crede la reale entità vivente nel nostro corpo e nella nostra mente, dimenticando che nelle menti di tutti gli altri esseri vi è lo stesso identico “Io”.

## COSCIENZA INDIVIDUALE E COSCIENZA ASSOLUTA

(incontro del 12/3/2000)

In questi nostri incontri abbiamo spesso parlato della coscienza individuale e della Coscienza Assoluta come fattori di verifica della nostra situazione spirituale. Detto così, sembra che la facoltà di coscienza sia il risultato di qualcosa, una specie di effetto conclusivo di una volontà che è interessata alla conoscenza. Oppure può sembrare uno dei poteri della persona che può permettersi di utilizzare la coscienza a suo piacimento, estraendola da qualche cassetto segreto, dove si tengono nascosti i gioielli di famiglia. Altre volte, il dono della coscienza può sembrare un potere miracoloso destinato a pochi eletti, raggiunto e usufruibile da alcuni individui illuminati. Per questo motivo, la sorprendente scoperta di aver sempre naturalmente posseduto questa facoltà desta non poca meraviglia e consolazione tra i principianti che si sono avvicinati alla pratica di meditazione del Chan.

Normalmente, le persone comuni sono inconsapevoli di questa facoltà che risiede nel profondo del loro essere. Non che esse non sappiano di avere una forma di acuta percezione (coscienza) che le rende informate delle loro intenzioni, specialmente allorché decidano di compiere azioni volutamente negative che possono danneggiare i loro simili. In effetti, anche se questa facoltà di conoscere le proprie intenzioni appartiene già al campo della coscienza, ben pochi la rispettano e ne hanno un'alta considerazione. D'altra parte, poiché soltanto la Religione e una certa morale sociale, peraltro poco sentita e poco rispettata, parlano di applicare su di sé questa operazione di confronto in queste turbolente situazioni dell'animo, il cosiddetto "esame di coscienza" a priori, rimane una pia intenzione e soprattutto una possibilità assai vaga.

Nelle dottrine orientali, invece, il problema della coscienza è molto sentito. Esso è riportato costantemente nelle ingiunzioni e nelle pratiche di purificazione della mente. La capacità di una coscienza sempre attiva, soprattutto quando la persona ne è inconsapevole, è la base di tutte le istruzioni date ai principianti, affinché l'idea di "possedere" una coscienza non riconduca nell'ignoranza metafisica la mente del meditante. Infatti i praticanti alle prime armi, facendo questa scoperta, tendono ad attribuirsi questo nuovo valore grazie alla loro pratica meditativa. Essi possono pensare che, poiché stanno meditando con molto impegno, questa "coscienza" sia emersa quasi come un effetto, un premio per la loro bravura. Similmente a chi, andando in palestra e facendo molta ginnastica, guadagna forza e muscoli: una specie di risultato per gli sforzi eseguiti.

Nel proseguimento della pratica, quando questa sarà diventata lo scopo principale della nostra vita, unica ed automatica certezza, senza più l'idea di fare qualcosa di straordinario, allora le cose potranno cambiare. Insomma, quando la consapevolezza sarà messa a dimora nella nostra mente, per mezzo della meditazione "continua", allora si scoprirà veramente che *noi NON ABBIAMO una coscienza*, ma bensì *noi SIAMO la Coscienza*. Quindi, nella realtà, si invertono i ruoli perché è la Coscienza che possiede noi. Questo nostro Io che falsamente prima si attribuiva un potere come risultato di un lavoro (cioè l'ottenimento di una coscienza come prodotto), dovrà rendersi conto di essere soltanto un vestito, una maschera della stessa Coscienza.

La Coscienza è il vero Padrone, il vero Signore, mentre l'Io dovrà accontentarsi di ridimensionare il suo ruolo a quello di servitore occasionale. Chi credeva di essere il possessore, dovrà scoprire di essere il posseduto, e tutto questo potrà avvenire proprio grazie al potere autonomo della Super-coscienza Assoluta. Avere esatta consapevolezza di ciò, oltre a ristabilire i termini della verità, potrà risultare molto utile nel famoso momento in cui l'Io dovrà abbandonare definitivamente il nostro corpo e la scena di manifestazione: cioè al momento della morte.

Stabilito che, come abbiamo potuto verificare nelle dichiarazioni dei grandi Saggi del passato la Coscienza, essendo Immortale, non può di conseguenza nascere né morire, resta da decidere cos'è che muore quando la stessa coscienza abbandona il corpo. Si tratta di modificare radicalmente l'ottica di interpretazione della nostra identificazione con il consueto personaggio della nostra vita

attuale: l'Io empirico e contingente che appare come il fruitore del potere della coscienza. Il nostro essere umano, la nostra persona psicofisica, è nata nella Coscienza e, quando ce ne andremo, lasceremo libera la Coscienza che è, appunto, eterna.

Ecco che, allora, la Coscienza assume un diverso, più completo, significato. Essa non è *soltanto* la nostra capacità di essere coscienti e neanche è un premio per l'assiduità della nostra pratica. La Coscienza è quel potere autonomo che instilla in ogni creatura il suo stesso potere; essa emana il suo potere in ogni singola unità di coscienza che la incarna. È il sole della consapevolezza che si manifesta in noi, che siamo i suoi raggi luminosi e condizionati dalla sua presenza. Quando la singola unità di coscienza, a causa del suo karma mentale, è costretta a sparire, la Coscienza Assoluta riprende il suo potere tornando all'origine. Cosicché questo potere non verrà mai meno, non si disperderà e non potrà mai morire, anche se il nostro corpo e la nostra mente individuale sono costretti a sparire. Le singole unità di coscienza recitano un ruolo temporaneo, cessato il quale dovranno per forza rifluire nella Coscienza Assoluta.

Per comprendere la differenza tra Coscienza Assoluta e coscienza individuale o personale, nella lingua sanscrita si usano due termini distinti: *citta* e *manas*. *Citta* è il potere della Coscienza in sé, la Natura Originaria della Mente. *Manas* è la funzione, l'attribuzione individuale di questa Natura che permette alle singole unità di poter esprimere lo stesso potere nella mente relativa e personale degli esseri viventi. Inoltre, il *manas*, sovrapponendosi all'originario *citta*, stabilisce un rapporto di possessione ed uso inconsapevole, oltre che scorretto, imperfetto e direi quasi caotico, di questo potere. Possiamo dire che la Coscienza *citta* è la facoltà immediata di sperimentare direttamente tutto ciò che è sperimentabile, mentre la sovrapposizione del *manas* è l'etichettatura, il giudizio personale, l'arbitraria conclusione. In altre parole, *manas* è la mente egoica che si attribuisce il valore della sperimentazione, qualificandola con le modalità personali del gradimento o del rifiuto, compresa l'aspettativa ed il desiderio di costrizione alla volontà personale.

Ad esempio, quando ci accade di ascoltare un suono o una musica, il *manas* si intromette istantaneamente nel potere di *citta* e, percependo la sequenza musicale, sulla base delle precedenti esperienze incamerate dalla mente, induce nell'aspettativa della nota successiva. Esso se ne ripropone la memoria e, nel valutare piacevole o fastidioso quel motivo, determina la continuità o l'esclusione dell'esperienza. Possiamo quindi vedere l'invasione egoica del *manas* nello sterminato campo d'azione della spontanea Coscienza *citta*.

Altro esempio: tutti noi sappiamo che nell'etere esistono gli "ultrasuoni"; eppure pochissimi sanno cosa siano veramente e, forse nessuno tra le persone umane, possiede la facoltà di "sentirli" direttamente. La nostra conoscenza degli ultrasuoni è basata soprattutto sul NON sapere che suono hanno, mentre alcuni animali "sentono" gli ultrasuoni ma, in compenso non capiscono la sequenza del linguaggio umano. Questa relatività di comportamenti è una dimostrazione dei differenti aspetti della Coscienza. Nel suo aspetto Assoluto, il *citta* conosce tutto e "sente" tutto, perfino gli ultrasuoni mentre, nel suo aspetto relativo, il *manas* che è coscienza parziale, individualizzata, o conosce una cosa o ne conosce un'altra.

La Coscienza Assoluta, *citta*, è quella base, quel piano comune a tutte le coscienze individuali; il *manas* è l'adeguamento, la personalizzazione, l'attribuzione individuale della facoltà cosciente. Ora, ciò che noi dobbiamo capire una volta per tutte, è che noi, in realtà, NON siamo il *manas*! Possiamo esserlo solo per una momentanea contingenza karmica, cioè nella nostra temporanea esistenza individuale. Ciò che noi siamo veramente, al di là di ogni temporanea identificazione, è Coscienza *citta*. Poiché questa verità non è possibile accettarla concettualmente, dobbiamo attivare il potenziale capace di comprenderlo: la Mente-*Bodhi*, cioè la Mente Illuminata, che è in perenne contatto col potere di *citta*.

È per questo motivo che, quando una persona sta praticando da molto tempo la meditazione di consapevolezza, essa diventa sempre più cosciente del fatto che, nella sua mente, stanno avvenendo trasformazioni strabilianti nel campo delle facoltà paranormali. In realtà, non è che "essa abbia acquisito" maggiori poteri rispetto a prima, ma accade soltanto che la sua Coscienza *citta* stia

espandendo il SUO potere, mentre il *manas* rimane più o meno subordinato alla sua precedente dimensione. Perciò le famose percezioni extrasensoriali, la facoltà di comprendere il pensiero delle altre persone, le premonizioni e la capacità di conoscere il futuro, l'aumentato senso di sensibilità alle vibrazioni sottili ed alla captazione di forme di vita spirituali, non sono altro che la testimonianza del potere della Coscienza *citta*, che sta aumentando la sua influenza nel meditante.

Questa aumentata capacità di evoluzione coscienziale è possibile soltanto applicandoci seriamente e totalmente nella meditazione di consapevolezza. Non solo e non tanto nella meditazione formale seduta (cioè nello *Zazen* che si pratica occasionalmente) ma piuttosto con uno stato meditativo continuato ed ininterrotto, applicato sulla nostra mente, durante le fasi della vita ordinaria. E come si instaura lo stato meditativo ininterrotto? Si instaura per mezzo della costante rammemorazione del nostro Stato di Essere, un senso di perenne presenza sulla scena dell'esistenza, attivato per mezzo della ripetizione mentale della domanda-*koan*: "Chi Sono Io?".

C'è un particolare stato d'animo sempre presente nella nostra mente, ed è lo stato di coesistente presenza, una constatazione spontanea di "essere se stessi" che ci accompagna sempre. Noi esistiamo, ci siamo, e questo è un fatto innegabile. Ora, cerchiamo di rimanere agganciati mentalmente a questa constatazione, non abbandoniamola per nessun motivo, neanche per un millesimo di secondo. Fissiamoci proprio sul nostro profondo *sensò di esserci*, senza più farci sviare dai vari pensieri con cui il *manas* ci frastorna e ci distoglie, disturbandoci ad ogni piè sospinto, con domande mentali, dubbi, congetture e perplessità. Mettiamoci ad osservare distaccati questi pensieri e questi pregiudizi, senza lasciarci inglobare e prendere da essi. Essi non sono NOI, essi sono il *manas*, perciò in realtà, essi NON esistono.

Ciò che esiste veramente, è il nostro potere di conoscere questi pensieri, la nostra capacità di coglierli ed osservarli senza intervenire, di esserne al corrente senza venir adescati e catturati. Questa è la Coscienza che esiste veramente, e questa è Reale. Col proseguimento della pratica, non solo lo impareremo ma ne saremo più che certi, invincibilmente certi e convinti. Da *Quella Sorgente di Coscienza* siamo venuti e in Quella torneremo, non c'è alcun dubbio. Colui che *sa* questo con certezza, è GIÀ lì, è sempre stato lì, non si è mai mosso da LÌ! Egli ha superato tutte le sofferenze e la morte; egli non si "sente" più soltanto un uomo, ma è diventato "Dio", vero, immortale e indistruttibile.

La Coscienza non ha paura di nulla, perché non etichetta le cose secondo le valutazioni mentali del *manas*, quindi non può vedere in esse nessuna attribuzione che possa far sorgere paura o desiderio. La Coscienza *citta* è Puro Osservatore, Puro Spettatore Ingiudicante, ed è libera da ogni valutazione di bene o di male. Al contrario, il *manas* è sommerso dalle angosce, dalle paure, dai desideri e dalle bramosie che partono dalla sua mente dualista e separativa, dalla mente relativa che crea gli opposti. La Coscienza *citta* è Pura Consapevolezza, Autocoscienza, Consapevolezza di Sé. Per restringere l'ottica e la focalità della Consapevolezza verso la sua stessa fonte, verso la sorgente originaria, bisogna dirigerla verso se stessa: ivi è lo svelamento del mistero.

Moltissimi individui, che pure cercano la Liberazione dalle angosce e dalla sofferenza, ritengono erroneamente che il traguardo sia posto fuori di se stessi e cercano disperatamente un Dio che dia loro poteri e facoltà sovranaturali. Costoro non immaginano e non capiscono, che questo ottenimento eccezionale non si raggiunge manifestando poteri personali o aumento di capacità individuali. Al contrario, meno ci si interessa a queste volontà egocentriche del *manas* e più si è in sintonia con la Coscienza *citta*, la quale provvederà essa stessa ad aumentare le facoltà extrasensoriali della mente in maniera impersonale.

In questa saletta del nostro Centro Nirvana, negli ultimi anni si sono avvicinate diverse persone, a cui ho tentato di trasmettere il Chan dei Patriarchi. Una parte di coloro che sono intervenuti agli incontri si è rivelata molto positiva, poiché gli aspiranti hanno dimostrato vero interesse. Alcuni si sono rivelati attenti ascoltatori, mentre altri sono stati soltanto curiosi, non hanno saputo o voluto attendere che il loro *manas* si azzittisse e, perciò, sono andati via senza più fare ritorno. Quando sono stati regolati e comandati dal *manas*, questi incontri con i loro partecipanti hanno prodotto

poco o NULLA, soltanto qualche capitolo in più nella loro “biblioteca” mentale. Ma in quei pochi casi in cui il *manas* si è fatto da parte e la Coscienza *citta* si è spontaneamente manifestata, sono stati fatti grandi progressi nella mente spirituale di quelle persone.

Col tempo, queste menti eroiche coglieranno i benefici del loro lavoro e della loro fiducia, allora tutto il significato profondo degli insegnamenti del Chan potrà essere compreso. Nulla potrà più impedire alla mente dei meditanti coscienti di rispecchiarsi nella Luce della Coscienza (*citta*). Anche se all’inizio sarà proprio il loro stesso *manas*, a fruire temporaneamente dei vantaggi che scaturiranno dalla aumentata Saggezza, dato che la luce della Coscienza si riflette comunque nella mente individuale, pur tuttavia, in seguito la mente potrà raggiungere definitivamente lo scopo della Illuminazione.

Dunque, inizialmente la Coscienza si manifesta nell’uomo attraverso la piccola luce riflessa del *manas*, sua emanazione, suo raggio luminoso. Allorché l’individuo diventa maggiormente emancipato, allora la Coscienza *citta* riprende la sua prerogativa dominante, la sua supremazia. Con la meditazione, l’individuo si astrae dalla sua condizione umana e si riavvicina alla pura energia dell’Assoluto attraverso la constatazione del suo vero Stato di Essere. Qualsiasi cosa contorni e comprenda questo stato, viene assorbito e ne diventa parte: la musica nel sottofondo, i pensieri che appaiono all’improvviso, la sensazione di presenza, perfino i piccoli doloretto fisici. Tutto entra a far parte dell’osservazione ingiudicante dell’“Io sono”, e questo permette una naturale tranquillità e pace, completamente avulsa dalla spirale isterica del mondo ordinario.

Nello stato di coscienza “esteriore” dominato dall’irrequieto *manas*, le cose si invertono, in quanto diventa prioritaria la condizione di sensibilità ai fenomeni e la istintiva risposta alle loro sollecitazioni. Questi fenomeni, depositari di una energia cinetica incontrollata, reclamano a gran voce la nostra attenzione verso la loro esistenza, cosicché l’attenzione si sposta dal Centro della Coscienza e si “attacca” voracemente ad essi. A quel punto, lo stato meditativo si disperde e, quando si è totalmente “esteriorizzati” nella nostra vita quotidiana, non riesce più a farsi sentire. Allora noi diventiamo nevrotici ed estrovertiti, e andiamo incontro a tutti quegli eventi incontrollabili che ci portano a credere che essi siano “reali”, che non si possano evitare e, così perdiamo la pace ed entriamo nella sofferenza karmica.

Nelle *Upaniṣad* vi è un quadretto esemplificativo della situazione che si verifica nella Coscienza, riguardo alle due posizioni di cui stiamo parlando. Su un albero vi sono due uccelli posti sullo stesso ramo. Uno di essi canta e continuamente si muove, sbattendo le ali e guardando di qua e di là. L’altro, invece, se ne sta quieto e silenzioso quasi a sembrare finto: del tutto immobile e apparentemente insensibile. Entrambi stanno manifestando le qualità della Coscienza: la vivacità esteriore del *manas* con la totale estroversione dell’energia vitale e l’introverso raccoglimento contemplativo del *citta*, senza esplosioni né prorompenti impulsi di energia centrifuga.

Perciò, anche durante la confusione della vita quotidiana, la nostra meditazione deve continuare a funzionare. Essa è in qualche modo già presente per cause naturali, infatti noi siamo sempre CONSAPEVOLI del nostro benessere (o del nostro malessere), ma questa è ancora una meditazione di tipo esterno, è una meditazione gestita dal *manas*. La vera meditazione di autoconsapevolezza, pur partendo dalla situazione di constatazione del nostro stato emotivo e fisiologico, deve perforare la coscienza di sé ancora più in profondità. Deve andare ad indagare CHI È colui che è consapevole del proprio benessere (o malessere), deve attivare la Coscienza *citta*, la quale indaga sulla coscienza *manas* (*Chi sono Io?*).

Lo scopo della meditazione Chan è quello di riportare al suo valore predominante la funzione *citta* della Coscienza, cioè la funzione auto-osservante e autoconoscente. Attraverso la pratica preparatoria della meditazione formale di *Zazen* si ingigantisce e si autosviluppa una nuova tendenza nella nostra vita di tutti i giorni: la capacità dell’Autocoscienza. Lo stato di presenza ha la prerogativa di essere una specie di “Filo di Arianna” per non perdere se stessi nel labirinto della nostra vita. Tutto ciò che, da sempre, è stato fatto e vissuto senza la minima consapevolezza, verrà in seguito “illuminato” dalla cura della nostra attenzione auto-rivolta, in maniera che ogni nostro

pensiero, ogni nostra azione ed ogni nostro sentimento sia sempre e costantemente visibile. Non dobbiamo più soltanto fermarci a dirigere la consapevolezza verso l'esterno e verso la periferia del nostro essere, ma finalmente dobbiamo indirizzarlo al nostro cuore, al Centro stesso della Coscienza. Il *citta* deve tornare al *citta*.

Allora, concludendo, prendiamo atto che abbassando le difese costituite dalla nostra ignoranza in materia e dai nostri successivi conseguenti timori, una volta edotti ed informati dalle istruzioni, lo stato meditativo autoconsapevole emerge prorompente ed ingloba in sé ogni condizione. Assorbendo al suo interno, ogni peculiarità caratteriale ed ogni volontà personale della nostra mente, la Coscienza *citta* ci riporta nello Stato da dove siamo venuti, l'eterno Assoluto. Come quando di sera la luce del giorno, pian piano si riassorbe nel buio della notte, ma poi all'alba del giorno dopo è ancora pronta a spuntare nuovamente, così lo stato di Coscienza sembra annichilirsi nel caos della mente frenetica. Ma subito questa Coscienza luminosa risorge spontanea non appena la scintilla dell'autoconsapevolezza riaccende la luce della Coscienza di Sé.

Questa è la nostra speranza e questo è il nostro traguardo. I compassionevoli Patriarchi del passato, consci della difficoltà delle persone comuni a dirimere i terribili nodi che l'esistenza samsarica crea continuamente nelle loro menti, hanno tramandato questo preziosissimo metodo ed ora stanno permettendo che qualcuno lo divulghi. Non facciamoci sfuggire questa pregevole occasione, non potremo mai sapere se ce ne saranno altre nella nostra vita, non perdiamo tempo, tralasciamo le cose inutili che non producono saggezza e dedichiamoci a cuore aperto, senza remore, alla meditazione di autoconsapevolezza: ne va della nostra pace mentale e del nostro benessere spirituale e, soprattutto, del nostro destino karmico che predispone la qualità delle nostre vite future

## LA NATURA ULTIMA DELL'UOMO

(incontro del 31/3/2000)

Stasera voglio iniziare con alcuni passi del testo di John Blofeld su *L'Insegnamento Zen di Hui Hai*, cui seguiranno commenti che ci chiariranno la posizione di questo esimio Seguace del Chan, discepolo di Mazu [Ma-Tsu] e chiamato "La Grande Perla", per la sua preziosa acutezza nel trasmettere l'autentico messaggio del Chan.

Egli dice: "Una volta, un uomo che praticava il Chan chiese al Maestro: "È detto che la mente è identica al Buddha, ma quale dei due è VERAMENTE il Buddha?"

Il Maestro rispose: "Quello che tu presumi, NON è il Buddha. Se credi di conoscerlo, fammelo dunque vedere!"

Non essendovi reazione, il Maestro continuò: "Se comprendi la mente, il Buddha è onnipresente; ma se non ti risvegli ad essa, resterai per sempre fuori strada lontano da LUI!"

In un altro passo, il testo riporta: "Perciò il Buddha impiega i mezzi abili, adatti alle varie mentalità individuali, per guidare le persone alla Verità Universale. Dobbiamo riconoscere che la Natura di Buddha, in tutti gli Esseri, è pura come il Sole seppur ricoperto dalle nubi. Se semplicemente preserviamo la vera Mente Fondamentale con perfetta chiarezza, le nuvole dei pensieri errabondi si dissolveranno ed il sole della Comprensione si manifesterà..."

Orunque, vi è in noi, in questo nostro errato modo di proporci, qualcosa che ostacola il sole della Comprensione. Allora qualcuno potrebbe chiedersi: "Che cosa devo fare? Devo forse farmi monaco o rinchiudermi in una grotta? O devo recitare preghiere e *mantra* dalla mattina alla sera?". Beh, quelli sono strumenti estremi e soluzioni drastiche, invero eclatanti ed eccessivi, che alcuni ritengono di dover utilizzare per fare di se stessi recipienti idonei alla rivelazione della propria Natura di Buddha. Nel Chan, al contrario, si ritiene ragionevolmente che non occorre arrivare a questi mezzi estremi o a queste soluzioni di emergenza.

Perché? Perché queste persone, nel loro tentativo di sviscerare la Natura Ultima dell'Uomo, non potranno assolutamente modificare nulla di CIÒ che sono state da sempre. La Natura di Buddha non si trova da qualche altra parte, per essere conquistata con chissà quali espedienti sovranaturali! Perciò il testo ci consiglia SOLTANTO di dissolvere le nubi che la ricoprono e, per questo, non servono pratiche martirizzanti o drastiche sanzioni. Queste cose lasciamole a coloro che sfortunatamente non comprendono la verità, lasciamole a coloro che non hanno incontrato il Chan.

Che bisogno c'è, di tanti studi esteriori, per conoscere CIÒ che la vita ci sta insegnando fin dal primo giorno della nostra venuta qui? Le sofferenze della nascita, malattia, vecchiaia e morte non sono forse davanti ai nostri occhi in ogni giorno della nostra vita? Solo togliendo la polvere dell'ignoranza che si è depositata sulla nostra mente-specchio, la lucentezza e la chiarezza tornano ad essere le prerogative della Mente Reale. Perciò tutto ciò che viene conosciuto, con l'attuale mente ordinaria e non illuminata, pur essendo privo di valore dal punto di vista della Verità Assoluta, è autenticamente vero e incontestabile.

Se si riesce a mantenere una chiara ed accurata consapevolezza, ciò che verrà appreso con la mente non artefatta sarà vero apprendimento. Tuttavia, benché lo si definisca "vero apprendimento", in realtà nulla viene veramente appreso. Perché? Perché tanto l'Io che l'Assoluto sono entrambi vuoti, proprio perché entrambi sono la Natura Ultima e Fondamentale dell'esistenza umana, che è Pura Vacuità. In questa Natura Ultima non vi è DUE ma neppure UNO e perciò non può esservi nulla che venga realmente appreso.

Ma, benché i fenomeni siano tutti essenzialmente vuoti, è necessario "preservare la vera Mente Fondamentale" con perfetta chiarezza, affinché i pensieri illusori non sorgano e l'egoismo e la possessività scompaiano! Il *Mahāparinirvāṇasūtra* (*Sūtra del grande nirvāṇa*) dice: "Coloro che "sanno" che, in realtà, il Buddha non predica e non insegna nulla, sono chiamati i perfetti

Conoscitori della Verità!”. Allora, cos’è realmente la Mente Fondamentale? Cos’è questa Natura Ultima dell’Uomo?

Essa è la prova vivente della nostra esistenza, poiché se riuscissimo a “percepire” direttamente il nostro “essere vivi”, senza l’intermediazione del petulante “Io” che spadroneggia e che intende riportare ogni esperienza a se stesso, noi potremmo *captare l’essenza stessa della Vita*. Noi sapremmo di essere soltanto Pura Esistenza e la mente che capta questa Esistenza senza appropriazione, senza volerla far diventare *nostra*, sarebbe la vera Mente Fondamentale, la Natura Ultima dell’Uomo!

Nella fase di meditazione formale (*Zazen*) possiamo cominciare a conoscere e sperimentare questo stato di Coscienza senza interpreti, senza soggetto personale. In questa fase, chiamata “Meditazione Impersonale, o di Vacuità”, cominciamo a fare i conti con la presenza solo “sentita” della nostra Natura Ultima, la Mente Fondamentale o il Buddha. Vieppiù familiarizzandoci con questo stato di Coscienza, ci sentiamo sempre meno dominati dall’Ego e stabiliamo una diversa identificazione impersonale con lo stato di Essere Assoluto che potrà essere espanso anche nella vita ordinaria.

Impariamo, dunque, a riconoscere che l’Io non è più soltanto “Io”, anzi lo è sempre meno, ma è soprattutto quella “sensazione di essere”, non individuabile in un preciso punto. Perdiamo l’idea del nostro nome e della nostra forma, del nostro aspetto, del ruolo, dell’identità, perdiamo tutto ciò che è riferibile ai canoni della mente umana ordinaria. Meditare vuol dire, in fin dei conti, riuscire finalmente a conoscere la nostra vera Identità, che è senza identità.

Chiaro è che nella vita ordinaria non possiamo dimenticarci della nostra identità relativa, cioè il nome, la forma, il ruolo ecc. Si tratta dunque di stabilire una sorta di convivenza tra l’Identità Assoluta e l’identità presunta, fittizia e temporanea, che rivestiamo nel breve spazio di tempo chiamato “vita umana”. Così saremo in grado di adattare i due livelli di Coscienza (*citta e manas*) a convivere serenamente in modo interdipendente. Riusciremo a creare quella naturale imperturbabilità dei Saggi, vivendo questa sorta di gioco gioioso e impersonando sia il personaggio a cui eravamo identificati e sia la consapevole Coscienza che ora sappiamo di essere realmente.

Ecco perché la pratica del Chan non può assolutamente essere considerata un “passatempo spirituale”: essa è una cosa seria per persone motivate, che stravolge completamente l’ottica della considerazione di questo nostro essere nel mondo. Abbiamo visto come i testi del Chan ci raccomandano di abbandonare i pensieri errabondi, altrimenti la fusione della Coscienza con la Natura Fondamentale non è possibile. Perciò ogni idea che sorge nella mente, anche se con lo scopo di indirizzarci verso il Bene, appartiene alla categoria dei pensieri vaganti ed errabondi. Essi, sorgendo senza che noi se ne abbia coscienza, portano la nostra mente a divagare ed a perdersi nei meandri della concatenazione ideologica.

Possiamo rendercene conto immediatamente allorché, con la consapevolezza attivata, vediamo i nostri pensieri tentare di seguire contorti percorsi, partendo da una idea, un punto di aggancio e giungendo a moltiplicarsi in mille rivoli. Questo è il vero dramma della mente umanizzata, la dispersione dell’energia mentale di cui gli esseri umani sono inconsapevolmente vittime come in un tremendo massacro coscienziale. La centralità della Coscienza si frantuma e si divide in mille idee, in mille progetti, in mille aspettative e in mille successive delusioni e amarezze.

Questa è la spiegazione della causa e dell’origine degli effetti negativi del karma umano e, che ci crediate o no, questa è la causa di tutte le sofferenze del genere umano. Ecco perché si dice che la meditazione è un metodo eccellente anche di guarigione psicofisica in quanto, lavorando sulle cause, permette una efficace liberazione dai problemi generati da una mente ignorante e selvaggia. Però è necessario essere idonei, precisi e perseveranti, cominciando col seguire i consigli di una buona Guida spirituale, averne fiducia ed essere capaci di aspettare serenamente gli effetti positivi della conseguente trasformazione mentale.

Abbiate quindi fiducia nel metodo Chan, imparando puntigliosamente ad osservare VOI STESSI. Questo è l’unico Comandamento che viene imposto, anche se è terribilmente difficile da eseguire,

perché non ci siamo abituati e, prima d'ora, nessuno ci ha mai insegnato a farlo. Tuttavia, una volta imparato e praticato, è anche stupendamente facile perché questo procedimento si sostiene da solo e non ci serve nessun altro supporto coadiuvante. Possediamo già in noi tutto il materiale per il lavoro, lo abbiamo sempre avuto e siamo proprio solo NOI STESSI, non ci serve altro!

Ora, perciò, non ci resta che imparare a conoscerci intimamente, continuare ad osservarci e sviscerare il funzionamento della nostra mente, di modo che si riduca di conseguenza l'interesse per gli oggetti esterni, che mettevano in moto quei funzionamenti. Dobbiamo invertire la corrente di energia; anziché dal centro alla periferia com'era abituata, dobbiamo ricondurla al centro anche quando si espande verso l'esterno. Dunque, quando vediamo un oggetto o una persona, cerchiamo di "vedere NOI che vediamo l'oggetto o la persona". Quando sentiamo un suono o un rumore, cerchiamo di "captive in noi cos'è che ci fa sentire il suono o il rumore".

Questo tipo di procedura operativa (cos'è in NOI che ha il potere di funzionare in questo modo), finora sfortunatamente inefficiente a causa della nostra ignoranza in materia, è la chiave per invertire e riaccentrare la nostra energia. Questa è la famosa *autoconsapevolezza*, che è la facoltà ampliata della comune coscienza umana e che potrà continuare a sperimentare anche le cose esterne nel vecchio modo. Non è che una soppianta l'altra, ma soltanto una alimenta l'altra, espandendo il suo potere e ampliandolo in modo esponenziale. La nostra facoltà di conoscere si raddoppia, prima conosceva solo all'esterno, ora dà molta più importanza all'interno, cioè a se stessa ed alla sorgente del suo stesso potere.

Abbiate fede nel metodo Chan e, senza impelagarvi in inutili pensieri retrogradi, applicate solo il metodo dell'osservare. Siate solamente silenziosi testimoni dell'autoconoscenza ed il risultato vi giungerà immancabilmente quando meno ve l'aspettate, in maniera definitiva e irreversibile. Se invece, state cercando soltanto un palliativo momentaneo ai vostri problemi esistenziali o un passatempo spirituale che non vi sconvolga la mente né il modo di pensare, allora abbandonate ogni altro tentativo. Quelli li avete già trovati non appena la vostra mente pensante, la vostra fabbrica di opinioni personali, si è messa in moto, proprio quando avete giudicato il Chan complicato o inattuabile. E allora, qualunque altra cosa facciate, a qualunque altro interesse di questo mondo voi vi dedichiate, tutto sarà soltanto un inutile quanto temporaneo rimedio momentaneo.

Il Chan ha un solo difetto, se tale può essere: non è per menti frenate, incerte, dubbiose o retrive: il Chan è per menti fulgide, rapide nell'intuire e nel decidere, per persone che abbiano capito che la vita umana è come una casa in fiamme. Quando si è in una casa che sta andando a fuoco, non ci si mette a tergiversare né a chiedersi le cause dell'incendio, si cerca immediatamente una via di fuga dalla parte ove non ci sono fiamme, e basta! Perciò quando l'Io di una persona ha capito questo, si fa da parte in modo spontaneo e, ciò che resta è l'Illuminazione.

L'Io è solo uno strumento di relazione con il mondo fenomenico ed è proprio esso l'elemento che copre il sole della Consapevolezza. L'Io è la nuvola che oscura momentaneamente la Coscienza Assoluta, la Natura Ultima dell'Uomo, la quale è il sole perenne ed eterno. Le nuvole vanno e vengono mentre il sole è eternamente presente, anche quando le stupide nuvole si illudono di averlo soffocato. Poiché non appena esse spariranno, come tutti gli Ego di questo mondo, e questo è un fatto indubbiamente garantito ed accertato, il Sole della Pura Coscienza Assoluta si rimanifesterà splendente e luminoso nella sua naturale Illuminazione.

Come i bambini a Carnevale che usano una maschera per nascondere la loro identità, così la Pura Coscienza-*citta* usa l'Io-*manas* per ricoprire e velare la sua vera Natura. Il guaio è che l'Io si impossessa del ruolo, crede solo in se stesso, si dimentica della sua Vacuità e finisce per autostabilirsi come realmente esistente. In siffatto modo, egli crea tutta una quantità di danni e di drammi che ne sono la diretta conseguenza. Ecco perché bisogna credere alle istruzioni del Chan, perché così facendo, si istruisce l'Io sulla sua pseudo-realtà temporanea e si generano le cause per la sua uscita di scena, o almeno per il suo farsi da parte.

Chi potrà mai rifugiarsi ancora dietro la fantasmagorica maschera dell'Io, una volta conosciuta la propria Vera Identità, la propria Natura Ultima reale e immutabile? Al massimo, e questo può essere concesso, potrà continuare ad indossarla per quello spazio di tempo che gli è destinato dal karma, come durata di vita. Sicuramente, però, colui che ha assaporato la verità, non potrà più essere schiavo del personaggio, prigioniero della falsa identità. In ogni istante saprà consapevolmente qual è la sua vera Natura e ricondurrà al ruolo di semplice "comparsata", ogni pulsione ed ogni volontà di protagonismo del personaggio egoico. Ma, proprio come un attore che recita la sua parte, la Coscienza Reale non potrebbe mai più identificarsi realmente col personaggio della commedia. Dentro di noi, nel profondo della Coscienza, anche nei momenti più drammatici e più coinvolgenti dell'esistenza umana, sarà presente la fortissima luce della Consapevolezza.

Essa ci impedirà di cadere ancora una volta nell'equivoco e non ci farà più essere schiavi dell'illusione samsarica. Allora benediremo quel *nostro* essere Consapevolezza perché, essendone divenuti ormai più che convinti, questa Identificazione con Essa significherà la nostra Illuminazione. Letteralmente "Illuminazione" significa "accendere la Luce". Cosicché il poter vedere l'Io sotto la lente di ingrandimento, ha il valore di una Luce che illumina costantemente il nostro Essere, disperdendo l'ignoranza proprio come un faro che rischiarava l'oscurità notturna. La ripetizione continua di queste ingiunzioni e di queste istruzioni, che probabilmente annoieranno mortalmente gli increduli e gli scettici, casualmente quanto inopinatamente giunti fin qui, servono invece a rafforzare lo stimolo degli intrepidi e predestinati adepti del Chan. Perciò, già questa discriminante eventualità, tra chi resta avvinto dagli insegnamenti e chi proprio non li accetta, è prova spiritualmente inoppugnabile del grado di meriti karmici che ognuno di noi si trascina dietro.

Ritorniamo allora al discorso della Natura Ultima e della Mente Fondamentale. Quale può essere, in un adepto predestinato, la vera "Visione" della Reale Natura di se stesso e di tutti gli altri Esseri? Si dice che un essere ordinario veda gli altri esseri in tre modi. Con attaccamento e desiderio (ad esempio le persone a lui care o quelle che stimolano la sua brama e la sua lussuria); con odio e repulsione (come i nemici e le persone antipatiche, o quelle con cui egli non vorrebbe mai avere interscambi o rapporti sessuali) e, infine con una decisa indifferenza (nei riguardi di persone che non si conoscono o non si ritengono interessanti, per cui non c'è volontà di conoscerle).

Questi tre modi di approcciare le relazioni umane, alla fin fine, possono essere sintetizzati in due soli particolari modi di vedere l'esistenza: ciò che è esistente e ciò che non lo è. I primi due dei sopracitati tre modi di relazione fanno parte del nostro senso di percepire l'esistenza direttamente. Il terzo modo appartiene al campo del non-esistente, del non-più esistente o del non-ancora esistente. Inoltre i primi due modi stimolano, di conseguenza, una "reazione" nella mente umana, mentre il terzo tipo la lascia praticamente del tutto indifferente o disinteressata.

Invece, la caratteristica "Visione", nel cogliere queste due conclusive forme, cioè l'esistenza e la non-esistenza dei fenomeni (persone e/o oggetti) da parte della Mente Fondamentale, ha un aspetto totalmente diverso. La Mente Fondamentale "vede" tutti i fenomeni come se fossero esistenti e *contemporaneamente* come se non lo fossero, in uno stesso identico modo, cioè non cade vittima del dualismo ma ingloba e compenetra entrambe le possibilità in una sola. Questo straordinario e inconsueto "modo di vedere", annulla i difetti degli altri due e di tutte le infinite varianti che diramano da quei due.

La nuova facoltà annulla anche i difetti mentali, che sorgono di conseguenza nella mente e che sono poi la causa delle nostre continue contrapposizioni e insoddisfazioni samsariche. Per il fatto che la nostra mente è costretta a vedere la Realtà in così tanti diversi modi, si crea poi una dipendenza ed un disadattamento continuo e obbligato rispetto ai desideri ed alle repulsioni alternativamente generate. Infatti, a chi o a che cosa potremmo mai attaccarci (o desiderare o rifiutare) se non vedessimo più come "realmente" esistente la persona o l'oggetto del nostro attaccamento o del nostro rifiuto? E, se avessimo una nuova esperienza intuitiva, di esistenza di esseri ed elementi che per la mente umana "non esistono", non pensate che sarebbe veramente strabiliante e rasserenante tutto ciò? Vedete che ampliamento di nuovi aspetti e nuove possibilità di

conoscenza, si presentano con il riconoscersi ed identificarsi, non più alla mente umana ed ai suoi obbligati meccanismi, bensì alla absolutezza della Mente Fondamentale?

Per la Mente Fondamentale, che ha cessato di esser succuba dell'Io, l'esistenza è vista come "apparenza momentanea", mentre la non-esistenza è considerata come "spazio-vuoto" pronto ad essere riempito dall'esistenza. In realtà, TUTTO è visto veramente come uno SPAZIO VUOTO o "Vacuità", in cui danzano forme eteree e incorporee, visibili e non visibili. La mente umana quando vede queste forme le ritiene "realmente esistenti", mentre invece quando le ignora o non le vede, le considera inesistenti. Perciò soltanto la Mente Fondamentale vede la Natura Ultima di tutte le cose, dato che è in sintonia con il vero e unico aspetto della Realtà.

Quando la pratica meditativa continuata avrà avuto totalmente effetto sulla nostra mente, anche noi vedremo la Realtà in questo suo unico aspetto, attraverso la capacità di percepire *contemporaneamente* l'esistenza e la non-esistenza, in un'unica dimensione di manifestazione. È una forma di Consapevolezza Trascendente che va oltre l'aspetto formale e fenomenico delle cose e che somiglia abbastanza, anche se con le dovute cautele del caso, alla nostra visione onirica del mondo dei sogni. Ho precisato "con le dovute cautele" perché non bisogna pensare che nella vita ordinaria, oggettiva, si debbano affrontare le situazioni senza una certa prudenza circa la valutazione della loro presunta realtà. Infatti, nel mondo fenomenico, le cose e le persone POSSIEDONO una loro concretezza sostanziale, collegata al senso di realtà del Mondo della Forma, che va rispettata. Non possiamo attraversare la strada presumendo che le automobili, volutamente ritenute illusorie, non ci investano, con l'effetto di mandarci all'altro mondo prematuramente. Perciò, una certa differenza con i sogni certamente c'è.

Il punto chiave è che dobbiamo partire dal presupposto che questo mondo, così come ci appare e così come i nostri sensi ce lo fanno vivere, pur essendo uno SCENARIO in continuo cambiamento, HA un suo modo di essere REALE a cui dobbiamo fisicamente attenerci. Il nostro corpo materiale NON può sfuggire alle leggi della Materia e qualunque trasgressione a queste leggi ce ne farà pagare lo scotto con una anticipata uscita da questo mondo. Il quale, pur non essendo reale dal punto di vista della Natura Ultima della Coscienza Spirituale, è pur tuttavia reale e concreto per la nostra mente umana scaraventata karmicamente in questo mondo materiale, e questa è una verità di cui dobbiamo tenere ben conto. In ogni caso, il problema è che anche se fossimo consapevoli ordinariamente di questa verità mondana e di questa continua mutevolezza delle cose, delle persone e dei sentimenti, ciò non ci impedisce di mantenere vivi e vegeti questi deleteri attaccamenti. Sembra quasi che si voglia a tutti i costi "eternalizzare" queste cose mutevoli e illusorie, per poterle trattenere e potercisi attaccare. Ma ciò non è davvero possibile e, a dispetto della nostra mente umana, impigrita e indolente, non ci resta che aprire la nostra Coscienza alla Realtà reale. Allora, il nostro rapporto con le cose, con le persone e con noi stessi, dovrà essere diverso, con una diversa applicazione della coscienza mentale. Si dovrà forzatamente arrivare al "modo di vedere" la Realtà secondo l'ottica della Mente Fondamentale, alla VISIONE di *contemporanea* esistenza e non-esistenza delle cose. Quando avremo fatto il grande passo verso la Verità di CIÒ che realmente è, saremo arrivati a quella che il Buddhismo chiama la "Via di Mezzo", cioè l'unica obbligata alternativa alle molteplici forme di visioni e sensazioni, formali e fenomeniche, che costringono la mente alle apparenti posizioni del Dualismo. Il consiglio finale che posso darvi, con un criterio più adeguato per riscoprire la Natura Ultima dell'Uomo attraverso la Via di Mezzo, è ancora e soltanto quello di lavorare costantemente su di voi. Applicate l'autoconsapevolezza genuina, che è soltanto interessata alla conoscenza del vostro Essere, abbandonando tutte le concettualità e le posizioni, comprese quelle che avete sentito, o letto, finora. In questo modo saprete riconoscere silenziosamente e tacitamente l'Unica Realtà, che si posizionerà senza sforzo, al centro delle posizioni finora assunte dalla vostra mente. Né di qua né di là, AL CENTRO, cioè nella posizione giusta per "vedere" l'esistenza e la non-esistenza *contemporanea* di tutti i fenomeni.

## **PRAJÑĀ REALE E “IO” ILLUSORIO**

*(dall'incontro del 29/5/2000)*

Questa sera parleremo ancora di uno dei principali argomenti che lo studio del Chan ci ha permesso di sviscerare: il problema dell'ignoranza fondamentale dell'Io. Questa fortissima impressione di identità che ci accompagna da sempre e che, per quanti sforzi si facciano, non riusciamo quasi mai a cogliere né come soggetto di questa identificazione né come un'entità ben precisa. Dato che però siamo così assuefatti e abituati a riconoscerci in questo nostro Io, si può dire che siamo costretti a sentirlo come una connotazione composita, qualcosa che unisce insieme le nostre componenti psicofisiche, una specie di Coordinatore delle nostre attività organiche e mentali.

Si narra che, una volta, ad un uomo fosse stato amputato un braccio. Ma in lui, l'impressione di continuare ad avere quell'arto mancante era rimasta intatta e la sensazione di volerlo ancora usare e muovere era fortissima. L'istinto del suo “Io” era più forte della consapevolezza di aver perso il braccio e di non averlo più. Nella vita di tutti i giorni, quando il nostro Io appare e scompare periodicamente, in qualche modo, a noi che siamo inguaribilmente attaccati alle nostre abitudini psicologiche succede la stessa cosa. L'Io si attacca a queste abitudini e mantiene gelosamente il possesso di tutto ciò che sente come parte di sé, non soltanto nei riguardi del corpo e della mente attuali, ma anche nei riguardi del corpo e della mente della persona che siamo stati in passato, o che saremo in futuro. Inoltre, spesso l'Io si sente autorizzato ad estendere il suo possesso e la sua autorità perfino nei riguardi del corpo e della mente delle persone con cui abbiamo una forte relazione, come i figli, i genitori, il coniuge ecc.

Questa frastornante e ambigua combinazione psicologica, negli insegnamenti della dottrina buddhista e induista, viene chiamata “malattia da attaccamento all'Io e Mio”. Essa è considerata la causa principale dell'ignoranza metafisica (*avidyā*) e della permanenza condizionata in questo mondo di sofferenza (*samsāra*). Questo fluttuante spettro dell'Io è come una particolare struttura mentale coesa insieme, nonché multiforme e adatta a determinati scopi, che siamo obbligati ad impersonare, e che risponde a certe volontà specifiche ma che anche ci crea tanti problemi.

Tuttavia i problemi vengono creati per lo più dal fatto che noi non conosciamo assolutamente la natura e la composizione di questo fantomatico personaggio, inserito così profondamente nella nostra psiche. Così tanto profondamente che nel *Libro tibetano dei Morti* è scritto che questo “Io psichico”, resta ancorato al corpo per almeno tre giorni dopo la morte. Infatti, nel libro viene fortemente consigliato, direi quasi intimato, di non toccare il corpo del defunto per almeno 60/80 ore dopo il trapasso. Ciò allo scopo di non agitare la mente e non ostacolare il rilascio dell'Io psichico il quale, altrimenti, potrebbe reagire con una scarica di angoscia disperata per la forzata rinuncia del suo attaccamento al corpo ed alla vita. Questa forte energia di angoscia psichica è la causa karmica dell'obbligatoria rinascita inconsapevole che produce un ritorno all'esistenza fenomenica, talvolta in forme di vita inferiore, perciò ancor più sottoposta a condizioni di sofferenza.

A monte di tutto ciò, come afferma ancora l'autorevole testo, la causa principale di tutta questa catena straziante è proprio quell'ignoranza Primordiale della Vera Natura dell'Essere che, tra le altre cose, impedisce proprio a ciascuno di noi la conoscenza del proprio Io. Possiamo dunque vedere che l'Io è, in realtà, una semplice “imputazione mentale” di una mente limitata dalla propria ignoranza di sé, e interessata soltanto ai prodotti della sua attività creativa e proiettante nel mondo dei fenomeni e delle forme in esso inserite. Quanto affermato dal libro dimostra che anche dopo la morte del corpo, la mente continua ad esistere, anzi a resistere; ma in cosa si sarà trasformato l'Io dopo quei tre giorni in cui era rimasto tenacemente attaccato al cadavere? Questo ci viene chiarito dalla continuazione della lettura. In ogni caso, è ipotizzabile che l'Io, dopo la sua smaterializzazione energetica, ritorni ad essere null'altro che ciò che era sempre stato: una impronta karmica nella mente, una traccia eterea dell'energia sottile. Cos'altro potrebbe mai essere l'Io se non una

creazione illusoria, una formazione contingente che raduna gli aggregati viventi finché in essi vi è la vita e che scompare nel nulla, allorché gli aggregati muoiono? A tal riguardo possiamo fare un illuminante esempio. Se ora accendiamo questo bastoncino d'incenso, esso emetterà un piacevole profumo ma, quando si sarà completamente consumato, cosa resterà? Per un certo tempo nell'ambiente sarà presente questo suo profumo ma, successivamente anche questo svanirà e non rimarrà più nulla. Resterà soltanto lo spazio circostante che, per sua natura, rimane sempre e costantemente immutabile. Quando anche il profumo sarà svanito, lo spazio sarà ancora lì, pronto ad essere riempito nuovamente da altri profumi. Ciò è una testimonianza della temporaneità dell'Io che, seppur sopravvivendo per qualche tempo alla morte del corpo, alla fine svanirà nello spazio della mente. Il quale spazio, però, sarà a sua volta pronto ad essere riempito da una ulteriore forma di Io nella successiva rinascita in un altro corpo. La mente quindi è come lo spazio che accoglie gli svariati "Io" che sono il profumo dei vari corpi. Così come i bastoncini d'incenso, i corpi passano e scompaiono e, con essi, i loro profumati "Io".

Soltanto la mente resiste e, come lo spazio che ospita gli incensi ed il loro profumo, essa continuerà a sfornare altri corpi ed altri "Io" finché resisterà la sua Ignoranza, finché non verrà finalmente invasa dalla *Prajñā*, la Supercoscienza che farà cessare l'angosciante incantesimo. La *Prajñā*, ovvero la profonda Intuizione della Verità Assoluta, stroncherà l'assurdo e inconcepibile meccanismo con cui la Mente Originaria, trasformata dall'*avidyā* in mente egoica, è costretta a creare continue individualità perché non ha vera conoscenza della sua reale essenza. Ma perché la Mente, che in origine è pura ed inqualificata, si perde nell'ignoranza di sé ed arriva a ritenersi un "Io", personale e qualificato? Sarebbe come se lo spazio, vuoto e senza riferimenti, volesse ostinarsi a crederci egli stesso profumato e volesse procrastinare all'infinito il suo illusorio profumo. La spiegazione è che la Mente, dimenticandosi di ammirare Se stessa, è caduta nell'ignoranza di Sé antepoendo così l'illusoria realtà dei sensi alla sua Vera Natura. Inoltre, l'aderire al "proprio" potere creativo, ha fatto precipitare la Mente nella sfera dell'Egoità, facendo sì che si perdesse nei meandri del mondo samsarico e dando così origine ai propri guai.

Riusciamo a capire la qualità innata e naturale della Mente Originaria? Essa è il Creatore e, inebriata dal suo stesso potere, è diventata il fruitore delle sue stesse creazioni. Così si è ottenebrata e, avendo rivolto la sua attenzione non più a Se stessa bensì ai prodotti esteriori, cioè alle apparenze illusorie da Essa create, è rimasta vittima del suo stesso Gioco. Guardando nel magico Specchio, si è frastornata ed illusa, ed ha creduto di essere la propria immagine, anziché avere reale coscienza della Sua Originalità. Grazie alla *Prajñā* possiamo capire, e credere a queste profonde intuizioni circa la Verità della Natura Originaria della Mente dell'Essere. Senza la *Prajñā* abbiamo soltanto l'illusoria realtà fenomenica e dualistica dell'Io, con nessuna possibilità di far cessare questa giostra infernale che non potrà avere nessuna via d'uscita. Questo è quanto succede realmente a tutti noi. Proprio in questo modo hanno avuto origine il dualismo e la separatività, con l'illusione della molteplicità. È stato questo Errore Primordiale che ha costretto la Mente Originaria a frammentarsi in miliardi di cloni: tutti noi. Noi siamo gli esseri viventi disperati che, non conoscendo la nostra vera origine, stiamo vagando in circolo, senza sosta tra una rinascita e l'altra, continuando ad illuderci che qualche Sovrannaturale Entità, esterna a noi, faccia migliorare le cose nel mondo. Questa è la conseguente realtà della Ruota condizionata della catena delle esistenze, e tutto ciò che noi conosciamo in questo mondo sono semplicemente gli anelli di questa catena...

Vedo che c'è una domanda di Ursula al riguardo...

\* \* \*

URSULA: Perché, quando le persone sono morte, non dovrebbero essere spostate? Qui in Occidente, lo si fa tranquillamente. Cosa succede alle persone se vengono toccate o spostate?

ALIBERTH: Vedi Ursula, noi qui non stiamo dichiarando tesi scientifiche inconfutabili. Stiamo soltanto rifacendoci a testi spirituali di antiche dottrine esoteriche ove non si parla soltanto di questa vita, ma soprattutto delle altre, quelle sconosciute e non dimostrabili scientificamente. Perciò se cerchiamo di interpretare con il nostro limitato modo di capire e conoscere, quale possa essere

l'esperienza dell'Io nell'aldilà, tutto ciò è impossibile. Personalmente non posso far altro che rifarmi a quanto dicono le Scritture, dato che di "mio" qui non vi è assolutamente nulla. Onestamente, io non so cosa succede all'Io, dopo la morte: dovrei prima sperimentarlo direttamente, poi potrei magari venire in sogno a dirtelo... (*Risatine nella sala*)

Basandomi sulle Scritture, posso solo dirti che l'Io di un praticante, cioè di un credente nella teoria delle reincarnazioni, quando sta per morire dovrà obbligatoriamente seguire passo passo certi criteri e certi insegnamenti delineati nel *Libro tibetano dei Morti*. In quella specifica occasione, un Maestro o un Discepolo avanzato, dovrà mettersi vicino alle orecchie del moribondo e leggere, o ripetere, determinati passi del testo come preziose istruzioni. Quello che si presume accadere, è che l'udito sottile della persona morente possa ricevere queste rammemorazioni riguardanti l'attenzione alla propria coscienza e le successive procedure da eseguire, allorché il suo "Io" mentale dovesse rendersi conto del trapasso. L'Io essendo estremamente volatile già nella nostra esperienza di vita, al momento della morte lo diventa ancora di più e così si disgrega dalla sua composizione psicofisica, ondeggiando al di sopra del corpo. Sembra che non sappia cosa fare, in quella particolare situazione nella quale non si è mai trovato. Perciò è importante che le parole di colui che mantiene il contatto siano chiare, precise e piene di energia. Se il corpo del defunto viene toccato, o peggio spostato dalla sua compostezza, può accadere che l'Io, già fortemente agitato e traballante, si ricompatti in un'onda ancor più volatile, al punto che potrebbe essergli impedito l'ascolto e la concentrazione sulla propria capacità di coscienza. Secondo il Buddhismo, questa sarebbe una causa della successiva rinascita in una forma inferiore. Diversamente, in una persona emancipata dal punto di vista coscienziale, questa operazione di ancoraggio alla propria coscienza, viene convertita in una forte carica di autoconsapevolezza: quella stessa autoconsapevolezza che il praticante aveva avuto modo di risvegliare da vivo. Questa autoconsapevolezza potrà permettere alla mente del defunto di restare collegata a se stessa, nonostante la tremenda inibizione derivante dalla paura e dall'angoscia per questa situazione inconsueta ed ignota che è la morte. La sua coscienza, rinforzata da anni di pratica autoconsapevole, saprà attenuare la paura ed accetterà la dissolvenza dell'Io senza traumi, in modo da poter riconfluire nel grande Spazio vuoto della Mente-Coscienza Assoluta.

Ovviamente per le persone che non praticano il Dharma e che, purtroppo, neanche lo conoscono, tutto ciò che è stato detto non ha alcun senso, perciò non è possibile verificare ciò che accadrà nella mente di costoro. Per gli Occidentali, probabilmente, potrebbero essere assai più credibili le future esperienze suggerite dalla Religione cristiana, quali il Giudizio Universale, il Purgatorio, il Paradiso e l'Inferno ecc. Ritengo sia inutile ripetere che, in realtà, nulla di ciò che crediamo o pensiamo, è effettivamente reale. Tutto è soltanto frutto di illusione mentale: tutto ciò che sembra accadere nelle esperienze di vita, come pure di morte, appartiene solamente ad una "realtà mentale". Perciò ogni cosa cui la nostra mente crede, sembra reale solo in apparenza e la difficoltosa operazione del Dharma è proprio quella di eliminare le illusioni dalla mente. Come chiodo scaccia chiodo, così il Dharma permette di arrivare ad una effettiva conoscenza della mente e del suo caotico funzionamento, attraverso una cura "omeopatica" che toglie le nozioni errate con il farmaco della *Prajñā*.

Quindi la mente, correggendo le proprie distorsioni causate dall'ignoranza, informa se stessa delle conseguenze che possono derivare qualora non si effettui accuratamente una perfetta opera di purificazione. Ecco perché nel Chan si afferma che, in realtà, perfino la mente è illusoria, visto che può modificarsi secondo le circostanze. Di conseguenza, se la stessa mente individuale e identificata non può esistere realmente, com'è possibile che possano esistere realmente le creazioni di questa mente, cioè l'Io, la persona, gli oggetti, il mondo, la vita e la morte? Cos'è dunque la mente? Questa è la vera domanda che vorrei che mi faceste, anzi che dovrete fare a voi stessi! Qui c'è materiale di riflessione, materiale per il Risveglio! Ora come ora, non ha importanza sapere cosa accadrà veramente all'Io, né cosa potrà accadere al corpo ed alla mente. Con la lettura dei testi esoterici possiamo presumerlo e affidarci a quelle verità rivelate però, per il momento, il nostro interesse deve essere esclusivamente rivolto verso la *nostra* mente. È per questo che dobbiamo

meditare. Perché si medita? Per trovare, ora, le risposte che riguardano la nostra mente di adesso. Se continuiamo ad avere interesse per i “prodotti” della mente, cioè i nostri inutili pensieri, non potremo mai essere pronti per QUEL momento! Non vorrei proprio che ciò che sto dicendo faccia sorgere ulteriori pensieri nella vostra mente senza che voi ne siate consapevoli. Questo sarebbe molto grave, sarebbe un problema che trascinerrebbe la vostra mente in una catena interminabile di altri pensieri, fin oltre la morte. Questo pensiero non visto, all’apparenza innocuo, diventerebbe la causa karmica delle vostre rinascite! Lo capite, questo? Se vi mettessi alla prova facendovi questa domanda: “Cosa state facendo qui se non capite lo Zen?”, cosa succederebbe nella vostra mente? Quanti e quali pensieri sorgerebbero come reazione ad una frase così? Io, qui con me, non ho un bastone, ma questa sarebbe proprio una bella “bastonata-Zen”. Certamente non sono i pensieri che sorgono nella mente, la prova che una persona non sia adatta al Chan. Ma, di sicuro sarebbe il vostro ADERIRE e CREDERE a quei pensieri ed alla interpretazione della mia frase, la testimonianza di una inadeguatezza a proseguire nel Sentiero. In più, questi pensieri sarebbero la causa dei problemi futuri, perché colui che non se li vede, non è presente a se stesso e, quindi, nel momento che essi sorgono, non può distaccarsene e ne pagherà gli effetti karmici.

Così accadrà nel momento della morte. La morte, se la nostra mente non ce la testimoniassero con quel nome, nemmeno esisterebbe, sarebbe come un addormentarsi nel sonno. Perciò se non cominciamo “ora” ad imparare a distaccarci da tutto ciò in cui la nostra mente crede, a causa dei pensieri incontrollati, per noi tutto sarà “reale”, anche la nostra “morte”! Avete capito? Se rimaniamo aderenti alle ordinarie e consuete reazioni mentali, senza imparare a studiarle ed a vederle, questa sarà una evidente dimostrazione che la nostra meditazione è incompleta e forse del tutto sbagliata! La meditazione va pian piano estesa alla nostra vita quotidiana, per renderci capaci di farci distaccare dalle continue reazioni mentali. Il suo scopo non è quello di farci stare tranquilli e beati per una mezz’oretta. Seppure questo possa accadere, soprattutto agli inizi, dobbiamo escludere dai nostri pensieri l’idea che lo scopo della meditazione sia questo! Mi sembra quasi di vedere un’espressione di incredulità e di scetticismo sul volto delle persone che per la prima volta sentono questi insegnamenti... Per le persone comuni, il mondo e la realtà sono proprio così come esse pensano ed immaginano. Ma se queste persone si domandassero che cos’è, nella loro mente, che si presenta come “incredulità e scetticismo”, davanti a loro si aprirebbero immediatamente un’altra realtà ed un altro mondo! Se ciò avvenisse, resterebbero attoniti e senza pensieri perché non vedrebbero più il mondo “pensato”, ma la realtà di quello visto da “colui che pensa”; esse starebbero vedendo direttamente la loro mente e questo sarebbe il loro VERO ingresso nel Sentiero Chan!

Il sentiero del Chan ha come scopo di interrompere questa malvagia spirale del pensiero offuscato ed illuso che fa reagire, brutalmente e senza sosta, la mente ignorante di sé: Per ottenere questo risultato, il Chan si serve della meditazione e degli insegnamenti sulla Conoscenza diretta della Mente. Nell’antichità, il Chan era spesso insegnato anche senza parole per coloro che erano capaci di far stare in silenzio la loro mente. Oggigiorno è necessario usare termini e concetti per far sì che nella mente umana diventi obbligatorio fare a meno di termini e concetti. Una meravigliosa frase delle *Upaniṣad* proclama: “Dall’irreale conducimi al Reale!”, con ciò deve essere inteso che proprio il mondo così com’è, la realtà così com’è, la parola così com’è potranno dare l’apertura alla *Prajñā*, Occhio Divino della Saggezza. Ciò sarà veramente possibile quando si sarà operata la rivoluzione e l’introflessione della mente, andando oltre il pensiero istintivo, meccanico ed abituale. Soltanto allora il Chan può aprire la strada al potenziale segreto della Mente e della Coscienza Superiore: la strada che porta all’attingimento del *nirvāṇa*! Dobbiamo quindi arrivare ad una visione totale, a 360°, non solo sul vacuo mondo dei fenomeni esterni ma, soprattutto, sul nostro mondo interno, sul nostro spazio mentale ove nascono e muoiono tutte le nostre attività psichiche ed i nostri pensieri immaginari. È questo il luogo ove risiede la nostra “vera” persona, il nostro vero Essere e, con la meditazione, noi impariamo a restare in questo vero Essere, a far emergere la splendente *Prajñā*, a

fruire del suo benefico potere Illuminante ed a diventare veramente utili nei riguardi degli altri esseri umani.

Col potere di *Prajñā* noi saremo quella Coscienza che, anche di fronte alla morte, rimarrà imperturbabile scrollandosi di dosso l'istintivo obbligo dell'inconsapevole adesione alle interpretazioni personali ed egoistiche da parte della mente animale. Grazie alle sacre istruzioni dei Sentieri Illuminati, come il Chan e il *Vedānta advaita*, possiamo far tesoro della loro autentica Compassione nei nostri confronti, al fine di agevolare lo sviluppo ed il mantenimento di questa insuperabile *Prajñā* che potrà permetterci di uscire da tutte le nostre problematiche situazioni. Con l'insediamento di *Prajñā*, potremo dare convinto ascolto alle Intuizioni Profonde, Verità rivelate non più da Maestri o Scritture esteriori, ma dalla coscientizzazione consapevole dell'Unica Verità della Coscienza Assoluta, che si mostra tramite la sua Voce interiore di natura divina e universale. Queste intuizioni, non più frutto di ragionamenti concettuali, dal momento che sorgono in noi nel pieno del sincero tragitto spirituale, fanno parte della Suprema Realtà Assoluta, al pari delle manifestazioni del Sacro. Esse, testimoniando l'Unità non-divisa dello Spirito Assoluto, saranno avvalorate da continue conferme sul piano della manifestazione esistenziale del praticante avanzato.

Perciò ottenere conferme alle nostre intuizioni è certamente un fatto positivo, per via che le intuizioni non sono più frutto di quel famoso pensiero individuale incontrollato e non inseguono più lo specifico interesse dell'Io illusorio. L'Io illusorio, quando crede di emanciparsi ed erudirsi, lo fa a livello superficiale mettendosi a ragionare con pensieri di tipo concettuale-filosofico, e le sue eventuali "conclusioni" sono soltanto congetture e non intuizioni impersonali. Inoltre l'Io non può "sentire" e conoscere le vibrazioni che provengono dall'*area profonda* della nostra mente, in quanto esse sono composte di una energia spirituale silenziosa, certamente non appartenente alla persona egoica. Al fine di "sentire" e conoscere questo profondissimo spazio "vuoto", senza nome e senza forma, vi è la necessità che noi si diventi "pura coscienza", soltanto pura coscienza e null'altro, cessando di continuare ad alimentare una mente enciclopedica bramosa di risposte esaurienti alle sue domande pseudoscientifiche. Bisogna stabilire una "ferrea guardia" a questa mente umanizzata che si beatifica tra un desiderio e l'altro, cullando immaginazioni fantastiche di mondi idilliaci, come speranza di continuità della sua esistenza personale.

No, cari miei, le risposte alle domande non espresse devono giungere in modo silenzioso e quando meno ce l'aspettiamo. All'improvviso possiamo "sentire" di venire esauditi rispetto alla soluzione di misteriosi arcani di cui prima non avevamo spiegazione. L'eventuale risposta non ci giungerà come un flusso identificabile di "nozioni" o informazioni specifiche, bensì ci arriverà come una familiare "consapevolezza". Potrà essere come un qualcosa, sicuramente da sempre "dentro di noi", che sarà come se l'avessimo sempre saputo ma fosse stata ostacolata dalla presuntuosa ingerenza del nostro Io individuale. Quando il complesso "mente-corpo-Io" si sarà totalmente integrato, quando sarà diventato un tutt'uno, senza alcuna supremazia di una parte sull'altra, allora nella nostra persona tutto funzionerà in perfetta sintonia. Senza aspettarci nulla, senza attaccarci od opporci a nulla, tutto quello che serve per poter vivere una vita sublime e significativa, arriverà spontaneamente ed a tempo debito. Ciò che ora ci viene richiesto è soltanto di farci trovare pronti e disponibili al compimento di questa eccezionale Opera, così da esserne oltre che fruitori, umilissimi strumenti di propagazione.

Fintanto che esisterà in noi questo "animo", questo fiato, questo respiro che dà vita al corpo, non dovremo dividere né scindere mentalmente il nostro corpo fisico dall'insieme mente-spirito. Per lo stesso motivo non dovremo mentalmente vedere la vita e la morte come due condizioni opposte perché, com'è già stato detto, solo l'interpretazione della mente umana crea distanze e diversità tra i vari stati dell'esistenza. Ricordiamoci che la sera, quando ci corichiamo, la mente non ci presenta questo fatto come spaventoso e senza ritorno, come invece fa con l'idea della morte. Eppure, all'atto pratico, non è che ci sia molta differenza tra le due cose. Infatti, quando andiamo a dormire, che cosa può garantirci che, al nostro risveglio, tutto riprenderà a vivere così come l'avevamo lasciato? Sarà soltanto l'interpretazione illusa della nostra mente condizionata, poiché l'Io deve

comunque lasciar spazio al suo annichilimento, né più e né meno di come dovrà fare al momento del trapasso fisico. L'unica differenza è, appunto la valutazione mentale circa i due processi, che la coscienza egoica trattiene arbitrariamente per perpetuare la propria sussistenza. È una precisa macchinazione dell'Io che, conscio della ripetuta abitudine di ritornare esistente quando al mattino ci risvegliamo dal sonno, pretende di non voler sparire quando il corpo non può riprendere a vivere. Questo è un errore di valutazione che condiziona tutto il nostro pensare poiché, dato che l'Io può esistere *soltanto* quando il corpo e la mente sono strettamente uniti, esso dovrebbe comprendere la sua transitorietà e la sua impermanenza, cosa che invece non accade normalmente. Ecco perché l'Io, per poter comprendere questa verità, deve lasciare il posto alla *Prajñā* dell'Intuizione Profonda, che proviene direttamente dall'energia della Mente Superiore e non dai ragionamenti della mente egoica.

L'Io, poiché insegue solamente l'erudizione spicciola e l'accumulo di esperienze empiriche, dovrà prima o poi farsi da parte e non intralciare, con la sua ingombrante presenza, la pratica meditativa e l'instaurazione della *Prajñā*. Solo così potranno cessare di manifestarsi tutti quegli ostacoli, che sembrano sorgere dal nulla e che hanno come scopo di impedire o ritardare l'appuntamento della mente con gli insegnamenti e la pratica del Chan. *Anche certe argomentazioni che sembrano seri motivi per evadere gli incontri settimanali, siatene certi, sono marchingegni escogitati dall'Io per interrompere l'evoluzione spirituale della vostra mente.* In tal modo, voi potreste sentirvi deresponsabilizzati per non praticare il Dharma in maniera costante e per non essere presenti a voi stessi. La vostra indisturbata mente egoica, cogliendo nel profondo una scarsa convinzione ed una debole motivazione verso il Chan e la meditazione, potrà continuare imperterrita a presentarvi mille situazioni diversive. State molto attenti alle opinioni devianti ed ai pensieri sovversivi che la vostra mente egoica vi propina, per mantenervi nel mondo dell'illusione e per ritardare all'infinito la vostra Illuminazione!

Ciononostante, dopo il dovuto, necessario e perseverante tirocinio, quando la vostra mente si sarà trasformata in pura *Prajñā*, la "retribuzione" spirituale che ne riceverete sarà immensa ed incalcolabile. Non ci sono assolutamente paragoni per descrivere lo stato di perfezione e completezza, che un essere umano può stabilire in sé col raggiungimento del livello di *Prajñā*. Non intendo prolungarmi sulla straordinaria condizione, testimoniata peraltro dalle vite e dalle parole dei Grandi Saggi del passato, che si rivela alla Coscienza con la constatazione diretta nella mente dell'autentica Natura di Buddha. Ciò che conta veramente è la vostra attuale volontà di perseguire indefessamente il cammino spirituale fino in fondo. Se al momento siete almeno consapevoli delle infelicità e delle insicurezze della mente umana, dei vostri rimpianti per il passato, delle vostre paure per il futuro, del vostro disagio attuale, allora siete caldamente consigliati a tentare la via del Chan. Con la meditazione Chan e lo studio della mente, ben applicati e ben guidati da un buon Istruttore, è impossibile che la *Prajñā* non si manifesti nella vostra mente. *Prajñā è la vostra mente del futuro.* Quanto più il vostro Io illusorio si farà da parte e imparerà a rimanere silenzioso, quanto meno la vostra mente vi disturberà con pensieri delusi, divaganti e diversivi, tanto più *Prajñā* potrà liberamente manifestarsi. Dopo non dovrete fare niente altro. Lasciate soltanto far tutto alla *Prajñā*!

## LA COSCIENZA-PADRONE

(incontro del 15/1/2001)

Questa sera tenteremo di fare una verifica a 360° del nostro universo interiore e di come abbiamo imparato ad utilizzare il metodo Chan. Potremo così davvero cogliere questo misterioso essere nascosto e distinguerlo dall'apparente individuo che risponde al nome, cognome e identità di noi stessi. C'è un espediente per distinguere queste nostre componenti della persona. Lo scorso anno le abbiamo chiamate "Padrone" e "servitore". Il Padrone sta sempre nell'ombra, al riparo dentro la sua casa mentre il servitore se ne sta fuori della porta, a farsi vedere in ogni occasione. Il Padrone, essendo nascosto, non è visibile nella condizione ordinaria. Nella nostra abituale condizione di esistenza, ciò che è sempre visibile è la pseudo-persona in cui siamo abituati a riconoscerci, in altre parole l'Io che, quindi, possiamo identificare col servitore. Il vero Padrone di casa può essere conosciuto per contrasto, distinguendolo da ciò che non è l'Io, perciò sarà più opportuno identificarlo con la Coscienza.

Cominciamo intanto, a far subito conoscenza con quella parte della persona che risponde al nome di "Io" e che sappiamo essere il servitore, così da poterne avere una certa confidenza. L'Io ineluttabilmente ha una sua qualità di essere piuttosto subdolo, perché avendo rubato la scena alla Coscienza-Padrone, cerca sempre di presentarsi in sua vece. Noi, però, lo identifichiamo senza indugio, mettendogli una lampada sul viso, proprio come la polizia fa con un prigioniero. Le due occasioni in cui l'Io può essere facilmente smascherato sono le fasi di intenzione e di reazione. Come si può benissimo capire, l'intenzione è quella volontà mentale precedente allo stato di azione, mentre la reazione è successiva anche se, spesso, è l'effetto di una non-azione.

Ciascuno di noi può cogliere, all'interno della propria struttura mentale, una scala di valori cui, più o meno, tutti ci atteniamo e verso cui siamo pressappoco impostati e aderenti. Non sempre questa scala di valori coincide per tutti, in egual misura, anzi spesso è assai diversa tra un individuo e l'altro, ma ciò che importa, è che ognuno possa esserne cosciente. La scala di valori in questione, è la sostanza della nostra intenzionalità e delle motivazioni preventive. Perciò l'Io si manifesta, sorge e fuoriesce, in questa fase primaria, per mezzo dell'intenzione. Che poi questa intenzione sia positiva o negativa, rivolta verso le cose spirituali o verso quelle mondane, che sia egoistica o altruistica, non ha molta importanza per il suddetto Io. L'intenzione è sempre e comunque generata dalla struttura costituente il soggetto egoico, cioè dalla precisa volontà dell'individuo, in quanto tale.

Quindi, premesso che questa fase è comune a tutti gli individui in forma di energia, anche se può essere differente nella qualità, resta il fatto che un certo Io fuoriesce. Esso sorge dallo stato di stasi, dal nulla, da una specie di coscienza-deposito (*ālaya*) in cui torna poi a rifugiarsi, quando la sua presenza non è più necessaria o irrinunciabile. Ora, però bisogna ammettere che le condizioni in cui l'Io non è presente non sono invero afferrate dagli individui ordinari. Perciò, si può dire che, normalmente, l'intenzionalità e l'occasione, per la partecipazione dell'Io sugli scenari del nostro mondo raramente registrano una situazione di assenza.

Ecco che qui possiamo già fare un approfondito esame di coscienza su di noi, passando in rassegna quali siano le occasioni intenzionali, in cui il nostro "Io" si manifesta irrefrenabilmente. Si dice che l'Intenzione sia la punta della freccia del desiderio. Però, questa freccia, se veramente vogliamo, possiamo prepararla ma non scagliarla. Se la persona ha cominciato un lavoro su di sé ed è riuscito a stabilire una buona dose di autocoscienza che indaga i movimenti energetici della propria psiche, può cogliere distintamente sia la motivazione che l'intenzione. Se è capace, quindi, di cogliere la propria intenzione, questa persona può capire e comprendere che questa freccia, venendo scagliata, può diventare negativa e, decisamente, può decidere di impedire che questa freccia parta dalla sua mente.

Di conseguenza, questa è la prima vera condizione in cui si possono bloccare gli effetti disastrosi dell'Io, allorché vanno ad alimentare la carica negativa del karma, di cui dovremo poi, noi stessi, fare le spese. Già qui possiamo vedere l'intervento della Coscienza, che è appunto il Padrone, sull'operato dell'Io, servitore sconsiderato della nostra auto-natura. Tralasciamo, per ora, la fase che passa tra il sorgere dell'intenzione e la sua messa in atto, cioè l'azione o la non-azione. Veniamo, quindi, alla conclusione del processo, cioè la fase della possibile reazione che, come abbiamo visto, può sfociare in un effetto di azione o anche di rifiuto dell'azione. Anche questo punto del processo è assai importante, perché l'eventuale mancato intervento a monte della Coscienza-Padrone, se non siamo stati capaci di cogliere e controllare la partenza della freccia, può essere in qualche modo raddrizzato nella fase finale del processo. Abbiamo una specie di seconda possibilità di interrompere la malvagia spirale del karma negativo. Appunto cogliendo, incanalando e, direi anche superando il coinvolgente momento in cui la causa, attivata dalla motivazione-intenzione, si trasforma in effetto o risultato dell'azione.

È chiaro che, soprattutto in questa fase di reattività, deve essere presente la Coscienza, in veste di supervisore plenipotenziario cui, ormai, dovremmo aver dato l'incarico di essere il Padrone assoluto del nostro essere. È evidente, perciò, che se non abbiamo liberato e, in qualche modo, dato spazio al sorgere di questa Suprema Coscienza nella nostra mente, il lavoro che stiamo descrivendo non potrà essere eseguito in nessuna delle due occasioni. Premesso che il compito più agevole, per la Coscienza, è quello di intervenire all'origine del processo, qui si vuole spiegare che vi è ancora questa possibilità d'intervento all'atto del compimento conclusivo dell'azione karmica. Cioè, è possibile mitigare la portata e l'obbligo del pagamento dell'effetto karmico da parte nostra. Noi, di solito, non ci rendiamo conto che la reazione, così come l'intenzione, passa attraverso una forte costrizione da parte del pensiero. C'è un moto interno che fa da corona ad ogni nostro coinvolgimento come persone, e l'Io se ne impadronisce giudicando "reali" le relazioni che attivano questi coinvolgimenti.

Possiamo cogliere le nostre reazioni, psicologicamente parlando, soprattutto nella vita di tutti i giorni, quando per esempio entriamo in contatto con situazioni frustranti o con sottomissioni *oborto collo* a rapporti non graditi o contro la nostra volontà. Possiamo facilmente cogliere le reazioni della nostra personalità e del carattere quando i contrasti con l'ambiente circostante sono motivati da una discordanza di pensiero. Allora diamo il via alle nostre reazioni e mettiamo tutta la nostra energia per controbattere, e manifestare, forzatamente, le nostre opinioni.

Quelle che, invece, non riusciamo a vedere, e spesso ciò provoca danni anche più pericolosi, sono le piccole reazioni continue, magari non drammatiche e, apparentemente non conflittuali, che avvengono continuamente nella nostra mente. La reazione è il momento in cui la mente aderisce ad una situazione "sentita", ritenuta vera e "reale" e percepita come fuori di se stessa. Già questi preconcetti sono considerati, dal punto di vista dello studio dell'Io da parte del Chan, come fasi reattive altamente pericolose e causa di retribuzioni karmiche fortemente negative. Nello Zen, e purtroppo solo per chi è adatto ad esso, si cerca di guidare le menti umane alla fase dell'imperturbabilità, del distacco e, quindi, della non-reazione.

Tutte belle parole che, però, se non vengono realmente comprese e messe in atto non possono influire sulla condizione degli esseri umani. La non-comprensione e non-realizzazione di questi profondi insegnamenti, costringe la mente a funzionare nel modo aberrante delle persone comuni che quindi, oltre a non esimersi da quei negativi preconcetti, sono costrette a soccombere e dover subire gli effetti karmici, cui non possono assolutamente sfuggire. Effetti quali la paura, il sospetto, l'agitazione mentale, la sofferenza, i dubbi, le insicurezze, la convinzione che vi sia sempre qualcuno pronto a minacciarci, insomma tutto quello che rende difficile la vita e obbliga le persone a cercare una via di scampo. Tutti siamo comunemente d'accordo quando pensiamo "Devo essere più distaccato, più libero, devo aderire meno alle cose", però poi, non sapendo a quale punto della nostra attività mentale inserire questi correttivi, precipitiamo ineluttabilmente verso le condizioni di infelicità.

Per poter giungere a stabilire in noi stessi queste prerogative di distacco, di equanimità, di non-aderenza alle cose esterne ed alle conseguenti reazioni, dobbiamo *necessariamente* ascoltare, imparare e mettere in atto le ingiunzioni del Chan. E questo, dobbiamo farlo in un totale silenzio della nostra mente, sempre così chiacchierona, turbolenta e contestataria. Non è sufficiente mettersi seduti e far finta di meditare, credendo che la mente, rilassandosi, possa ottenere la CONOSCENZA dei suoi problemi! Questo potrà accadere SOLTANTO dopo che sarà stato fatto il necessario tirocinio, più o meno lungo. E potrete accorgervene da soli, che il tirocinio è terminato, quando la vostra mente non reagirà più, pur trovandosi in presenza delle stesse condizioni, in cui prima reagiva con tanta forza.

Se non applicheremo, con umiltà e obbedienza, le compassionevoli istruzioni del Chan, non sapremo come e quando attivare questi correttivi e potremmo rischiare di attivarli prima che servano, oppure in momenti inadatti o non favorevoli al loro funzionamento. Una vera e perfetta meditazione deve essere impostata con questi criteri essenziali. Prima di tutto la persona deve imparare ad eliminare i suoi difetti mentali, inevitabili e tipici di ogni persona ordinaria. Quando questa persona avrà imparato a non far reagire la sua mente nei confronti delle cose che la stuzzicano e quando non aderirà più a questi comandi inconsulti della propria mente, allora potrà passare alla fase meditativa del silenzio. Gli antichi maestri cinesi dicevano: “Non vi può essere buona meditazione senza, prima, una buona preparazione Chan!”

Coloro che vogliono entrare nella casa della meditazione senza prima aver imparato a far tacere la loro mente, andranno incontro a sicuro insuccesso e non potranno aspirare alla pratica liberatoria del Chan.

Pertanto, affinché questa non sia soltanto una semplice chiacchierata formale, è opportuno che voi impariate a far emergere, senza tentennamenti, la vostra Coscienza-Padrone. È necessario saper ascoltare, con la mente silenziosa e vuota, questi insegnamenti che provengono dalla antica Saggezza dei maestri Chan. Ascoltando questi consigli, voi non state ascoltando il mio parere, le mie opinioni, o ciò che pensa la mia mente. Già prima di voi, per decenni, io ho dovuto educare le reazioni della mia mente personale. Ma solo quando ho imparato a farla tacere e vi ho inserito le direttive sublimi della Dottrina, che parlano al mio posto, solo da allora la mia mente è diventata uno strumento di propagazione del metodo salvifico che porta la pace nella mente.

Ecco, perché bisogna essere molto attenti alle situazioni di reattività sottile, in cui la nostra mente reagisce senza che noi ne siamo consapevoli. La fase reattiva è percepibile ogni volta che può essere colta una increspatura della mente, cioè un pensiero discordante o contrastante. A quel punto, entra in campo il senso dell’Io che giudica e stabilisce il suo intervento oppositivo, normalmente aggressivo, e immediatamente si crea la disarmonia ed il disaccordo. Anzi, in realtà l’Io era già pronto ed il suo proporsi ormai non è più evitabile, proprio perché l’assenza della Coscienza auto-osservante non può impedire l’entrata in scena del subdolo servitore.

L’Io segue delle tendenze inveterate che lo hanno costretto ad essere com’è, misconosciuto a se stesso, in costante conflitto nei riguardi di altri supposti “Io”, ma molto efficace nel proprio movimento funzionale. L’energia con cui l’Io si alimenta, è succhiata e rubata alla energia primordiale della Coscienza, e diventa la sua forza difensiva per poter adoperare la sua funzione meccanica. In pratica, il servitore usurpa le ricchezze del suo Padrone e se ne serve, a suo piacimento, proprio per impedire che l’essere vivente possa conoscere la sua *vera Identità*. Per questo motivo l’essere umano, carnefice e vittima di se stesso, si dimena inconsapevolmente tra brevi felicità effimere e pesanti conseguenze dolorose, di cui non può facilmente liberarsi. Ecco perché l’Io può imperare soprattutto nelle persone che non fanno una vera pratica meditativa, che vivono una vita in modo totalmente coinvolgente, senza nessuna possibilità di distacco. Soltanto l’auto-osservazione coscienziale, con la coscienza che indaga e coglie queste fiammate diaboliche dell’Io, può interrompere e mitigare questa tragica abitudine, così nefasta per queste persone incoscienti.

Dunque, con un potente stato di Coscienza finalmente manifestato, non avremmo difficoltà per sconfiggere il nostro principale e più mortale nemico, cioè l'ingardo Io, mentre con la totale incoscienza gli permettiamo di poter vivere da usurpatore finché la nostra ignoranza glielo permetterà. Ricordate la storia dell'Abate e del Samurai che voleva ucciderlo? L'imperturbabilità dell'Abate di fronte alla minaccia di morte, fece restare perplesso il Samurai che, alla fine, consapevole di trovarsi davanti ad un santo venerabile, rinunciò ad ucciderlo ed, anzi, si prostrò ai suoi piedi. Riusciremo, noi, ad avere questa enorme forza di coscienza? È ovvio che questo esempio è una descrizione di chi è arrivato al termine del suo lavoro, e non può ancora essere la nostra situazione, seppur auspicabile. Però, possiamo misurarci con le nostre situazioni del quotidiano che, per fortuna, non sono così drammatiche.

Tuttavia, anche la somma ripetuta dei nostri piccoli drammi quotidiani, continua a costringere l'Io ad essere sempre così battagliero, così corazzato, soprattutto così infido e sfuggente alla Coscienza. La quale Coscienza, se non ha potere di intervento e ridimensionamento sull'Io, non potrà venir alimentata a sua volta. Mentre si rafforza l'Io, non si fortifica la Coscienza, e viceversa. Ecco perché è importantissimo applicare l'istruzione e la conseguente meditazione. Il Chan, ovvero la Via dell'autoconoscenza, ha principalmente lo scopo di indagare a tutto campo il funzionamento della nostra intera persona (mente, corpo, spirito), benché in effetti sembri privilegiare la mente, che è la causa degli altri due.

Vorrei concludere con una frase che risulta essere sempre congeniale, a questo punto: "Se, nella nostra vita, non arriviamo ad avere il dono dell'insegnamento del Chan, o se non siamo capaci di comprenderlo, difficilmente potremo aspirare alla felicità ed alla liberazione. Per far sì che questo lavoro finalmente funzioni e ci riveli la nostra Illuminazione, che è appunto presente nel momento in cui vediamo il nostro Io, dobbiamo necessariamente amplificare e fortificare il Padrone, cioè la Coscienza Assoluta! Dobbiamo anche sapere, per il nostro personale benessere, che quando la mente non è mantenuta nella consapevolezza, noi siamo costretti, a causa della mente dell'Io che usurpa e trafuga il potere dell'energia, a sottostare ed a subire gli effetti del karma personale".

Questo vuol dire che il karma nefasto e inevitabile viene proprio attivato dalla mancanza di consapevolezza. Se alla Coscienza-Padrone viene permesso di ristabilirsi nella sua sede naturale, cioè la nostra mente, di fatto si annulleranno gli effetti karmici del passato, del presente e del futuro. Provare per credere.

Perciò, nel momento stesso in cui ci sale in gola la parola "Io", fermiamola; fermiamoci ad osservare cos'è che si mette in moto, *chi è* che istintivamente risponde a questo comando. Se scopriamo che, in noi, c'è un'altra energia che può mettersi a cercare l'Io, allora questo sarà il punto di svolta. Siccome l'Io non può cercare se stesso, chi è che si mette a cercare l'Io? E quale sarà l'effetto di questa ricerca? Come detto poc'anzi, alcuni effetti saranno certamente graditi, ma non bisogna pensare di voler applicare la pratica di consapevolezza soltanto per alleggerirsi il karma negativo. Primo perché, se fatta con questo scopo, la pratica non funzionerebbe in quanto, come appare evidente, sarebbe ancora soltanto l'Io a manovrare tutto. E secondo, perché, se non siete abili nel cogliere l'Io proprio in questi momenti subdoli, allora significa che il vostro Io è così potente, così radicato, così invadente, da non permettere per ora il reintegro della Coscienza-Padrone. Perciò, sarà meglio cominciare a darsi da fare per smascherare questo nostro servitore-despota, unico vero responsabile dei nostri guai. Appliciamo il metodo *hua tou* del chiederci costantemente: "CHI? Chi è che pensa? Chi è che parla? Chi è che agisce?"

Questi sono i *koan* da studiare durante tutte le nostre giornate, per il periodo che non ci vedremo e fino al prossimo incontro. Chi di voi, riuscirà a risolvere questi misteriosi arcani? Coloro che vi riusciranno, troveranno la serenità. Che la pace sia con voi...

## IL SÉ E LO ZEN

(incontro del 20/12/1999)

Il problema del Sé nello Zen è alquanto complesso perché, nonostante lo Zen sia oltre il dominio dell'intelletto, gli individui che lo studiano spesso sono così tanto intellettualmente saturi che, perfino quando la parola esce dalla bocca, essa viene già trasformata nell'intelletto di chi ascolta!

L'intelletto è basato sul tempo e noi non possiamo vivere senza tempo; eppure, dietro il tempo vi è l'eternità. Occorre, perciò, afferrare quest'eternità. È lo stesso discorso dell'Osservatore e dell'osservato, se non c'è l'uno, non può esservi l'altro. Così, il tempo è la manifestazione dell'eternità, tuttavia questa è senza tempo e non si può concepire, mentre il tempo è chiaramente comprensibile dall'intelletto umano. Perciò, per essere concepibile, l'eternità si avvale del tempo e, tuttavia, il tempo limita e nasconde l'eternità. Dunque vi è questa contraddizione. Come per l'Osservatore e la coscienza individuale; come per l'Assoluto ed il relativo...

L'osservatore individualizzato (unità di coscienza) sta all'Osservatore Assoluto come il tempo sta all'eternità. Perciò, è il sé personale che deve afferrare questa eternità e questo dovrà accadere per mezzo dell'intelletto, fino a raggiungere la condizione del Sé Universale in cui l'intelletto sarà costretto ad annullarsi nella Vacuità... CHI È, dunque, che afferra l'eternità? Ovviamente andrà cambiata la dinamica con cui l'intelletto opera.

Nel nostro consueto modo di vivere, l'intelletto opera con dei meccanismi attivati dall'abitudine, quindi la persona, pur possedendo questo bene supremo che è l'intelletto, non ha la facoltà di coglierne l'essenza. Lo adopera e basta. Il lavoro che andrà fatto, nello specifico, è di iniziare a mettere sotto una lente di ingrandimento l'essenza stessa di questo intelletto. Cioè si deve usare l'intelletto per conoscere l'intelletto! Diversamente dalla maggioranza degli individui che usano l'intelletto per far tutto ciò che, spontaneamente, fanno durante la loro esistenza, il bravo meditante Zen indirizza il suo intelletto, la sua luce conoscitrice, verso se stesso! Soltanto in questo modo egli potrà afferrare l'eternità.

Penso che non vi sia necessità di andar oltre, su questo argomento. Avrete capito qual è il principio che muove lo spirito dello Zen. È quel profondo potere, la misteriosa energia che stravolge i meccanismi abituali per riprogrammarli nell'intento di guidare l'Essere a conoscere se stesso! Cioè, a conoscere la Mente!

Quando si avvera questo *dietrofront* della persona, che non sentirà più bisogno di estremizzarsi all'esterno, ma avrà il forte stimolo di addentrarsi all'interno di sé, accade un istantaneo e immediato ritorno a QUELLA COSA che siamo sempre stati e non sapevamo di essere!

Perciò l'intelletto, il bene supremo, viene finalmente usato per ritornare alle sue radici, per conoscere la sua provenienza, per comprendere la sua vera essenza. E, poiché l'intelletto non è altro che uno degli strati della coscienza, questo suo rivolgersi verso se stesso è una rivoluzione di TUTTA la coscienza. È la rivoluzione dello Spirito che, finalmente, può accostarsi ed afferrare l'Assoluto!

Nel Buddhismo vi sono due Vie che portano alla conoscenza del Sé: la Via analitica e quella sintetica. Il Buddha dapprima insegnò il metodo analitico. La Via analitica è quella che, appunto, possiamo applicare con il ragionamento concettuale, per mezzo della eliminazione di elementi che non servono alla causa. Quindi se, per esempio, io capisco che una vita ha una certa durata, è assurdo che io dia a questo tempo un valore superiore a quello che ha. Io so che la mia esistenza psicofisica e corporea è iniziata nel giorno in cui sono venuto al mondo e finirà quando sarò costretto a lasciare questo mondo. Siamo tutti d'accordo su questo, nessuno può dire il contrario. E questo è un metodo analitico. Come pure quello di analizzare la composizione delle cose, degli oggetti materiali.

Sappiamo che i fenomeni, pur apparendoci a sé stanti, come un tutt'uno, indipendenti uno dall'altro, in realtà non sono così organicamente sostanziali in se stessi. Questa campanella, questo libro, se fossero esistenti dalla loro parte, avrebbero dovuto essere da sempre così e per sempre rimanere così. Invece sappiamo che, in questo mondo, tutto si forma e si trasforma costantemente. Questa campana, prima, era metallo che, venendo fuso e aggregato in una forma, ha dato origine a ciò che noi conosciamo e chiamiamo "campana". E, se noi la distruggiamo, tornerà ad essere metallo e nient'altro. La stessa cosa si può dire di questo libro e di tutto ciò che ci circonda e che noi conosciamo come oggetti della nostra conoscenza. Un qualsiasi oggetto esistente di per sé, dalla sua parte, eterno e indistruttibile, non può e non potrà mai esistere. Questo è il metodo analitico con cui possiamo conoscere delle verità che non fanno parte del comune modo di intendere e interpretare la realtà.

Così, per poter conoscere il nucleo energetico e spirituale della persona, cioè il Sé, il metodo analitico non è adatto né sufficiente, perché è impossibile da usare, così come è impossibile trovare e conoscere l'essenza ultima di tutti i fenomeni. Eppure, come è stato detto dai Saggi del passato e come lo stesso Zen asserisce, il Sé esiste e può essere conosciuto e sperimentato. Questo paradosso, tipico dello Zen, che stabilisce che il Sé è impossibile a esistere, eppure esiste, è la chiave di tutto il metodo di autoconoscenza del Chan. Per cui diventa necessario utilizzare un sistema alternativo: il metodo sintetico. Senza la nozione di un Sé, tutta la struttura filosofica dell'Essere, come pure la nostra stessa struttura sociale si dissolverebbe. Eppure il Buddhismo rifiuta apertamente qualsiasi speculazione sulla esistenza del Sé, come fatto di accettazione aprioristica. Allora, come è possibile risolvere questo dilemma?

Il dilemma si risolve con il metodo sintetico, cioè con la teoria dell'eliminazione. Così come, quando si sbuccia una cipolla, strato dopo strato, arriviamo a scoprire che al centro, nel nucleo, non vi è assolutamente nulla, al punto che, alla fine, non abbiamo più nessuna cipolla, ma solo gli strati che abbiamo separato; allo stesso modo, quando disintegriamo tutti i fenomeni, compresi gli esseri viventi e le persone, alla fine, non trovando nulla, scopriremo che *Quel Nulla è il Sé!* Tuttavia, per l'intelletto umano, la cipolla continuerà ad essere qualcosa di sostanziale ed i sensi ci diranno che la cipolla stessa è qualcosa di intero, di individuale, di separato da altri oggetti.

Perciò, dobbiamo utilizzare il metodo sintetico e comprendere che, come per la cipolla, tutti i fenomeni hanno in se stessi un nucleo di energia invisibile che permette loro di essere aggregati intorno a quel nucleo e di apparire come cose a sé stanti. Quando togliamo tutti gli strati della cipolla, la cipolla scompare. Allora, cos'è che ha permesso agli strati di attanagliarsi tra loro fino a formare la cipolla?

Questo esempio della cipolla è molto illuminante, perché la stessa cosa accade a tutti i fenomeni, compresi gli stessi esseri umani, convinti di essere qualcosa di sostanziale.

Il metodo analitico può arrivare facilmente alla distruzione dell'oggetto. Ma esso, purtroppo, non arriva alla distruzione del SOGGETTO, il quale pensa: "Io però esisto, altrimenti CHI avrebbe potuto distruggere l'oggetto?". Di conseguenza, la distruzione del soggetto è difficile; col metodo analitico non si ottiene. L'esempio della cipolla però ci aiuta, così si può comprendere che, come quel NULLA che permette alla cipolla di esistere, anche il soggetto è un nulla che permette alle cose di esistere, includendo nelle cose perfino se stesso! Queste dichiarazioni sono la base della comprensione dello Zen e della Verità; coloro che le comprendono intuitivamente si illuminano di colpo! Il SÉ è quel NULLA che permette l'esistenza di QUEL QUALCOSA che pensa, che vede, che sente, e che vive all'interno della persona!

\* \* \*

Domanda di DINO: Scusa, ma tutto ciò mi ricorda l'*Io penso* kantiano!

ALIBERTH: Beh, diciamo che Kant, attraverso metodi sperimentali, eterodossi, si è accostato molto al tema del Sé della persona. Però, mentre nelle teorie filosofiche occidentali si specula e si ipotizza intorno all'entità pensante, che non può essere sostanzialmente sperimentabile,

nell'insegnamento buddhista si esclude anche la stessa entità, dal punto di vista dello sperimentatore. Altrimenti si darebbe conforto all'idea di un Dio esterno alla persona.

Ad ogni modo, il Buddhismo non nega Dio sostenendo che Dio non esiste! Perché, per il Buddhismo, chi vorrebbe negare l'esistenza di un Dio, non ha esistenza esso stesso. Dunque non può esservi uno che neghi Dio proponendosi come esistente egli stesso! Vi sarebbe la contraddizione di essere proprio Colui che si vuole negare! Il Buddhismo non è ateo. Attenzione! Il Buddhismo fa riflettere. Com'è possibile dire "Dio esiste" oppure "Dio non esiste"? Se non vi fosse qualcuno a dirlo, da che cosa potrebbe scaturire l'esistenza o la non-esistenza di Dio? Perciò, "Dio esiste" e "Dio non esiste" sono entrambe affermazioni irreali supportate da una irrealtà che si sente falsamente esistente. Se questa entità irreale sapesse di non esistere realmente come potrebbe sostenere l'esistenza o la non-esistenza di chicchessia? Allora si potrebbe dire, con una conclusione comoda: "Dio esiste, perché io posso dire che Dio esiste!"

Quindi, Dio esiste finché io posso affermarlo e Dio non esisterebbe allorché smettessi di poterlo affermare! Questo è quanto lo Zen vorrebbe farci comprendere. Al nostro silenzio corrisponderebbe il silenzio di Dio e non viceversa. Perciò il Buddhismo dice: "Non cercare Dio, cerca che COSA c'è dentro di TE ed elimina questa tua idea mentale di Dio!" Secondo questo ragionamento, l'*Io penso* kantiano altro non è che un'altra idea mentale di qualcuno che NON CONOSCE realmente CHI È COLUI CHE PENSA!

Con il metodo della cipolla, se noi cerchiamo al nostro interno, non riusciremo a trovare l'Io. Ma il solito benpensante, che vuole arrivare subito alle conclusioni, dichiarerebbe: "L'Io è colui che cerca". Se l'Io è colui che cerca ciò vuol dire che questo Io esiste soltanto quando è in fase di ricerca, così pure quando pensa, esiste soltanto nel pensiero di chi pensa. Dunque questo IO non può avere una esistenza assoluta, perché nei momenti in cui non pensa, non cerca e non sperimenta, non sarebbe presente. Così l'equazione "Io uguale colui che cerca", non può sussistere. Bisogna fare un'equazione in cui, colui che cerca, è esistente solo nel momento in cui sta compiendo l'azione di cercare. Di conseguenza l'Io è esistente soltanto nel momento in cui è un "Io" e non quando sussistono tutte le altre possibilità di esistenza.

Per questo motivo si deve procedere, per mezzo del metodo sintetico, alla ricerca dell'Io. Questa equazione sorge come una "illogicità", rispetto al consueto modo logico di trarre delle conclusioni. Ma, anche questa, è una logica. Una logica che "smonta" la logica, secondo la *reductio ad absurdum* del sommo filosofo buddhista Nāgārjuna, che fu l'inventore della "logica antilogica". Ma questa equazione è la chiave della comprensione dello Zen e della Vacuità. Attraverso il portare i processi alla loro disgregazione, si arriva a comprendere. È come il metodo della cipolla.

Nell'Induismo (esattamente nei *Sūtra* del *Vedānta advaita*) vi è una ingiunzione che è assai illuminante: *Neti, neti, tat tvam asi*, che all'incirca sta a significare "Non questo, né quest'altro, Tu sei Quello!". Dove per "Quello" si intende proprio quel nucleo Assoluto e Informale, che è l'unica Vera Realtà (*Brahman*) e il suo corrispettivo nel cuore degli esseri viventi (*Ātman*). Anche nella visione di Nāgārjuna, e cioè nella *reductio ad absurdum* della "Via di Mezzo" (*Madhyamaka*), la Verità è *neti neti*. Non è qualcosa che è, né è qualcosa che non è e, neppure, è qualcosa che è e non è. Insomma, la Realtà è un qualcosa da scoprire *ex novo*. Non possiamo affidarci alla nostra conoscenza intellettuale o concettuale, essa non potrebbe mai permetterci di "cogliere" la Verità della Realtà nell'unico modo in cui Essa esiste: assolutamente libera da interpretazioni e ideazioni da parte della mente umana.

Addirittura, per la mente umana, c'è la convinzione che la speculazione filosofica ipotizzata nel raffigurare il vero modo di essere della Realtà sia del tutto inconcepibile perché darebbe l'idea di essere piuttosto una specie di Inesistenza, di Vuoto metafisico. Insomma una sorta di Nulla. Dobbiamo però capire che questo Nulla è lo stesso Nulla che permette agli strati della cipolla di stare uniti insieme! Quindi, è qualcosa di più straordinario di un semplice Vuoto privo di tutto. Questa Vacuità, effettivamente non può venir compresa in maniera concettuale ma, poiché risulta essere la chiave della Comprensione finale, deve necessariamente sostituirsi al nostro consueto

modo di ragionare. Poiché l'Io, così come comunemente lo intendiamo, non può essere ritenuto valido per il Chan, dobbiamo assolutamente sforzarci di cogliere il senso di questa Vacuità, prima in modo elementare, ma in seguito decisamente nel modo corretto, seguendo le istruzioni del metodo Chan.

Così come, col metodo analitico, abbiamo potuto distruggere mentalmente l'oggetto, ora ci accingiamo a distruggere mentalmente lo stesso soggetto col metodo sintetico. Rinunciando alla ricerca di un soggetto e insediandoci nello spazio vuoto della meditazione, possiamo comprendere la Verità nascosta. Sostituiamo l'ingombrante Io con l'impersonale Sé e affidiamo tutto il compito della ricerca a questo Sé. Come se, al nostro interno, creassimo uno spazio nel quale si possa insediare questa Suprema Autorità che prende il controllo sulla nostra persona.

Al momento, detta così, la cosa può spaventarci perché la nostra mente razionale esprimerebbe tutti i suoi dubbi e le sue paure ancestrali. "Ed io, che fine faccio?" sembrerebbe sentirla dire. Ma, in seguito, quando la pratica meditativa si sarà rafforzata e stabilizzata, non avremo più nessun dubbio e nessuna paura. Cominceremo a capire che quella Autorità Suprema è la nostra vera Identità, la nostra vera Natura che era stata oscurata e interrata dalla presunta identità egoica, succhiatrice della Energia Divina.

Questo Io vampiro che si è impadronito del Potere Supremo, oltre a presentarci la Realtà in modo deformato, continua il suo demoniaco compito ingannevole impedendoci di liberarci di lui, cosicché ci rende impossibile capire che le cose non stanno così come vuole farcele apparire. Infatti, l'Io, così come comunemente ci appare, non può essere reale, perché esso è, a sua volta, uno strato intorno a quel Nucleo vuoto cui non possiamo dare una fisionomia. Se fossimo tentati di dargli una fisionomia, diventerebbe ancora un fantomatico Io irreali.

Ecco perché, nello Zen, lo stato che si manifesta durante la meditazione profonda è chiamato "non-mente". Non come forma di negazione, ma come indicazione che la mente ordinaria, attiva durante la nostra vita quotidiana, non può essere considerata testimone della realtà. Quindi, soltanto con l'apertura della mente vuota e vibrante dello stato meditativo, cioè la "non-mente", è possibile penetrare e insediarsi nella condizione dell'autentica Realtà delle cose così come sono. È la disgregazione che conduce all'Illuminazione, è l'abbandono di ogni tentativo, da parte della mente, di ottenere le cose concettualmente, che porta al *nirvāṇa*. Infatti, quando non avremo più desiderio delle risposte logiche, ci giungerà la risposta sintetica e intuitiva. Questa, sarà l'unica giusta, perché non sarà suggerita né mediata dall'Io ignorante e fallace.

La risposta, generata dalla Intuizione Superconscia (*Prajñā*), sarà l'Illuminazione Istantanea e sarà dovuta all'applicazione del metodo che è indicato col nome di "Processo graduale", cioè la preparazione al momento cruciale. Tutto ciò richiede, naturalmente, fiducia e completa adesione al metodo e all'applicazione, sia nella fase meditativa formale sia durante la nostra vita quotidiana. Con un'attenta coscientizzazione dei nostri stati mentali, così da trasformare il nostro vivere quotidiano in autentica vita spirituale, contemporaneamente e nell'istante della nostra presa di coscienza.

Quello che dobbiamo finalmente capire è che l'unica vera cosa da perseguire, in tutta questa storia, è il processo. Soltanto applicando il metodo di osservazione diretta e attenta al nostro intero essere psicofisico, noi convertiamo l'energia individuale in Energia Assoluta e ristabiliamo le dovute gerarchie nel campo della Pura Coscienza. L'Io perderà le sue attribuzioni individuali e lascerà il posto al più qualificato Sé superiore che, seppur non valutato come entità a sé stante da parte dello Zen, pure rispecchia la reale situazione metafisica idonea alla decisione di scomparsa dell'identificazione egoica.

Lo sforzo che si deve attuare consiste nella capacità di rimanere spettatori ingiudicanti della propria mente. Aprire e coltivare questa valvola di energia capace di essere sempre lì, presente a tutto ciò che ci riguarda, in modo soggettivo ma anche in modo passivo. Perché la vera difficoltà sta nel saper vedere senza giudicare, senza far partire la catena sequenziale dei nostri pensieri

discorsivi, che ci costringono ad uscire da noi stessi e correre dietro alle opinioni, alle idee personali ed ai giudizi di parte. È difficile ma non impossibile. E in ogni modo, la difficoltà è commisurata al grado di applicazione, a quanto tempo manteniamo questo proposito durante la nostra quotidianità e non solamente per quel poco tempo dedicato alla formale seduta meditativa. Il vero lavoro diventa l'incrementare e dare importanza alla consapevolezza, iniziando dall'attenzione rivolta al respiro e alle sensazioni corporee, per finire con l'indagine introspettiva nel nostro sistema mentale.

Quando qualcuno mostra di interessarsi alla meditazione, nostro compito è quello di verificare che questa persona sia adatta al Chan. Se la persona si presenta piena di congetture, di opinioni personali e la sua intenzione di praticare è volta solo al desiderio di migliorare le sue condizioni psicofisiche di salute, allora si cerca di capire se queste sue intenzioni possano essere degli ostacoli per una pratica corretta. In primo luogo, pertanto, gli si rende difficile la partecipazione. Cosicché si verificano le sue reazioni, dovute al radicamento, nella sua mente, di un Io fortemente stabilito a funzionare in modo dualistico. Se il principiante non mostra di comprendere la sua propria condizione di imprigionamento egoistico ma, anzi, reagisce con tutta una ridda di pensieri e di punti di vista personali, allora è meglio lasciar perdere. Gli si consiglierà caldamente di rivolgersi a qualche altra disciplina, o a qualche altro passatempo. In quanto, quest'individuo, non potrà proprio, per il momento, affrontare il lavoro che porta alla risoluzione dei suoi processi egoici e non sarà in grado, almeno finché il suo karma non lo permetterà, di aprire la sua mente al Sé trascendente.

Nei testi si afferma che le Vie spirituali abbiano una loro velocità di esecuzione, nel portare i discepoli dall'avvio iniziale fino al traguardo finale. E si dice, anche, che se gli altri sentieri sono paragonabili a mezzi di trasporto più o meno veloci (ad esempio viaggiare a piedi, o in carrozza, o in auto, o in treno) lo Zen è paragonato ad una meteora, o ad un missile interstellare. Quindi, essendo il più veloce di tutti, richiede una abilità ed una preparazione che non possono essere approntate efficacemente in questa vita attuale soltanto. Si ritiene che la preparazione Chan sia iniziata, negli adepti, fin da quando il Chan è apparso sul pianeta. Di conseguenza, coloro che hanno qualche segreta speranza che la loro motivazione produca il frutto di una abile pratica, devono anche augurarsi di aver iniziato questo sentiero da migliaia di anni (ovviamente nelle loro vite precedenti).

Infatti, non si può certo immaginare che qualcuno abbia il "desiderio" di imparare il Chan per uno scopo mondano e personale, perché questo sarebbe già sintomo di non appartenenza alla "Famiglia" dei reincarnati che stanno continuando la pratica Chan in questa vita (con la speranza che sia l'ultima).

Lo Zen è un viaggio nell'iperspazio della mente e dello spirito e non una passeggiata immaginaria, come può accadere in altri sentieri spirituali assai *soft*, in cui si sovrappongono teorie di fantasia alle normali immaginazioni illusorie della mente umana. Lo Zen è una istintiva necessità di distruggere al più presto ogni nostro abituale concetto per scoprire la Verità ripartendo da zero. Ecco perché è una Via di Illuminazione istantanea per chi ha la facoltà, la costanza, la fede e la volontà, nonché una buona dose di lungimiranza, di voler comprendere che nelle proprie mani vi è un ferro rovente capace di fondere tutta la nostra ignoranza.

Con lo Zen il predestinato s'illumina, risolve e abbraccia l'Infinito. Intanto egli risolve la vita, la sua esistenza ed i problemi ad essa connessi. La sua illuminazione può, per il momento, essere sufficiente a questo primo scopo, ma in seguito può sfociare addirittura nella Grande Illuminazione. In questa, l'adepto si risolverà e rifluirà nella pura Energia Cosmica, creando universi di Bontà affinché tutti gli altri esseri possano, a loro volta, seguire le sue orme. Lo spirito dei Buddha, come pure quello di altri grandi Esseri, aleggia costantemente su tutti noi, su tutta l'umanità sofferente. Essi sono Energie pure che, unite ad altre energie a noi sconosciute, dirigono la loro positività sulle menti degli Esseri di buona volontà, chiamandoli a raccolta per aderire alla Famiglia. È la Natura autentica dello Spirito che chiama i suoi figli prigionieri nella personalità umana e lo Zen è il miglior metodo per ricevere questa energia in una maniera furente ed efficace. Un'energia che dà il

potere di accettare l'inconcepibile, l'astruso, l'impossibile, in quanto la mente umana non sarebbe capace di sostenere la verità definita come Nulla.

Quando tutto è negato deve pur rimanere *qualcosa*. C'è qualcosa di non materiale, di non visibile, composto di sola pura energia incommensurabile che permette all'individuo di aggregare su "quella stessa cosa" il corpo, la mente e la sua stessa esistenza. Ma non è possibile percepire quel "qualcosa" per mezzo delle nozioni del mondo umano, regno del particolare e della relatività. Quel qualcosa o "Nulla", cui giungiamo dopo aver eliminato tutte le nozioni individuali, non deve essere concepito in senso relativo o particolare. Infatti se la nostra mente pensa al Nulla, lo immagina in senso relativo, e quindi non può essere "quel" Nulla. Generalmente noi diciamo che "nulla" si contrappone a "qualcosa", ma questo "nulla" non è il Nulla Assoluto, è solo un nulla relativo. Qui, noi indichiamo proprio un "qualcosa" che è identico al "Nulla". La teoria del "non-Sé" (*anātman*) non indica che esso sia il Nulla Assoluto o la Vacuità ma, semplicemente, indica che non può esservi un nulla relativo, come pure non può esservi un "Pieno" relativo, se non in opposizione, l'uno con l'altro, in modo dualistico.

Perciò il Sé Supremo è al di sopra ed oltre la comprensione concettuale della mente umana la quale, al massimo, può concepire il sé relativo, in altre parole l'identità, la persona, l'io individuale, il singolo essere vivente. È un mistero che non si può risolvere concettualmente. La mente relativa ha la possibilità di sondare l'Assoluto ma, quando cerca di spiegarlo non ha i mezzi ed i termini per poterlo spiegare, è costretta a ricorrere a termini e mezzi relativi che non possono arrivare a spiegare l'Assoluto. Per questo motivo, noi possiamo sperimentare l'Assoluto, ne cogliamo la realtà ma, poi, quando cerchiamo di analizzarlo e di concettualizzarlo, non possiamo farlo e, se lo facciamo, lo facciamo in una maniera che ci devia e ci porta fuori dalla verità.

Qui sta la vera difficoltà, nel fatto che il Sé non esiste e tuttavia esiste. Perciò, afferrare la dottrina dell'*anātman* o non-Sé nel suo significato ultimo è oltre la concezione della mente comune, la quale è costretta a fermarsi in anticipo. Il Buddha si rifiutò di rispondere a domande sul problema della realtà ultima ed alcuni considerarono questo rifiuto come una risposta negativa circa l'esistenza dell'*ātman*. In realtà, questa sorta di agnosticismo del Buddha non asserisce un sistema negativo, anzi si dovrebbe afferrarlo in una maniera positiva e ciò è estremamente difficile per chi, evitando la ricerca personale e la risposta intuitiva dettata dalla propria esperienza, vorrebbe sempre avere esplicite risposte già confezionate.

Il Buddha si rifiutò di rispondere soltanto perché la discussione sarebbe stata oltre la portata delle menti ordinarie. Perciò rifiutò di trattare questo problema metafisico mettendo in evidenza, piuttosto, il significato etico e morale dell'importanza di una non-esistenza inerente dell'Io. Il Buddha aveva scoperto che la causa della sofferenza in questa vita è l'attaccamento all'Io, come pure alle cose bramate dall'Io, poiché l'Io crede che, sia egli stesso sia le cose, entrambi esistano in modo inerente e permanente. Per liberarsi di questo attaccamento e della conseguente sofferenza, il metodo più pratico consiste nel negare la sostanzialità delle entità individuali, vale a dire la sostanza del "Sé".

Accade che noi ci attacchiamo del tutto inconsciamente a questo nostro sé, e persino quando crediamo di essere altruisti, questa stessa nozione, inculcata nelle nostre menti, implica forte adesione al nostro pensiero, cioè al sé. È assai difficile essere consapevoli del sé e tuttavia non dipenderne. Questo essere consciamente inconsapevoli, o inconsciamente consapevoli, è il punto cruciale della maggior parte dei problemi filosofici. Quindi il consiglio è semplice. Dobbiamo diventare consciamente consapevoli del nostro dipendere dall'innata idea di un sé.

L'uomo, solitamente, ha due forme di consapevolezza ordinaria: inconsapevolezza conscia, cioè sapere di non sapere, oppure inconscia consapevolezza, cioè non comprendere ciò che si sa. L'unica possibilità di eliminare questa innata biforcazione coscienziale è quella di essere finalmente *consciamente consapevoli*, in cui *si sa, e si è ciò che si sa*. Ecco la caduta del bisogno delle domande e delle risposte. Col metodo sintetico la mente comune viene, più o meno, persuasa del fatto che non vi è alcun reale sé nell'individuo ma, contemporaneamente, viene informata

sull'esistenza di una Realtà più eccelsa e più alta che, in qualche modo, ingloba e comprende un Sé universale. Vale a dire il Sé che non è soggetto al mutamento ed all'impermanenza, al contrario di quello presunto individuale che dura lo spazio di una vita!

La dottrina del Buddha è la dottrina del divenire, cioè del mutamento costante e questo è un accostamento analitico che non solo disseziona ogni fenomeno in parti infinitesimali, ma perfino le più piccole parti sono soggette sempre più all'analisi e, quindi, alla disgregazione. Come possiamo ben vedere, in questo mondo tutte le cose mutano, ogni cosa è transitoria ed il Buddha insegnò che questa transitorietà deriva dalla natura composita di tutte le cose, poiché tutte le cose sono formate da aggregati composti. Poiché tutte le cose sono composte, esse sono soggette alla decomposizione e, questo, significa mutamento. Ma, se ogni cosa muta, se non vi è nulla che possa definirsi permanente, perché ci attacchiamo alle cose? Non ne vale la pena. È vero che in questo mondo vi sono cose degne di ammirazione, ma il ragionamento analitico ci dice che invecchiando, poi è inevitabile trasformarsi in moribondi e, infine, in bianchi scheletri senza vita.

Di conseguenza, senza attendere il responso dell'analisi, noi tutti siamo già scheletri, senza scampo. E questa è una conclusione di tipo sintetico. Avete capito il meccanismo? Tuttavia, sostenere che allora tutto è vano, è anch'esso un ragionamento analitico e la ragione non sempre opera in modo efficace. Altrimenti, noi non avremmo dovuto neanche più nascere. Evidentemente c'è una Ragione Superiore per cui si nasce e, probabilmente, è proprio quella di cambiare il nostro modo di ragionare. Quando vediamo un bel fiore o un bel panorama non ci mettiamo ad analizzare o a teorizzare: restiamo semplicemente in ammirazione senza sentir il bisogno di attaccarci a queste sensazioni. E questo sembra essere il giusto modo di comportarci e di esprimere la nostra gratitudine all'esistenza. Perché l'intelletto umano non deve operare in modo demoniaco, come invece fa quando esprime il desiderio e la razionalità. L'apprezzamento del bello deve andar oltre il ragionamento analitico e farci utilizzare un altro metodo per raggiungere la comprensione del vero scopo dell'esistenza e della concezione del Sé Reale.

Abbiamo visto che, col metodo analitico non vi è alcuna sostanza permanente dell'Io, e tuttavia non riusciamo a liberarci dalla nozione del sé. Quindi, non è certo l'esperienza diretta che ci testimonia l'esistenza del sé: perciò, da dove proviene questa nozione? Quando cerchiamo di afferrare il sé nel regno dei sensi e dell'intelletto, lo perdiamo sempre di vista. Eppure questa presenza del sé la assumiamo intimamente, altrimenti non si riuscirebbe ad andare avanti. Arriviamo in questo mondo senza sapere come e perché e, successivamente, cominciamo ad analizzare con il ragionamento che il nostro esistere è impossibile. Così facendo, il ragionamento non potrà mai farci giungere ad una soluzione finale. Ciononostante siamo sempre perseguitati da questa impressione di un sé.

Deve necessariamente esservi un'altra soluzione a questo quesito. In matematica abbiamo l'uno e, da questo uno, si snocciola tutta la successione numerica, fino all'infinito. Ma, essendo i sensi umani limitati ed imperfetti, noi non potremo mai giungere all'infinito. Si continua a sommare un numero dopo l'altro e si presume che la serie prosegua all'infinito. In questo modo quando diciamo "uno", quell'uno implica già l'infinito, perché la matematica è basata sulla nozione di "uno". L'uno è infinito e l'infinito è uno... Ecco il metodo sintetico. Ma non abbiamo mai potuto sperimentare l'infinito con l'intelletto o con i nostri sensi. Pertanto ogni esperienza individuale e particolare deve essere un'esperienza dell'infinito stesso. Ed anche senza questa specie di ragionamento, non si potrebbe proprio continuare a ragionare né raggiungere quel punto fondamentale che non avremmo potuto raggiungere col ragionamento. Se il ragionamento si rivolgesse a se stesso e in se stesso, scoprirebbe che la risposta è già lì. Per sua stessa natura, però, il ragionamento esce sempre da se stesso e, per questo motivo, fallisce lo scopo. Non dovrebbe andare fuori da se stesso, ma ritornare a se stesso.

Questa è ciò che definisco una nozione sintetica. L'accostamento analitico al problema del sé fu collaudato dagli antichi buddhisti. Ma in seguito, come ho già detto, fu necessario comprendere non solo il nulla relativo ma il Vuoto Assoluto. A questo provvide il Chan dei Patriarchi con gli

Insegnamenti sulla Non-Mente e sulla Vacuità. Per concludere, racconterò ora una storiella Zen per illustrare come raggiungere questo scopo:

“Un monaco chiese al suo maestro: – Che cos’è il mio Io?

Il maestro rispose: – Il mio Io!

Ed il monaco: – Come potrebbe il tuo Io essere il mio Io?

Allora il maestro, con molta pazienza, ribatté: – No, infatti quello è il tuo Io!”

## I TRE CORPI DEL DHARMA (LA PACE DELLA MENTE)

*(incontro del 18/12/2000)*

Oggi è il 18 dicembre dell'anno 2000 dopo Cristo. In questa settimana di attesa del Natale vi è una convergenza energetica nota non solo nella religione cristiana ma anche nella spiritualità orientale, in quanto vi sono delle favorevoli situazioni inerenti al solstizio d'inverno. È un periodo assai propizio per assorbire e sentire questa linea ombelicale che ci unisce al Divino, all'entità Assoluta, per mezzo di questi elementi superiori della manifestazione. Quindi, è opportuno che la persona motivata verso la ricerca spirituale approfitti di questo periodo favorevole per indagare all'interno di sé, verificare la sua motivazione e stabilire un ponte tra la sua vita di tutti i giorni, quella del "piccolo io", e la soprannaturale vita del grande Sé. Si potrà così riconoscere la propria appartenenza al fuoco cosmico, non più come semplice scintilla, ma come fiamma fusa nell'intero elemento. Per il praticante sincero, in questo periodo, si prospetta un aumento delle sue facoltà meditative, una maggiore sensibilità delle sue capacità interiori.

È da notare che in questi particolari momenti di incontro delle energie cosmiche, qui nel nostro mondo materiale gli effetti arrivino invece con un aumento del caos, poiché l'accrescimento di energia produce una moltiplicazione delle qualità dinamiche delle modalità di manifestazione. Se qualcuno si dedica maggiormente ai godimenti momentanei della sua entità fisica, allora è evidente che quest'energia rafforzerà queste sue intenzioni, le sue prospettive, le sue attività e la sua volontà. Ecco perché, non a caso, sia ora che quando c'è il solstizio d'estate, questi sono due momenti particolari in cui la voglia di vivere aumenta, si misura e si rapporta con le situazioni mondane. In questo periodo, quindi, con la scusa del Natale, a tutti viene una certa frenesia di vivere, di provare forte ebbrezza nei rapporti interpersonali, nelle situazioni di movimento, e perciò giù con spese, divertimenti, regali, piaceri, incontri e scontri...

Questo avvenimento resterebbe comunque in auge, anche se un qualche governo oscurantista volesse eliminare il Natale; ci s'inventerebbe una nuova festa, un'altra occasione. Perché in questo periodo c'è un aumento di energia e quindi le persone, che non conoscono il linguaggio dell'energia, il messaggio dell'energia, la provenienza dell'energia, sono costrette a subirla e utilizzarla al proprio livello di coscienza. Stessa cosa accade in giugno quando, attorno al solstizio d'estate, ci sentiamo tutti belli, pieni di vita e di voglia di vacanze, di voglia di viaggiare, e di relazioni con l'altro sesso. In questi due periodi di sconvolgimento cosmico, veniamo irraggiati da grandi flussi di energia. Personalmente, se ben ricordo, proprio in questo periodo di quasi trent'anni fa, io stesso ebbi una forte carica motivante, e mi sentii proteso verso la ricerca del mio vero "essere". Quasi in contemporanea con un inizio di perdita di interessi umani e una obbligata rinuncia ai valori affettivi, mi si sprigionò nel profondo una forte energia spirituale, e cominciai quasi per caso a scrivere un piccolo diario. (Questa cosa del diario è molto utile, specialmente in determinati momenti, in cui non si è ancora padroni della pratica spirituale. Un piccolo diario aiuta molto, e permette di fissare, di evidenziare determinati stati d'animo rivolti alla ricerca interiore e quindi può essere, come analisi di sé, anche una valida testimonianza di eventuali passi in avanti).

Dunque, mi ricordo che, circa trent'anni fa in questo periodo, cominciai a scrivere questo piccolo diario appuntando sensazioni, intuizioni e introspezioni. Tutto quello che in quel giorno avevo constatato, nel mio rapporto con le situazioni ed i contatti umani avuti. Annotavo le reazioni della mia mente nelle situazioni affettive e lavorative avute nella giornata trascorsa. Tutto ciò che era riuscito a colpirmi. Quindi penso che quello sia stato per me un grande dono avuto in un periodo particolare. Più tardi mi fu svelato che quello era stato un periodo propizio.

Nella meditazione, quanto più siamo ricettivamente passivi, tanto più la pace può entrare senza nessuna fatica e inondare tutto il nostro essere. Per quei venti minuti, mezz'ora, anche per soli cinque minuti di apertura totale, noi non siamo più nella nostra dimensione. Quando la mente diventa spazio e fa posto al Santo Vuoto, cioè a quella pace indefinita, quella pace naturale e

autenticamente priva di imposizioni, accade ciò che deve accadere. In quanto non siamo noi che stabiliamo l'entrata della pace, noi facciamo solo il lavoro di lasciare la porta aperta, e di fare spazio nella nostra mente. Questa pace spontanea, ricettivamente percepita con l'evidente certezza che non appartiene alle cose di questo mondo, non è di natura terrena, mondana, non è una pace di cui possiamo portarci appresso il ricordo e la traccia e utilizzarla nella nostra vita quotidiana. Sebbene gli effetti di questa pace producano poi, nella nostra vita frenetica, dei rallentamenti, delle parentesi in cui questa pace germina e viene assaporata dai nostri ritmi che si adeguano al suo ingresso. Pure, questa pace non è una cosa che noi possiamo metterci in tasca o nella borsa e usufruirne a piacimento quando vogliamo, quando siamo nel movimento, quando siamo nella situazione di *stress*. Non possiamo purtroppo evitare lo *stress*, perché l'elemento di contatto tra lo *stress* e chi lo subisce è la componente karmica. Per cui, se il nostro *continuum* mentale ha questo debito karmico, a causa del quale si trova in questo spazio-tempo, in questa dimensione chiamata mondo o vita, è evidente che l'individuo non può sbarazzarsi di ciò che ha accumulato, e cioè dell'esperienza sia pur dolorosa della situazione stressante.

Ma, se questo individuo ha aperto la porta alla pace attraverso una meditazione benedetta, allora questa pace comincia a inondare il rapporto individuo-karma, ed è misurabile in un aumento di fiducia sia verso la pratica sia verso il praticante stesso. È come un meccanismo che si rafforza con l'informazione che il rafforzare se stessi rafforza se stessi. Cioè in pratica lo sviluppo della mente-coscienza dona e produce una maggior sicurezza, una maggior certezza, quindi anche un miglior distacco dalla situazione stressante. Si può dire che lo *stress*, prima che fossimo introdotti alla pratica meditativa, portava conseguenze anche dopo che il fatto stesso era terminato, attraverso la memorizzazione ed un appesantimento del nostro lavoro mentale. In altre parole, il pensiero, sovraccaricato a dismisura, si portava appresso le conseguenze continuando a macinare e rimuginare anche quando la cosa era cessata. Oggi la diversa utilizzazione della energia mentale, oltre a produrre maggiori capacità di forza, di resistenza nel momento tipico dello *stress*, possiede il vantaggio di esercitare una forte carica di autoconsapevolezza subito, quando l'effetto dello *stress* cessa, subito, quando il fatto che determina lo *stress* cambia. Quindi, si capisce perché quei saggi *yogī*, avendo una forte consapevolezza durante la loro giornata, potevano permettersi di dormire solo tre o quattro ore per notte e ricaricarsi già di energia con quelle poche ore di sonno.

Questo sta a dimostrare come la carica meditativa quotidiana, durante l'arco della giornata, non fa diminuire questa nostra energia attivata che si ricarica quando il periodo di *stress* è passato. Ecco come possiamo utilizzare gli effetti benefici e positivi della meditazione, in periodi come questo, o in altri periodi particolari della nostra vita quando il contatto terra-cielo è facilitato da eventi astronomici, o anche sociologici, come quando ad esempio il mondo si volge verso la pace. In questi momenti particolari le nostre meditazioni, così come i punti che raccogliamo per vincere dei regali, valgono doppio.

Una buona meditazione è riscontrabile e verificabile quando siamo consapevoli di noi stessi. Quando il personaggio principale di ogni scenario, di ogni cambiamento di fondale della nostra vita quotidiana, sta eseguendo l'introspezione all'interno di se stesso. Quando troveremo il bandolo della nostra matassa; quando questa meditazione introspettiva, che ormai non possiamo più confondere né scambiare per qualcos'altro, sarà la capacità di rimanere vigili sulla nostra mente. Quando, benché si sia circondati dalle mille cose e i nostri sensi vaghino in mille direzioni, essa permetterà alla nostra mente di essere consapevole che questi sensi e queste attività partono da un centro che noi stiamo tenendo sotto osservazione. Quando questa meditazione si sarà così auto-stabilizzata, così effettuata, così costituita, allora la via della pace è obbligatoria, non può più andarsene, non può più tornare indietro, perché la pace ha trovato dimora dentro noi stessi.

Credo che questo sia il miglior regalo che tutti ci auspichiamo per il nostro Natale. Grazie. Ora leggeremo un paragrafo dei *Prajñāpāramitāsūtra*, forse uno dei principali testi che confermano le intuizioni penetranti del Chan...

(Viene letto il paragrafo in cui Subhūti chiede al Buddha delucidazioni circa la rivelazione del Dharmakāya)

...Ora che abbiamo ascoltato questo paragrafo dei *Sūtra della Prajñāpāramitā*, cerchiamo di riaccordarci a quanto detto prima circa quella pace spontanea che risiede nella mente. Se c'è questa mente, quella che noi conosciamo come essere la nostra mente, non può esservi la pace, perché è come un vaso pieno di acqua sporca che non può contenere acqua pulita. Così com'è, la nostra mente piena di concetti personali, opinioni individuali, pregiudizi, preconetti, non potrà, se non si fa prima un vuoto, contenere e conservare il vero Dharma. Di più, c'è anche il rischio che questo Dharma, inserito in una mente abituata a trattenere concetti allo stesso modo di com'era riempita prima, faccia diventare questo vero Dharma nient'altro che un ulteriore concetto. Proprio perché essa non capisce la sua verità di non-mente, che non dovrebbe trattenere nulla di concettuale, e così la pace non può entrare in una mente di questo tipo. Perché la pace possa entrare nella mente, la mente deve diventare non-mente, per poter essere vera-pace.

Quando Bodhidharma fu avvicinato dal suo primo discepolo Huike [Hui-ko], questi gli rivelò di non riuscire a trovare la pace, che la sua mente non trovava pace. Allora egli rispose: “Dammi la tua mente e io te la pacificherò.” Huike si scervellò ma non riuscì a trovare la mente. Quando lo disse a Bodhidharma: “Ma io non riesco a trovare la mente”, egli gli rispose: “Hai visto? Essa è già pacificata!” Dobbiamo cercare di capire questo fatto, senza però che diventi un nuovo ulteriore concetto. Perciò il Buddha, nel *sūtra* che abbiamo appena letto, disse: “La *Prajñā Pāramitā* non è la *Prajñā Pāramitā*!”. Affinché nella mente di Subhūti non si depositasse il germe dell'attaccamento a ciò che egli poteva ritenere sacro, a discapito di ciò che veniva considerato profano. Allo stesso modo, Bodhidharma insegnò al suo discepolo che, NON essendoci la mente, NON poteva quindi esservi spazio per qualsiasi altra cosa che NON fosse la pace! Vedete come è importante capire la verità delle cose nel loro essere e, soprattutto, nel loro non-essere.

Se noi siamo abituati a portarci dietro il peso delle cose, non appena le riteniamo esistenti, è chiaro che la nostra mente diventa sovraccarica. Immaginate la mente di uno scienziato come Albert Einstein – facciamo una digressione – con tutta la massa di cognizioni con cui era riempita. Qual è stata la sua fortuna? Aver scoperto la teoria della relatività; questo permise di alleggerire le sue teorie e di non portarsi dietro tutto il peso del suo sapere. Einstein, involontariamente, in una maniera non religiosa, scoprì che la mente è come una fisarmonica che si espande e si restringe. Ma quando essa si restringe non è che le cose se ne vanno, è come se a loro volta si restringessero, come se diventassero atomizzate. Di conseguenza, se noi lasciamo la mente libera di essere quello che è, e cioè pura energia, anche le nostre paure di perdere la mente, non avranno più alcuna necessità di esistenza. La mente, per sua natura può contenere l'universo, ma per la sua salute se ne deve dimenticare, perché se si porta appresso la constatazione di avere dentro di sé l'universo diventa così pesante da non poter neanche più muoversi. E quindi noi, possessori di una mente simile, saremmo condannati come Sisifo a dover trascinare sempre questa ruota pesantissima. Invece, con la consapevolezza istantanea, immediata e spontanea, noi abbiamo la chiave per utilizzare l'energia della mente momento per momento. Avremo tutto ciò che serve, nel momento che serve. Se in noi sorge appena un pensiero del tipo: “Ah, ma poi quella cosa mi può servire ecc.” ecco che la chiave magica sparisce e la mente torna ad avere tutto il suo peso disastroso.

Nella lettura che stiamo studiando, si parla più volte dei tre corpi (*kāya*) del Buddha. Sono, in definitiva, tre modalità espressive di uno stesso, unico essere. Tre aspetti energetici, a differenti livelli di manifestazione. Tanto per il Buddha, che per tutti gli esseri ordinari. Allora, le catalogazioni della venuta in essere della mente, per il Buddhismo sono tre, *Nirmāṇakāya*, *Sambhogakāya* e *Dharmakāya*, ma sono tre per puro utilizzo strumentale, non è che sono tre in modo reale e fisso. Sono tre e non sono tre, nel senso che esistono e non esistono, nel senso che la mente viene a esistere in un corpo e contemporaneamente non c'è nessuna mente che venga a esistere in alcun corpo. Dalla parte dell'esistenza temporanea del corpo, le condizioni di esistenza di un corpo in una persona vivente, sono tre:

1) Il *Nirmāṇakāya*. Questa è proprio la forma fisica così come la vediamo, o addirittura come la tocchiamo. È la forma fisica percepita dai sensi. Sapete bene che i sensi sono cinque, sei con la mente, quindi è la forma percepita da tutti e sei i sensi. Cioè il corpo fisico, così come lo si vede esistente, con i suoi flussi di energia, i canali, le *nāḍī*, i *cakra*, il sistema nervoso, muscoli, sangue, ossa e pelle...

2) Il *Sambhogakāya*. È quello che viene considerato il corpo sottile, astrale, cioè il corpo energetico, eterico. Così come una rosa, anche fatta uscire da una stanza, fa permanere il suo odore sebbene non sia più presente, allo stesso modo anche il corpo, l'elemento vivente corporeo, lascia una traccia energetica, sia quando è presente sia quando è scomparso. La famosa percezione di avere una persona dietro le spalle lo testimonia. Succede spesso, e ad un certo momento ci giriamo, oppure guardiamo verso l'alto perché sentiamo che qualcuno ci sta osservando. Questi sono i messaggi e i segnali del *Sambhogakāya*, e cioè la manifestazione energetica della mente nel corpo. La mente oltrepassa i limiti fisici del *Nirmāṇakāya*, del corpo fisico materiale, tant'è vero che una voce può essere sentita pure in un'altra stanza, lo sguardo se non trova barriere non conosce limiti, e perciò la mente attraverso la voce e lo sguardo supera i limiti corporali. Questo è ciò che è chiamato il *Sambhogakāya*. E infine,

3) Il *Dharmakāya*. È la più alta, la più profonda espressione del modo di esistere dell'essere. A quel punto non si parla neanche più di persona e di entità corporea. Tuttavia, questo *Dharmakāya*, il nucleo vivente, lo spirito universale, si può dire che sia miracolosamente dimostrato, racchiuso e combaciante, dalla persona stessa così com'è. Questo è il concetto di *Dharmakāya*. Allorché la persona, praticando e mantenendo continua consapevolezza su di sé, raggiunge la visione e la comprensione del *Dharmakāya*, la *Prajñā* (cioè la Saggezza Trascendente) si instaura completamente, totalmente, senza più retrocessione. La comprensione del *Dharmakāya* equivale alla comprensione della Vacuità perché, lungi dall'essere differenti, *Dharmakāya* e Vacuità, *Buddhitā*, o Assoluto, sono sinonimi.

Tutto ciò è molto importante, perché tutte le volte che noi leggiamo le ingiunzioni stabilite da Coloro che superarono i limiti della dialettica e della terminologia (coloro che ricevettero le istruzioni necessarie per capire determinati termini), dobbiamo ritenerci fortunati per la possibilità di poter applicare, a nostra volta, queste verità. La lettura dei *Prajñāpāramitāsūtra* contiene questa frase, assai illuminante: “È detto: Quando uno ha raggiunto la cima di un palo alto cento piedi, deve ancora fare un passo avanti...”

L'allegoria è che, quando uno sente di dover lavorare su se stesso, cioè comincia a avere il dubbio esistenziale, questa è la visione del palo. Quando poi inizia il lavoro su se stesso, allora inizia ad arrampicarsi su questo palo. Via via che si sale sul palo, questa è l'ascesi evolutiva della nostra mente che arriva a indagarsi. Quando si è arrivati in cima al palo, ipoteticamente alto cento piedi, manca l'atto finale, che è il gettarsi giù da quel palo sul quale ci si era arroccati. Perché?

Perché una ristretta parte di persone può anche impegnarsi in questo lavoro di scalata del palo, ma poi molti di loro si insediano lassù e dicono: “Vedi quanto sono bravo?” E se non lo dicono, lo pensano. E comunque, in essi, tutti i concetti, sia vecchi che nuovi, non sono per niente spariti. Queste persone se ne stanno lì, troneggiando sul palo come avvoltoi, a guardarsi intorno e a sentenziare: “Eccomi arrivato... allora io la penso così... la mia mente è questa, o quest'altra...”

Essi, cioè, utilizzano il Dharma, l'insegnamento ed il lavoro spirituale, soltanto per pavoneggiarsi ancora di più, soprattutto con gli altri, oltre che con se stessi. Ecco perché vedere il *Dharmakāya* vuol dire gettarsi giù dal palo, cioè abbandonare qualunque tipo di presunto raggiungimento...

La lettura prosegue con il consiglio, da parte del Buddha a Subhūti, di far presto ritorno a casa, cioè di rientrare nel *Dharmakāya* senza indugi, allorché tanto il *Nirmāṇakāya* che il *Sambhogakāya*, per ineluttabili esigenze karmiche, dovranno essere abbandonati... Noi tutti, in questa nostra vita, stiamo permanendo in terra straniera; quando comprenderemo, quando avremo la visione del *Dharmakāya*, la nostra mente di diamante sarà tornata a casa.

E questo diverrà possibile (anche vivendo ancora cinquant'anni in questo corpo *Nirmāṇakāya-Sambhogakāya*) nel momento in cui daremo importanza soltanto al *Dharmakāya*. Gli altri due corpi vivranno per le loro stesse proprietà energetiche, ma la mente-*Dharmakāya* non si preoccuperà più di essi. Come se avesse raggiunto la certezza e la sicurezza che, così come il Diamante non può essere scalfito da nulla, nessuna paura potrà più invadere questa mente, nessuna paura mondana, ma soprattutto nessuna paura ultramondana. Quando la mente avrà riconosciuto la sua natura di Diamante, non avrà più nessun tipo di perdita o di danno. Il Vaso d'oro non avrà più buchi né falle. Ed il contenuto sarà solo luce luminosa che non avrà peso, non svaporerà né potrà perdersi dalle crepe, perché la Mente di Diamante non può avere crepe, non può avere titubanze, non può avere nessuna tentazione o disturbo da parte dell'Io.

Ora parliamo del rapporto di questo *Dharmakāya* rispetto all'andirivieni delle cose del mondo fenomenico. Vi ricordate la storia dell'abate e del Samurai? Quando il Samurai entrò nel tempio, l'abate era profondamente e saldamente impostato nella meditazione. Il Samurai giapponese si avvicinò al monaco in meditazione e gli prospettò la morte. Gli disse: "Tu non sai che io sono un Samurai che è capace di rimanere indifferente, mentre la mia spada ti taglia in due!". L'abate cinese, del tutto imperturbabile, rispose: "Ed io sono un monaco che è capace di rimanere indifferente mentre viene tagliato in due!". Qui abbiamo proprio una prova di vera Realizzazione del *Dharmakāya* nella mente di quest'uomo.

Eppure le cose del mondo, quando entrano nella nostra mente, sono capaci di creare non poche preoccupazioni, paure ed attaccamenti. Se noi riuscissimo a fissare la nostra attenzione, la nostra curiosità, il nostro interesse, su questa mente-contenitore, che viene continuamente attraversata dall'andirivieni delle cose, anziché sulle cose stesse, questo va-e-vieni delle cose sarebbe ben presto trascurato e dimenticato. Ma poiché la mente si fissa sulle cose, l'incidenza del *samsāra* diventa terribile, e l'effetto karmico della sofferenza non si fa attendere. *Quand'è* che la mente si fissa sulle cose fenomeniche? Quando manca il lavoro di auto-osservazione, quando ignoriamo il potere dell'autocoscienza, quando non meditiamo nel modo corretto e quindi, non facciamo spazio al *Dharmakāya*!

La vera meditazione, come osservazione-di-sé, testimonia e manifesta il *Dharmakāya*. Quando non c'è auto-osservazione cosciente, acuta, continuata, spontanea, allora il *Dharmakāya* viene ricoperto dagli involucri più grossolani. Cioè dal *Sambhogakāya*, che magari, al massimo può giocare con le magie, le percezioni extrasensoriali e con gli esseri di altri mondi e di altre dimensioni; e soprattutto dal *Nirmāṇakāya* che è totalmente preso dalle sue incombenze psicofisiche e dalle sue incidenze con le cose fenomeniche e materiali.

Se noi manteniamo la mente fortemente stabilizzata e radicata in se stessa, non dovremmo tenere in nessun conto queste incidenze quotidiane pur vivendole, pur affrontandole e pur trovandoci immersi. Potremo riconoscere che in, definitiva, la mente stessa non potrà esserne realmente danneggiata. Anche se non è che tutto quello che ci aspetta domani o in seguito, possa sparire schioccando le dita!

Noi possiamo schioccare le dita, ma tutto quello che ci aspetta domani, ciò che è relativo al *Nirmāṇakāya* e al *Sambhogakāya*, rimane lì pronto a manifestarsi. Ma, stabilizzandoci nel *Dharmakāya*, tutte le cose del mondo fenomenico verranno trattate come il sogno manifestato stanotte, che pure era sembrato così reale e angosciante, e che al nostro risveglio è svanito nel nulla. Potremmo mai preoccuparci del sogno notturno? Non possiamo evitarlo, ma possiamo preoccuparci del sogno che abbiamo fatto stanotte e che ancora faremo? Ecco qual è la posizione che dobbiamo assumere; il *Dharmakāya* farà apparire la vita stessa come una serie più o meno continua di sogni.

Non credo che debba essere aggiunto alcun altro commento a quanto sopra detto, dato che finché se ne continua a parlare, tutta l'impalcatura filosofica della conoscenza spirituale rimane lettera morta. Solo con l'applicazione pratica diretta, la voce del Dharma potrà diventare effettiva ed attuale. Gli esseri idonei alla comprensione della Verità, avranno di certo compreso da soli. Per tutti gli altri, al momento, non vi è alcuna speranza. Dovranno, necessariamente, aspettare la

maturazione karmica della loro mente, sperando che avvenga, se non in questa vita, almeno nelle successive vite future.

## DALLA MENTE ALLA MENTE

*(incontro del 05/02/2001)*

Vorrei sperare che, dopo tanto parlare e spiegare, si sia finalmente formata in tutti voi la giusta idea su che cosa sia il Chan. Nel suo sforzo di insegnare la Dottrina Segreta della Mente a tutti gli esseri in grado di comprenderla, il Chan aspira a ritenersi un passaggio obbligato per coloro che non intendono fermarsi alla mera conoscenza esteriore delle cose del mondo. Poiché la materia trattata dal Chan riguarda esclusivamente come arrivare alla conoscenza diretta del nostro motore centrale, cioè ciò che fa muovere i nostri pensieri, avrete sicuramente capito che il Chan si rivolge essenzialmente alla conoscenza della Mente.

Se, arrivati a questo punto, c'è ancora chi non comprende quale sia il sottile e basilare significato dell'insegnamento Chan, c'è purtroppo da temere che, almeno per questa vita, questi esseri umani, seppur motivati, potrebbero essere esclusi da una conoscenza effettiva e diretta della loro mente. In ogni caso, comunque, si può auspicare che l'ascolto di questi insegnamenti e la giusta lettura di queste scritture, potranno essere di beneficio e di giovamento per lo sviluppo successivo del seme che essi hanno piantato in questa vita. L'unica cosa veramente certa è che in ogni essere, sia esso un Buddha realizzato, un meditante in procinto di diventarlo, o un comune uomo della strada ignaro di questi aspetti trascendenti dell'esistenza, soltanto la MENTE è REALMENTE l'unica Verità. È l'essenza ultima (o unica) del Creato e non vi è nessuna differenza sostanziale tra la mente delle singole creature e la risplendente e autoluminosa Mente Assoluta di un Buddha.

Pur abituata da sempre a credersi erroneamente una singola entità in mezzo a miliardi di altri singoli individui, quando la mente umana comprende la verità, essa rovescia il suo ordinario modo di identificarsi e ferma così l'ineluttabile Cinepresa Metafisica che la faceva apparire nell'aspetto di una comune persona individuale. La nuova identificazione con la Mente Assoluta (sarebbe meglio dire la cessata identificazione con le vecchie rappresentazioni) fa diventare l'uomo comune un Buddha realizzato ma, se questa idea è mantenuta nella mente soltanto a livello concettuale, allora la trasformazione risulta impossibile e si resta definitivamente soggiogati nell'aspetto ordinario della mente. Proprio quella che probabilmente, in questo momento, trova davvero difficile comprendere questo sottile insegnamento del Chan, il quale ribadisce con forza che tutto il nostro lavoro ed i nostri sforzi, in fondo, non sono altro che un semplice viaggio... dalla mente alla MENTE".

\* \* \*

MICHELA: Posso dire una cosa? Ma questa "mente" che è sempre la stessa, voglio dire, non subisce degli accrescimenti, cioè delle evoluzioni con l'esperienza?

ALIBERTH: Nient'affatto! Ciò che si accresce è solo la fittizia identificazione umana. La percezione di questa mente, che noi crediamo installata nel nostro cervello, ce la fa identificare con il nostro Io, quindi quando crediamo di evolverci noi, come individualità, pensiamo che sia la mente che si evolve e si accresce. Siccome questa identificazione è fittizia, anche se è ritenuta reale, la mente individuale trafuga il potere alla Mente Assoluta, la quale in realtà non aumenta né diminuisce di alcunché il suo potere di conoscenza. Ti faccio un esempio: se io aumento la mia conoscenza individuale, introducendo continuamente nuovi dati nel mio sapere, da dove proviene questa conoscenza? Rispondi.

MICHELA: Beh, presumo dall'esperienza...

ALIBERTH: Quindi l'esperienza sembra accrescere la conoscenza. Ma la conoscenza non è un paniere che si riempie prelevando oggetti dal nulla, semmai si può dire che la conoscenza passa da una mente all'altra, ma la sua totalità resta sempre la stessa. Capisci? La Mente Assoluta resta del tutto imperturbabile a questi piccoli spostamenti che non alterano né diminuiscono comunque mai la totale quantità della fonte. L'errore sta nella nostra valutazione identificativa. Se noi alla fine ci

identifichiamo con la Mente Assoluta, nulla di questa Totalità si disperde e nulla la fa aumentare. Come quella famosa goccia dell'oceano che, sia svaporando che ricadendo nel mare sotto forma di pioggia, fa sempre parte del *totale* dell'H<sub>2</sub>O. L'errore è anche imputabile alla errata concezione che la mente sia un contenitore da dover riempire. Dovremmo invece considerare la Conoscenza finalmente come un Potere autonomo, una energia autorisplendente che assorbe i suoi oggetti ma, per quanti ne possa assorbire o dimenticare, resta sempre e solo Pura Coscienza. Tutto ciò che entra in noi, proviene dalla Mente Assoluta e tutto ciò che esce da noi, ritorna alla Mente Assoluta, che è e rimane Pura Coscienza.

MICHELA: Avevo letto dei libri che parlano della reincarnazione. In essi si dice, per esempio, che dobbiamo reincarnarci per perfezionarci e per evolverci, per amare e conoscere di più, perciò era questo il senso della domanda...

ALIBERTH: Anch'io ho letto alcuni di questi libri. Mi interessavano, a suo tempo, ma non mi davano mai una risposta pacificante perché non trovavo mai la parola fine a questi misteri ed a questa nostra esperienza attuale... In realtà, la risposta che noi aspettiamo arriverà, ma arriverà da noi stessi perché se ci arriva una qualunque risposta dal di fuori, noi la prendiamo e la mettiamo nel cassetto dei concetti, come tutte le cose che ci provengono dall'esterno. Ecco perché, poi pensiamo che la nostra mente si accresca di qualcosa. In realtà, ciò che si accresce è il nostro cassetto dei concetti che, ad un certo punto, straborda e perciò prima o dopo dovremo necessariamente svuotarlo, se vogliamo infilarci dentro altre... conoscenze. Tutti questi libri, e tutti i concetti che ne derivano, possono al limite essere utili solo quando riescono ad attivare QUALCOSA dentro di noi, con cui però ci si deve poi mettere in diretta connessione. Allora si può dire che ci viene trasmessa una verità, nel senso che la verità ha acceso la Verità, la mente ha trasmesso la Mente, e questa è l'unica verità e, quando ciò avverrà, tu sarai perfettamente d'accordo e quella sarà la vera risposta giusta. Quando un bambino impara a camminare, ogni passo che fa serve per arrivare a qualche altro punto, serve per dirigerlo verso il suo futuro. Ma ogni passo, per il bambino, è occasionale, non è definitivo, perciò anche quello che tu hai affermato, circa l'obbligo di reincarnarci per evolverci, è occasionale e non definitivo. Noi però dobbiamo arrivare al *definitivo*, quindi tutto ciò che abbiamo letto e messo nel cassetto dei concetti, può servire soltanto per mettere le persone in cammino e farle trovare qui all'appuntamento col definitivo!

La Via è la Verità spirituale, e in origine non aveva nomi né titoli, perciò neanche parole né libri; soltanto perché gli uomini, a causa della loro ignoranza, la cercarono empiricamente, cioè nelle parole e nei libri, essi non ottennero vere risposte alle loro domande. Ma qualcuno si è forse mai chiesto *cosa c'è dietro* a CHI ha fatto la domanda? Tutto ciò, parole e libri non potranno mai chiarirtelo, non potranno mai darti la risposta per metterti in connessione con CHI È che formula la domanda. E perciò, non potranno mai darti la Verità. Il gioco della *Māyā* Illusoria continuerà ad essere sempre dualistico e questo fatto ti manterrà sempre ben lontano ed inconsapevole della Realtà. Questo è ciò che accade alla mente umana e questo è quanto le impedisce di riconoscere se stessa come Mente Assoluta. Noi dobbiamo andare oltre il nostro limite concettuale, formale, materiale... Dobbiamo capire cos'è che alimenta questo gioco, quindi cos'è che alimenta la domanda e il bisogno di risposta. E soprattutto cos'è che alimenta CHI fa la domanda e CHI vuole la risposta. Soltanto questa è la VERA domanda, che è la più autentica Via Spirituale. La Via Spirituale non è la risposta finale, ecco perché io non posso darti una VERA risposta, perché la mia risposta sarebbe empirica e alimenterebbe la tua concettualità. Non potresti mai avere la vera conoscenza di ciò che si muove nel profondo... C'è un QUALCOSA che si muove dentro, e noi non lo vediamo, ogni volta che il nostro pensiero si mette in moto e cerca risposte alle sue domande.

Noi vediamo e conosciamo le cose, i discorsi, le azioni e gli effetti, ma CIÒ che si muove dentro non lo vediamo mai. La vera ricerca spirituale muove verso lo svelamento di questo QUALCOSA che si muove dentro, che è al nostro interno e che possiamo cogliere soltanto attraverso noi stessi. Io non potrò mai sapere la verità cercando di cogliere ciò che vi è oltre il muro, ma io posso conoscere la verità sapendo che cosa c'è nella mia mente quando vede il muro... Per esempio, se ti

muovi senza sapere cos'è che ti fa muovere, tu puoi arrivare al massimo a scoprire una verità relativa, come quella fornita dai libri e dagli insegnamenti. Ma se ti fermi a questo, il tuo bisogno profondo di verità conclusiva, ti farà ancora e sempre muovere in tutte le direzioni. E allora vediamo perché ci sono tante scuole di meditazione, tante religioni o teorie filosofiche, tanti libri e tanti documenti informativi. Tutte le verità del mondo, ottenute per mezzo del nostro credere di essere in un mondo, del nostro cercare nel mondo, sono TUTTE verità relative. Perfino ciò che cerchiamo nel più alto dei cieli, nelle dimensioni astrali o paranormali, fin nel punto più lontano dell'Universo, tutto è *solo verità relativa*. Se ci contentiamo di queste verità, bene, allora il problema non si pone più. Chiunque di noi potrebbe accontentarsi di verità relative, ma se queste verità non risolvono il problema di fondo, non danno la vera pace, non fermano le domande della mente, allora queste verità non servono, perché soltanto CIÒ che è definitivo, finale, risolutivo è la Verità Assoluta. Perché oltre quello non si può andare, è l'ultimo passo finale e più in pace di così non si può stare. Non ci si preoccupa più dell'amore che si ha o non si ha, che si riceve o si dà, perché finalmente siamo noi l'amore e siamo noi la pace. Solo la pace dona l'amore e non il contrario, perciò se cerchiamo l'amore non siamo certi di trovare la pace. Ma se troviamo la pace è sicuro che avremo anche l'amore. Questa è la *verità finale* e quindi, per questa ragione, tutto si acquieta e tutto viene compreso. Qualunque dubbio, qualunque domanda, tutto viene risolto e placato. Si è finalmente in pace, come si dice, con Dio e con gli uomini, perché non c'è più da voler ricevere alcunché da Dio né dagli uomini.

URSULA: Per raggiungere tutto questo, c'è dunque bisogno di arrivare al livello di meditazione profonda, per conoscere veramente la nostra mente?

ALIBERTH: Beh, in realtà purtroppo anche questo è un metodo empirico. La pace non si ottiene istantaneamente con la meditazione profonda. Però, attraverso la meditazione profonda si instaura in noi un meccanismo nuovo, inusuale, cui non siamo abituati, che permette di abbassare i toni, di ridimensionare la nostra foga mentale e le nostre ipocrisie umane. Essa è una sorta di autoinduzione alla tranquillità ed alla serenità, al distacco ed alla imperturbabilità: in poche parole, alla calma della mente. Col tempo, l'instaurazione di questo processo reiterato porta ad una condizione di adattamento e di riequilibrio della sostanza mentale. Di conseguenza, vi sarà una spontanea funzionalità meditativa anche nella nostra vita quotidiana, cioè in ufficio, nel traffico, a casa, ed in qualunque altro posto o condizione in cui potremmo venire a trovarci. Questo spontaneo stato meditativo, non necessariamente manifestato fisicamente, comporta una apertura mentale di tipo assolutamente spirituale ed introspettivo.

Le emozioni e le passioni umane, pur continuando a manifestarsi per un bel po' di tempo ancora, ne verranno tuttavia ammorbidite e ingentilite. Qualcuno, intorno a noi, può accorgersi di queste variazioni positive del nostro carattere, ma anche nel caso che nessuno se ne accorga, il vantaggio di una nostra costante presenza, nell'area dei pensieri e delle azioni personali, è davvero eccezionale. Questa attenzione costantemente rivolta a noi stessi favorisce una stabilità emotiva ed un'intima gioia simpatetica che ci permette comunque di ridurre grandemente i conflitti e le controversie con i nostri simili. In ogni caso, qualunque manifestazione esterna o materiale che venga in contatto con i nostri sensi, essendo soltanto occasionale e congiunturale, verrà vista con diversi occhi, alla luce di una capacità intuitiva che comprende meglio l'irrealtà dei fenomeni. Perciò, buona cosa sarebbe imparare a distoglierci dall'abitudine di pensare che i nostri comportamenti o le cose che noi stessi vediamo debbano provocare, nella nostra mente, una qualche considerazione degna di merito.

Vedi, man mano che ci si integra con questo processo di autoconoscenza, aumenta la possibilità di far emergere quello che è sempre stato chiamato: il Maestro Interiore. Questa guida personale, questa reale Mente-Padre che si prende cura della piccola mente-figlio emergerà realmente. E questa capacità mentale senza limiti, questa Mente con la *emme maiuscola*, prenderà lei il possesso della cosa, alla fine troverà il giusto modo di far agire al meglio la nostra mente umana, nei travagli dell'attraversamento del fiume della vita. Tenete sempre a mente questo processo di autoconoscenza e non preoccupatevi più di tutto il resto, non datevi pensiero di come continuerà ad

andare il mondo. Adesso, dovete solo interessarvi a ciò che la vostra mente sta pensando, se è d'accordo, se non lo è, ma tutte le vostre conclusioni personali non hanno nessun valore reale; ciò che veramente conta, è il vostro stesso accorgervi dei pensieri che partono dalla vostra mente.

URSULA: Quindi, secondo quello che stai dicendo, non si deve dare corpo ad una reazione nei confronti di una cosa che non si ritiene giusta?

ALIBERTH: Non lo sto dicendo IO! Questo è l'insegnamento profondo dei Saggi Patriarchi del Chan, che sta facendo arrivare la sua autentica voce fino a noi. Se fosse soltanto la mia personale opinione, sarei il primo a non aver capito niente! Sapessi quante volte, io stesso ho dovuto correggere e frenare gli impulsi dei miei pensieri, che mi spingevano a reagire a qualcosa che la MIA mente credeva ingiusta! Qui non si tratta di stabilire se la vita umana sia migliore, o più comoda, dando ascolto alle ingiunzioni del Chan oppure, al contrario, reagendo istintivamente al funzionamento inconsapevole della nostra mente ordinaria. Qui, bisogna capire bene l'aggancio dell'insegnamento Chan alla Legge di Causa e di Effetto. Se noi non abbiamo nulla da ridire circa gli effetti, cioè i risultati derivanti dal nostro pensare ordinario, allora possiamo fare tutto ciò che la nostra mente ci propone o ci impone. Questo è già una sorta di Chan spontaneo.

Ma il vero problema è la REAZIONE: sono le reazioni della nostra stessa mente che, dopo che essa ha pensato e deciso, comunque non la fanno stare ancora in pace. La mente inquieta ci spinge ancora verso altre azioni ed altre reazioni e questo è il punto da tenere in considerazione. Per esperienza di fatto, a me sembra che almeno una metà di questi nostri abituali comportamenti non sono affatto vantaggiosi, ci costringono spesso a ricevere effetti sgraditi e spiacevoli. Se noi lasciamo agire il nostro essere, automaticamente, in funzione della qualità dei nostri pensieri, dopo non dobbiamo lamentarci o prendercela con chissà chi, per gli effetti concatenati che seguiranno alle nostre decisioni. Avete capito? Questo è essenzialmente il motivo per cui il Chan consiglia che NON dobbiamo dare ascolto ai nostri pensieri ordinari che ritengono le cose così e così. Non dobbiamo reagire d'impulso ai comandi della nostra mente ignorante, rivolta ai fenomeni mondani.

LILIANA: Allora, anche se uno ha subito un torto, un'ingiustizia che ti fa stare veramente male, non si deve reagire?

ALIBERTH: Il comandamento del Chan, come già spiegato, non è quello di fare o non fare una qualunque cosa. L'unico comandamento del Chan è di OSSERVARE ed *essere consapevoli* di ciò che accade e ciò che passa nella nostra mente. Una volta che venga rispettato quest'unico comandamento, allora dopo la questione passa naturalmente in mano nostra. Per esempio, quando Gesù Cristo prese la frusta e scacciò gli Scribi ed i Farisei dal tempio, Egli agì spontaneamente e lucidamente; non è che se ne stette lì a crogiolarsi nell'osservazione dello stato di fatto. Vi era qualcosa di immorale e di ingiusto, che non era utile per le persone di fede ed Egli ritenne dunque di dover intervenire. Ma ciò che andava fatto, fu fatto con la consapevolezza di agire per una retta motivazione e non per puro vantaggio personale.

Il processo di *autoconoscenza* è la BASE di un nuovo modo di funzionare da parte della nostra mente. Quando questo processo sarà stato completato, te lo garantisco, probabilmente tu non penserai neanche più di aver ricevuto un torto o un'ingiustizia, a livello personale. Dentro la tua mente potrebbe non sorgere più il pensiero: "Costui mi ha fatto un torto!"

Sarebbe come pensare che, sentendo un dolore corporeo, qualcosa nel mio corpo voglia farmi un torto; allo stesso modo, così come non è naturale pensare che qualcosa del nostro corpo stia facendoci del male intenzionalmente, non potremo più pensare che QUALCUNO voglia farci del male appositamente, senza motivo.

Tutto è rigidamente regolato dalla Legge karmica di Causa e di Effetto. Perciò, quando la Superconsapevolezza avrà preso totale possesso della nostra mente ordinaria, come potremmo mai pensare che possa veramente esistere qualcuno che fa un torto a qualcun altro? Il Buddha disse: "Se qualcuno ti dà una bastonata, perché te la prendi con lui e non con il bastone?"

Questo deve servirci per capire: non c'è veramente nessun nemico, là fuori, che spunti dal nulla per volere il nostro male; tutto è già programmato nel nostro karma mentale. Come una sorta di film in cui il regista ha già approntato tutta la trama; solo che nel nostro caso, il regista è proprio la *Māyā*, l'ignoranza metafisica della nostra mente, l'idea radicata del nostro ritenerci un Io in opposizione ad altre entità egoiche. La stessa morte è opera del karma, perché funziona in questo piano di ignoranza della mente. Infatti chi è che muore? Chi è che subisce il karma? Qualcuno che ancora crede di essere un Io. Perciò quando non avrete più l'identificazione sfrenata col vostro Io, il karma non potrà più colpire e non vi sarà più chi riceve un torto e nemmeno chi lo fa.

Alla fine, tutto viene ricomposto dalla profonda comprensione della Verità. Quando la nostra mente ordinaria, quella cioè che riteniamo essere la nostra mente, grazie alla continuità della pratica meditativa saprà la Verità e si adegnerà alla sua regola, allora non ci saranno più domande né problemi al riguardo. L'unità della mente, dal più ignorante degli esseri alla stratosferica Mente di Buddha, sarà manifestata complessivamente e collettivamente dalla Pura Coscienza Assoluta. *Tutto è una Unica Mente* e la sua qualità più luminosa, il suo marchio di fabbrica, è la CONOSCENZA. Finché la mente gioca a conoscere le sue stesse invenzioni, proiettate nello Spazio infinito della Vacuità, essa assume una veste individuale e ordinaria, manifestandosi sotto forma di tante singole entità. Ma, non appena essa ritorna ad interessarsi di *se stessa*, non appena torna a dirigere la sua attenzione verso di sé, allora *immediatamente* essa manifesta la sua immensità, la sua divina onniscienza ed onnipresenza. Istantaneamente la mente torna ad essere ciò che è sempre stata, ciò che non ha mai smesso di essere, l'illimitata MENTE ASSOLUTA.

## LA MEDITAZIONE CHAN DEL BUDDHISMO CINESE

(conferenza del 1998)

Ancor oggi, senza alcun dubbio al riguardo, il potere liberatorio del messaggio del Buddha è enormemente attuale. Il profondo significato delle Quattro Nobili Verità, che dichiara l'ineluttabilità della sofferenza nell'esistenza degli esseri, ma anche e soprattutto la certezza della sua eliminazione, propone una validissima pratica: la meditazione buddhista, così come viene praticata da più di duemila anni.

Come ormai quasi tutti sanno, il Buddhismo nel suo itinerario espansivo al di fuori dell'India, toccò anche la Cina oltre agli altri paesi dell'Est Asiatico. E qui nel Celeste Impero, l'arrivo del Patriarca Bodhidharma nel 6° secolo d.C., ebbe uno strabiliante risultato (anche se assaggi di Buddhismo erano già avvenuti dal 3°/4° secolo). Mescolandosi in qualche modo con la preesistente filosofia taoista, il Buddhismo cinese fiorì soprattutto per merito della pratica *Chan* (in sanscrito *Dhyāna*, cioè meditazione contemplativa) che poi arrivò fin nel Giappone e prese il nome di *zen*.

Il principale fautore di questa veloce e inarrestabile proposta, "conoscere la propria natura", fu il Sesto Patriarca Huineng [Hui-Neng] (638-713) il quale, pur essendo un modesto falegname analfabeta, applicò così bene le sue intuizioni sugli insegnamenti dei *Sūtra* (specialmente il *Sūtra del Diamante*) che si illuminò spontaneamente in modo istantaneo. Infatti, Huineng, che pur era stato a contatto con le diverse visioni interpretative di vari studiosi ed eruditi del tempo, colse realmente il vero e concreto aspetto del messaggio finale del Buddha, quello che viene ricordato come la Terza Rotazione della Ruota del Dharma, cioè la più ineffabile e profonda spiegazione della verità del mondo dei fenomeni.

Quindi, tramite Huineng ed i suoi seguaci più illustri (Mazu, Baizhang [Pai-Chang], Huangbo [Huang-Po], Linji [Lin-Chi], solo per citarne alcuni) anche in Cina si evidenziò, seppur in mezzo ad altre visioni più elementari, una scuola di pensiero e pratica per menti "acute e pronte", che potevano comprendere l'insegnamento per l'esplosione finale della mente. Grazie a questa Scuola, chiamata dell'Illuminazione Improvvisa o Istantanea, il vero insegnamento del Dharma del Buddha, nella versione cinese Meridionale, è potuto giungere fino a noi. Ed ora, qui in Occidente, abili ricercatori della meditazione sono gli ideali continuatori di questa linea di meditazione sulla natura della Mente e, tramite la loro stessa esperienza di pratica del Chan, riversano e tramandano nella mente dei discepoli predestinati, il succo e l'essenza di questa meravigliosa e stravolgente disciplina.

La Natura della Mente (o "Non-Mente", come è stata chiamata dai Patriarchi del Chan) è la condizione di base della mente degli esseri viventi che, appunto alla luce dell'attenta osservazione, risulta essere "vuota". La mente è, in realtà, una "vacuità" di esistenza inerente (cioè non esiste separatamente dalle sue stesse creazioni) e pertanto sia essa, sotto forma di un illusorio io personale, che tutti gli oggetti proiettati, non possono avere quell'esistenza apparente che li fa sembrare divisi e separati.

Ma questo è possibile comprenderlo soltanto dopo un lungo ed adeguato *training* meditativo ed introspettivo. L'unione di conoscenza (cioè l'informazione avuta come Insegnamento) e metodo (la pratica diretta di consapevolezza) permette al sincero praticante di scoprire la sua vera mente "reale" (vuota ed assoluta, anche in presenza di contenuti temporanei e oscurazioni contingenti). Il punto cruciale di questa meditazione Chan è quello, principalmente, di saper "osservare", di saper cogliere la propria vera natura, da sempre autoilluminata, prima nel profondo silenzio mentale della meditazione seduta (*Zazen*) e poi nelle esasperate condizioni della vita quotidiana.

Ovviamente, non è una pratica facile, anzi. Per la gran parte di coloro che tentano, non è certamente possibile arrivare alla diretta osservazione spassionata di "se stessi" come in uno specchio, proprio perché tutte le precedenti conoscenze, i vecchi schemi mentali, le opinioni inveterate, i dubbi e le congetture, preconcetti e supposizioni anche di tipo spirituale ma

“inquinato”, si intromettono tra “colui che osserva” e “colui che è osservato”, impedendo senza dubbio lo scioglimento di questa rigida posizione duale. Questo è il punto cruciale. Voler conoscere la profonda realtà con lo strumento abituale, con cui conosciamo (erroneamente) il mondo esterno dei nomi e delle forme, è impossibile. Secondo l’insegnamento del Chan, noi siamo *già illuminati e perfetti*, ma se ci mettiamo a concettualizzare questo fatto, se crediamo in esso con la nostra mente umana, allora questa illuminazione non può presentarsi, è e rimane inconoscibile; e resta ciò che pensiamo di essere, cioè un essere umano personale, identificato, sofferente e nevrotico.

La meditazione Chan, per farci arrivare allo svuotamento di queste etichette personali, richiede estrema forza di volontà, intelligenza, spirito di attenzione e sacrificio. Malgrado ciò, anche arrivando ai vertici della comprensione e della purezza mentale, il mondo così come lo vediamo non scompare, i fenomeni che ci stanno intorno continueranno ad esserci; tuttavia sarà possibile non solo convivere, ma addirittura utilizzarli al meglio per poter aiutare anche gli altri esseri ad arrivare alla verità. Al giorno d’oggi, vi sono sufficienti punti di riferimento per coloro che anelano entrare nel Sentiero del Chan. Però è richiesta una grande serietà perché la pratica e l’attuazione dell’insegnamento preclude ogni altro tipo di illusione. Infatti, proprio eliminando i veli delle nostre illusioni è possibile scoprire quanto e fino a che livello di profondità, il nostro Ego si ammantava di falsità. Perfino quando noi riteniamo di essere veramente interessati e tenacemente applicati alla pratica, possiamo ancora cogliere nella nostra mente, immaginazioni illusorie e falsificanti credenze personali.

Per il Chan, non importa “apparire illuminati” agli occhi degli altri, anche perché la valutazione delle nostre qualità è comunque sottoposta all’ignoranza mentale di chi ci considera. E poi, soltanto altri esseri “già illuminati” potrebbero riconoscere la luce di realtà che emana dal “Tutto”; in ogni caso, è meglio evitare qualsiasi tipo di riscontro. L’Illuminazione Improvvisa o Istantanea è proprio il riconoscere, il comprendere ed il familiarizzarci con la nostra “normalità”. Altro che lustrini e gratificazioni. Come potremmo essere utili agli esseri che soffrono se, prima, non comprendiamo che la loro sofferenza è identica a quella che soffocava e reprimeva la nostra “normalità”? Se non arriviamo a comprendere che, proprio l’uomo “vero così com’è”, non alterato artificialmente da imposizioni acquisite e autovalutazioni più o meno palesi, è il Buddha, come potremmo pensare di arrivare alla cessazione della nostra e altrui sofferenza?

Dunque, dopo questi utili suggerimenti, si può chiaramente valutare la semplicità e, insieme, la grandezza del messaggio Chan. La pratica della meditazione, che tutti possono sperimentare, ha inizio con l’osservazione della cosa più sottile che ci tiene in vita: il respiro. Con l’aiuto di una valida guida si può cominciare ad imparare la tecnica di regolare il nostro respiro e la nostra postura seduta, elementi fondamentali e indispensabili a creare le condizioni utili per partire alla conquista della nostra liberazione. Ognuno di noi ha pari possibilità di realizzare la propria vera Natura. È opportuno crederci, senza però illudersi che le prime, piccole realizzazioni, siano il traguardo finale. Dobbiamo continuare a meditare incessantemente, instancabilmente, tenacemente, senza un fine o una qualsiasi idea di “essere arrivati”. Il nostro costante miglioramento potrà rivelarci che, nell’intimo, sta viepiù emergendo l’embrione del Buddha e, anche se in realtà non vi è nulla che cresce, è l’aumento stesso della nostra consapevolezza a testimoniare il Buddha ed a far recedere e rimpicciolire la nostra individualità egoica. Ciò che è veramente importante, caldamente consigliato da tutti i maestri, è il lavoro continuo ed ininterrotto. Quando la meditazione fluirà spontanea e leggera in ogni situazione, comprese quella della vita quotidiana, allora saremo veri praticanti. Sia quando le condizioni sono buone o meno, quando avremo successo o mortificazioni, quando la vita ci chiederà la restituzione del credito, proprio nei momenti più difficili si vedrà il risultato del nostro lavoro. È proprio in questi momenti che la meditazione dovrà essere la nostra compagna fedele e insostituibile.

Il Buddhismo propone varie forme di meditazione. Esse sono un po’ come degli espedienti per verificare il livello personale di capacità e il modo per poterlo utilizzare. Finché l’individuo non è giunto alla verità, cioè all’esatta conoscenza di se stesso, egli è portato ad avere delle preferenze. Il

suo fardello karmico, peraltro a lui ignoto, detta le scelte ed i gradi della sua evoluzione. Quindi, perfino nel sentiero spirituale, la maggioranza delle persone ritiene o presume che per esse vada bene un certo tipo di meditazione, piuttosto che un altro. Alcuni gradiscono la meditazione “visiva” (quella cioè in cui si devono visualizzare forme o immagini, generate nella mente); altri preferiscono la meditazione guidata e scandita con “qualcosa da fare” (come recitare dei *mantra*, seguire il respiro, ascoltare musica o suoni oppure pregare i protettori). Questi tipi di meditazione, ovviamente, possono tutti andare bene allorché si è ancora nelle condizioni iniziali di sviluppo spirituale, dato che il processo di sviluppo esige, sfortunatamente, i suoi tempi ed i suoi modi.

Vi sono, però, alcuni esseri molto avanzati, per i quali queste meditazioni “morbide” potrebbero fungere da freno e perciò essi, il più presto possibile, devono e possono incontrare l’insegnamento Chan. Ciascuno di noi, secondo il dogma buddhista, è passato attraverso innumerevoli rinascite e quindi, nel corso della sua incessante evoluzione spirituale, può aver applicato, più volte in altre vite, le pratiche meditative di tipo morbido, che abbiamo descritto sopra. La mente di un simile individuo, quando nella nuova nascita si rimette in connessione col Sentiero spirituale, sente l’inderogabile necessità di strumenti maggiormente risolutivi, sente il bisogno di conoscere una verità più drastica. Il senso di disperazione e di oppressione per l’esistenza ciclica samsarica non può più essere lenito o ammorbidito da compiacenti e inutili pratiche *soft*. È necessario infine, un salto “giù dal palo alto cento piedi” (come è sovente ricordato nello Zen).

Questo è il punto a cui, prima o poi, tutti dovremo giungere e, chi vi è giunto, non può assolutamente rifiutare un Sentiero come il Chan. L’approccio con la meditazione contemplativa del Chan, come è stato già detto, può comunque iniziare con l’identico tipo di meditazione semplice ed elementare, in cui si osserva il proprio respiro o si visualizzano forme nella propria coscienza mentale. Dopodiché si prosegue con l’osservazione spassionata e impersonale dei propri pensieri e, successivamente, della stessa mente in cui ci si divertiva a creare immagini. Tutto in maniera asettica e senza giudizi o opinioni, finché si arriva a stringere e si approda finalmente alla “Non-meditazione”, cioè allo stato Reale della “Non-Mente”.

Questo stato Reale, o “condizione autentica”, non può essere illustrato né descritto con termini o parole. La difficoltà sta proprio in questo. Mentre le meditazioni morbide e formali possono venir descritte, illustrate e quindi, panoramicamente, anche insegnate, questa Non-meditazione può soltanto essere sperimentata direttamente. Sarebbe come tentare di descrivere la dolcezza del miele a chi non ha mai assaggiato alimenti dolci. Solo gustandolo direttamente, potrà essere possibile conoscere la dolcezza del miele. Ecco perché è necessario sperimentare direttamente, come esito del lungo *training* meditativo, la nostra vera “Autonatura” che, pur essendo innegabilmente all’interno di noi stessi, non è per niente conosciuta né identificata. Però, se qualcuno ce ne parla, allora potrebbe essere possibile *risvegliare* la nostra coscienza alla sua realtà. A qualcuno, come Huineng, è bastato ascoltare le strofe del *Sūtra del Diamante*, per ottenere subito una perfetta coscienza del suo vero “Sé”.

La meditazione Chan, con la sua indicazione diretta che punta alla mente, senza preamboli né inutili giri di parole, ci permette di assaporare pienamente la *dolcezza* del Dharma. Riunendo la nostra ipotetica piccola mente individuale alla Grande Mente Unica e Assoluta, potremo far cessare la nostra e l’altrui sofferenza di esseri illusoriamente condizionati. Però, dobbiamo fare in fretta perché, come disse il Buddha: “Quando la casa brucia, non c’è tempo per tergiversare sulle cause, bisogna subito mettersi in salvo!”

**LA PRATICA ZUOCHAN (ZAZEN)**  
**OSSIA LA “CONTEMPLAZIONE” NELL’INSEGNAMENTO CHAN**  
*(conferenza del 1997)*

Ciò che nell’insegnamento Chan occorre sapere (ed imparare bene) è lo scopo della pratica di meditazione seduta chiamata *Zuochan* [Tso-Chan] (*Zazen*). Vale a dire che, ad una eventuale domanda: “A che serve la meditazione seduta (*Zuochan*)?” si dovrà rispondere con una adeguata convinzione dell’esatto significato di questa formale pratica che, nel Chan (a differenza di altre forme di Zen), ha una importante valenza sia pur relativa e periferica, ma non certo marginale ed inutile. Prima di tutto bisogna considerare che l’apparato psicofisico chiamato in causa con la pratica della meditazione seduta (cioè la pratica di *Zuochan*) è *tutto quanto* noi umani ignoranti crediamo di essere. Per questo motivo se non applicassimo agli inizi la cosiddetta pratica formale della meditazione seduta, non sapremmo proprio su quale base cominciare a praticare. Inoltre, poiché quando cominciamo ad interessarci alle dottrine orientali la nostra volontà è ancora molto debole e volatile, l’obbligo di restare seduti ed in tal modo controllare le nostre reazioni nervose ed emotive è quantomeno imprescindibile oltreché doveroso.

Da questa premessa, possiamo ora spaziare sulle varie applicazioni metodologiche e gli inevitabili effetti che questa pratica seduta (*Zuochan*) comporta e sulla corretta esecuzione di essa, al fine di ottenerne i maggiori vantaggi in funzione della nostra successiva ed auspicabile emancipazione mentale.

La condizione di meditazione autentica (*Dhyāna*, Chan, Zen) è quella di osservare la totalità del processo della vita, aprendo e liberando la nostra mente da tutte le forme di condizionamento relative a memorie e ricordi del passato, conflitti interni ed esterni, opinioni personali e proiezioni convenzionali. Essa non è tanto un metodo di concentrazione fisica o di immaginazione mistica, ma è una precisa realizzazione del fatto che tutti i fenomeni esterni e tutti i contenuti interni della coscienza sono, in ogni istante, costantemente impermanenti e interdipendenti e, in quanto tali, essenzialmente vuoti ed irreali.

La meditazione approfondita (*samādhi*) è caratterizzata sia da una profonda calma mentale (*śamatha*) che da una chiara consapevolezza (*vipaśyanā*) ed è sostenuta tanto da un osservato silenzio che da un interrogarsi cosciente. Nella vera meditazione si generano, in modo naturale e spontaneo, amicizia, gioia, equanimità e compassione illimitata verso tutti gli esseri viventi. Queste qualità sono basate sul silenzio e sulla capacità intuitiva della mente naturale e non possono essere sviluppate tramite il volitivo pensiero personale. Con l’apertura della pura energia benefica, ci avviciniamo allo stato di puro “essere”, proprio non decidendo di voler risolvere qualcosa e non tentando di voler acquisire qualcosa.

Il segreto di questo progresso, ci viene dal comprendere e rivelare la nostra propria coscienza del “qui ed ora”, senza avere l’aspettativa di sentirci trasfondere da alcunché di meraviglioso. La vera rivoluzione interiore può avere inizio solo quando siamo consapevoli; consapevoli di essere condizionati, consapevoli di vedere la casualità soggettiva dei nostri pensieri. Solo allora potremo raggiungere l’equanimità e la modestia spirituale, comprendendo l’importanza che, cambiando noi stessi in modo reale e profondo, se ne avrà vantaggio per noi stessi e per gli altri, perché non potranno più esistere maschere che nascondano il nostro vero volto e, con l’acquisizione di questa responsabilità etica e morale, potremo realmente considerarci entrati nel Sentiero spirituale.

**DURATA E APPLICAZIONE PRATICA DEL ZUOCHAN**

Il periodo temporale della meditazione seduta varia da scuola a scuola ma, nelle scuole del Chan, spesso è articolato in tre fasi di 10, 20 o 30 minuti ciascuna; queste possono anche distinguersi in fasi di meditazione seduta, camminata e ancora seduta, a seconda dello spazio e del tempo a disposizione.

La posizione per la meditazione seduta può essere di vari tipi: quelle sedute sul cuscino a gambe incrociate (posizioni del “loto” e “mezzo-loto”), quella del “diamante”, ovvero in ginocchio, e *quella dell'imperatore o di Maitreya*, cioè seduti su una sedia a gambe e schiena diritte. Nella posizione a terra, è importante che le ginocchia siano poggiate sul terreno, fuori dal cuscino, il quale deve mantenere sollevato il bacino che fa da sostegno per il tronco. In tutti i casi, la colonna vertebrale deve essere ben eretta, il capo leggermente inclinato in avanti. Le mani possono restare in grembo, oppure appoggiate sulle ginocchia, mentre spalle e braccia sono rilassate. Gli occhi possono essere chiusi o semichiusi. In quest'ultimo caso lo sguardo deve essere fisso a terra, con la perpendicolare della punta del nostro naso diretta circa ad un metro davanti a noi.

Da queste posizioni, respiriamo dolcemente e tranquillamente attraverso il naso, con la lingua mollemente appoggiata al palato, ad impedire che la saliva arrivi fino alle labbra, le quali saranno morbidamente chiuse, ma non serrate, come pure i denti. Mettiamoci tranquilli ad osservare il processo del respiro che entra ed esce dalle narici e scende verso un punto che si trova due dita sotto l'ombelico (il *dantian [tan-t'ien]*). Senza intervenire su di esso, lasciamo che il respiro vada su e giù naturalmente e spontaneamente, restando soltanto in attenta osservazione ed essendo aperti a ciò che sta accadendo in questo stesso momento.

È assai più facile applicare la contemplazione meditativa stando seduti a gambe incrociate, ma dobbiamo tener presente che l'auto-osservazione deve continuare anche quando stiamo in piedi, camminiamo, lavoriamo, mangiamo ecc. ovvero durante tutte le nostre attività quotidiane. Dobbiamo essere consapevoli di noi stessi, dei nostri pensieri e delle nostre azioni, in ogni istante della nostra vita. La mente deve essere in sintonia con la *non-mente*; ciò significa che anziché aderire ai nostri pensieri egoici attaccandoci ad essi, noi semplicemente li lasciamo andare come le nuvole nel cielo. La trinità della *solida e stabile postura, tranquilla respirazione e mente chiara ed aperta*, ci permette di svuotare la coscienza la quale, quindi, diventa come un infinito spazio libero completamente aperto e consapevole di ciò che sta accadendo, qui ed ora. Dalla *mente unica* (non frammentata) deriva la *non-mente*, cioè una mente vuota che non dimora in nessun luogo. La mente silenziosa è libera dall'egocentrismo e, come è stato già detto, è più facilmente riempita da amicizia, gioia, compassione ed equanimità.

All'inizio, quando la mente è ancora irrequieta, possiamo osservare il respiro, seguendo con attenzione il processo di inalazione ed esalazione. Ma, in seguito, con l'aumento della capacità di pratica, possiamo lasciar andare il respiro, lasciandolo al suo moto spontaneo e libero, espandendo e approfondendo *l'attenzione*, in maniera tale che essendo alla fine consapevoli di tutto ciò che è naturale, senza scelta, senza un oggetto fissato, ci sentiamo liberi, assoluti e uniti con la totalità.

#### CONTEMPLAZIONE DELLA TALITÀ

Contemplazione significa studiare la mente ed imparare a vedere la realtà esattamente così come è, senza opinioni personali e discriminazioni fantasiose. La realtà, qui ed ora, è “Talità” (in sanscrito: *tathatā*), vale a dire, “ciò che è” in e da se stesso. Da milioni di anni l'essenza della nostra mente è stata oscurata, velata dall'ignoranza, dall'avidità e dalla collera. Dunque, la chiara consapevolezza dissiperà questi pesanti veli della nostra ignoranza. Osservando la mente, potremo vedere come e quanto siamo stati condizionati da educazione, religione, idea di nazionalità, tradizioni, cultura e abitudini, nonché dalle nostre personali opinioni ecc. e di conseguenza riconosceremo che le nostre reazioni ad ogni problema non possono che essere condizionate.

La rivoluzione interiore può iniziare quando saremo consapevoli di essere condizionati, quando comprenderemo la soggettività dei nostri pensieri. Allora potremo osservare liberamente la vita, abbandonando tutti i nostri pregiudizi e le credenze irrazionali, con una mente aperta, onesta e spontaneamente umile. Potremo dimenticare tutto ciò che prima pensavamo di noi stessi, degli altri e del mondo, come nostra idea di realtà. Ricominceremo tutto daccapo, come se non avessimo mai saputo niente. Così potremo studiare e conoscere l'enigma profondo e misterioso dell'esistenza.

Perciò, lasciamo andare ogni sforzo e lasciamo la mente nel suo stato puro: quieta, senza ostruzioni. Restiamo aperti alle “dieci direzioni” e non cerchiamo di controllare la coscienza. Questa è la vera “contemplazione”; possiamo chiamarla anche “consapevolezza non selettiva”, “serena chiarezza” oppure “contemplazione della Talità”. Essa include inseparabilmente due aspetti: 1) SERENITÀ, ovvero cessazione del chiacchiericcio interiore; 2) CHIAREZZA, ovvero la mente che *riflette* le cose come uno specchio pulito e chiaro ed *illumina* l’oscurità mentale come la luce di una lampada radiante che illumina se stessa e tutto intorno a sé. La serenità è la lampada della mente. La chiarezza è la luce della lampada.

Quando sediamo in CONTEMPLAZIONE, cerchiamo di non pensare a nulla, ma non tentiamo di evitare il pensiero. Se qualcosa entra nel campo della coscienza, lasciamolo pure entrare senza sforzi e poi lasciamolo tranquillamente uscire, senza aderire o identificarci con esso. Muoviamoci seguendo il flusso della vita cosicché arriveremo ad uno stato di “osservazione non-reattiva”. Con l’attitudine della “non-mente” (cinese: *wuxin* [wu-hsin], giapponese: *mu-shin*), cerchiamo di guardare i contenuti della coscienza come se fossero “nuvole nel cielo o onde sulla superficie dell’immenso oceano”. Tutti questi, come gli stessi pensieri, compaiono e scompaiono. Lasciamo perciò che i pensieri si sciolgano nel silenzio e che la mente diventi uno spazio vuoto ed infinito, in cui i suoi movimenti e quelli dell’ambiente circostante si manifestino spontaneamente momento per momento. Potrà accadere che, nel silenzio, i pensieri si fermino da soli, in modo naturale. In questo caso, potremo riposare tranquillamente nella *Śūnyatā* del vuoto mentale. Questa è una esperienza purificante e, benché non significhi ancora l’estrema realizzazione della verità ultima, in essa vi può essere la naturale propensione a poter percepire finalmente la comprensione della natura vuota dell’universo.

#### LA CONTEMPLAZIONE “UNIVERSALE”

La contemplazione non è una mera tecnica di concentrazione o un tipo particolare di autoipnosi. I metodi di concentrazione restringono e limitano la mente. Invece nella contemplazione siamo aperti e vigili; siamo consapevoli di ciò che stiamo facendo, di ciò che pensiamo, diciamo ed ascoltiamo. Osservando “ciò che naturalmente è”, possiamo capire con sempre maggior profondità la natura *energetica* della materia, la relatività dei fenomeni condizionati, l’impermanenza delle emozioni, l’illusorietà dei pensieri limitati, l’inconsistenza del concetto di “ego” ecc. Siamo finalmente in grado di realizzare che i fenomeni sono “essenzialmente vuoti”, in quanto, in verità, essi sono temporanei, impermanenti e interdipendenti, e perciò vuoti di una esistenza intrinseca. Le passioni e le emozioni negative si dissipano e scompaiono quando comprendiamo profondamente la loro natura insostanziale

Questa contemplazione è “universale” e non dipende da nessuna cultura in particolare. È stata realizzata ed insegnata specialmente dal Buddha e da tanti altri maestri di *Dhyāna*, ma anche occasionalmente da qualche mistico di altre religioni e da liberi pensatori come Śāṅkarācārya, Krishnamurti ed altri. Significative guide per la meditazione contemplativa sono, per esempio, gli scritti lasciati dagli antichi maestri Patriarchi cinesi (come Huineng, Huangbo, Linji ecc.)

Cosicché tutto ciò che esiste nell’universo, emancipato dallo spostamento sistematico sul piano della gestione concettuale, si manifesterà finalmente come un continuo *koan* vivente che aspetta la nostra viva risposta. Accadrà dunque che, pur continuando a vivere la nostra vita ordinaria che ci è stata riservata dal karma, noi stessi raggiungeremo il livello mentale del nomade che esiste senza aspettative o punti di riferimento, oppure del saggio illuminato che si siede sulla riva del fiume ed aspetta che le cose giungano da sole, senza la sua personale interferenza.

Questo è il vero scopo della pratica *Zuochan*, altro che mettersi giù a gambe incrociate e lasciar così passare il tempo, fantasticando o sognando, e lasciando aperta la porta ai nostri illusori pensieri umani ed alle nostre fantasiose congetture! Il tempo è molto prezioso, per la nostra emancipazione finale. Di conseguenza, sarà bene fare in modo che tutte le nostre illusorie immaginazioni, le fantasticherie della mente, nonché le nostre inquietudini, le angosce e tutti i nostri pensieri negativi, possano disperdersi nella vacuità universale, vale a dire nella Talità. E ricordiamo che essere in

grado di rinnovarsi continuamente nel VUOTO, significa sapersi rinnovare nella innocenza originaria della nostra autentica e vera natura.

## PARTE SECONDA

### ILLUSIONI ED APPARENZE

*(incontro del 17/01/2000)*

Tutti noi esseri viventi siamo possessori di una mente, ma la Vera Mente è oltre noi. L'esempio sfruttatissimo e consueto che facciamo sempre ci aiuterà a capir meglio. Se prendiamo questa campana e la capovolgiamo, essa diventa un contenitore dell'aria che rimane imprigionata dentro; possiamo vedere che la campana trattiene quest'aria al suo interno. Ma, secondo voi, quest'aria è identica o diversa da com'era prima e dall'aria che continua ad esserci all'esterno? Ed ora, se io sollevo la campana, dove va a finire quest'aria che era qui dentro? Possiamo ben capire quindi che quell'aria interna, rifluendo dal contenitore, va di nuovo ad unirsi alla totalità dell'aria esterna, che è sempre stata identica.

La stessa cosa accade con la mente. Noi la chiamiamo "nostra" perché sembra essere al nostro interno, ma questa è un'appropriazione indebita, una definizione arbitraria perché in realtà siamo noi proprietà della mente e non il contrario! Per di più questa mente, oggetto di studio del Chan, è l'energia primordiale della manifestazione che si manifesta in noi come intelligenza e volontà individuale, causa ed esperienza di vita e di morte. In realtà, la mente non muore, non può morire; come nell'esempio della campana ciò che muore è soltanto il contenitore, il corpo fisico. Se questa campana venisse fusa, sparirebbe e tornerebbe ad essere ciò che era prima, cioè semplice metallo; ma l'aria che vi era contenuta non subirebbe nessuna trasformazione. Così è per l'energia mentale, che diventa umanizzata finché è contenuta nel corpo, ma ritorna ad essere Mente Assoluta non appena il corpo, morendo, non può più trattenerla. Il corpo è sottoposto a leggi karmiche fisiche, che non riguardano e non interessano la pura energia della Mente, benché essa stessa sia promotrice e causa di queste leggi.

Il Chan, nel suo proposito di studiare la mente, non fa altro che cercare di comprendere questa causa del nostro esistere come umani. Noi esistiamo, e questa è una verità inoppugnabile e incontrovertibile perciò, partendo da questa verità, il Chan afferma che bisogna studiare ciò che siamo, proprio in questa dimensione e forma. Il Chan, in definitiva, è un metodo di studio per gli individui che desiderano studiare se stessi. L'uomo dice a se stesso: "Io esisto. Allora, chi sono Io?". Il Chan risponde: "Se tu esisti, allora tutto esiste! Se tu non esisti, NULL'ALTRO può esistere!". Una affermazione inconfutabile come questa è ciò che riesce a mettere in crisi la maggior parte dei principianti! Costoro, ancora vittime dei loro pensieri confusi e dei loro ragionamenti concettuali, sono restii ad accettare una verità così drastica.

La maggior parte delle persone, anche le più erudite e sviluppate culturalmente, non riescono ad eliminare dalla loro mente pensante l'idea che le cose esistano anche senza la loro personale sperimentazione diretta. Essi presumono, con un convincimento assai radicato, che se anche essi stessi non esistessero, il mondo e tutti i fenomeni esisterebbero comunque. La nostra cultura occidentale, ed in genere pressoché tutte le culture storiche, in quanto si appoggiano alla Storia umana, partono dal presupposto asserito e scontato che l'esistenza sia come un programma preordinato e precostituito. Quasi un "film", in cui l'apparizione personale sullo scenario della vita, diventa solo un'incidenza temporale, una "comparsata" transitoria nello sviluppo complessivo del filone storico.

Perciò sentirsi rivelata quest'incredibile proposta, che stravolge e annulla le loro certezze è alquanto insostenibile, agli occhi delle persone "ordinarie". La teoria stupefacente del Chan, che dichiara che per noi *il mondo esiste solo quando ne siamo consapevoli*, può lasciare increduli ed interdetti. A questo proposito, prendiamo il caso normalmente consueto in cui stiamo vedendo un qualsiasi oggetto davanti a noi. Siamo ben consapevoli dell'esistenza oggettiva di questa cosa. Ma, dietro di noi, invisibile alla nostra vista del momento, che cosa c'è? Noi pensiamo che, girandoci, potremo vedere *anche* quello che c'è dietro di noi. Però così facendo, immediatamente facciamo sparire quella cosa che avevamo davanti, quantunque il nostro pensiero, la nostra presunzione umana, ci faccia credere che quella cosa continui a stare lì dove l'abbiamo lasciata.

Secondo l'ottica del Chan, non è così. Quando noi giriamo lo sguardo, attiviamo la realtà di ciò che ci sta apparendo ORA! Ma così facendo, facciamo ritornare nel NULLA ciò che avevamo conosciuto prima. Questo sbalorditivo metodo di esperienza, per nulla familiare alla nostra mente, e cioè l'apparizione e la scomparsa istantanea dei fenomeni, è assai difficile da acquisire senza una buona pratica. Non siamo mai stati istruiti né preparati a valutare le esperienze in questo modo. Questo è il motivo per cui la maggioranza delle persone *non* riesce a praticare nel giusto modo la meditazione Chan. Finché non ci liberiamo dei precedenti schemi mentali, finché non abbandoniamo le precedenti congetture circa la realtà, non abbiamo nessuna possibilità di accedere alla liberatoria Visione Metapsichica del Chan.

Di conseguenza, non potremo avere nessun reale beneficio con partecipazioni estemporanee a sedute meditative di discipline, presunte o ipotetiche, che si arrogano il diritto di chiamarsi Zen. Se prima non allarghiamo i nostri ristretti meccanismi abitudinari, circa l'utilizzo della facoltà intuitiva della mente; se prima non accettiamo umilmente di constatare la limitata funzionalità del nostro ragionamento umano, non sarà possibile approdare alla *Prajñā*, la Supercoscienza del Chan. Chi di noi, prima d'ora, si sarebbe mai chiesto se, dietro le nostre spalle, esiste veramente ciò che sicuramente si vedrà, una volta girato lo sguardo? E chi, dopo aver visto qualcosa davanti a sé, non sarebbe così sicuro che quella cosa non svanirebbe, non appena i suoi occhi l'avessero lasciata? Secondo il Chan, tutti i normali processi di percezione, assimilazione e presunzione di esistenza permanente, che fanno parte del nostro sviante bagaglio socio-culturale umano, sono errati, falsati, e debbono essere abbandonati e rivisti *ex novo*. Noi, mentalmente, diamo per scontati avvenimenti e cose di cui, nella realtà, non possiamo essere infallibilmente sicuri. Questo è il nostro errore, e questo è l'errore cui obblighiamo a sottostare la nostra mente umana. Nessuno può essere sicuro che la realtà, libera di esprimersi come le pare, non si formi *qui ed ora*, proprio quando, e perché, gli occhi la vedono! Se gli occhi non la vedessero, siamo veramente sicuri che la Realtà si formerebbe? O quel Qualcosa che noi chiamiamo "realtà"?

La proposta meditativa del Chan, per nulla scossa da questi interrogativi, si dirige con l'indagine diretta e con la mente totalmente libera e svuotata, verso la soluzione di questi misteri. Il Chan non dà nulla per scontato; richiede soltanto un azzeramento di tutte le nostre precedenti presunzioni concettuali, delle nostre sbilenche certezze ed opinioni personali, e ci dice di ripartire dal principio. È una totale rivoluzione e trasformazione della Coscienza. Ripartire dall'unica verità incontestabile: quella dell'*Io Sono*. Da questo centro di energia singolarmente manifestato, cioè la nostra mente, il Chan parte alla conquista della vera conoscenza. Passo dopo passo, senza fretta e senza scorciatoie, esso direttamente verifica la natura dell'esperienza tramite la nostra presenza diretta e inalienabile.

Qual è l'unica verità che ognuno di noi, innegabilmente, possiede? È l'*Io Sono*, dato che tutto è in funzione del fatto che il mio Essere possa sperimentare questo o quello. Tutto ciò che IO non sperimento, per ME risulta non essere mai esistito e non potrà mai esistere, se IO non potrò

sperimentarlo! Dal momento stesso in cui una qualsiasi cosa entra in contatto (visivo, sensitivo, auditivo o mnemonico) con la mia mente, allora DIVENTA immediatamente esistente! Le cose non se ne stanno lì, piantate per aria come lampadine in uno scenario prefabbricato, per far sì che io passi e le scopra. No, per il Chan è il contrario, le cose vengono ad esistere proprio quando, e perché, Io posso scoprirle. Per il Chan queste cose, TUTTE le cose, sono solo APPARENZE ed ILLUSIONI e, se non ci fossi IO con la mia mente a sperimentarle, esse non potrebbero mai maturare la loro causa di esistenza dentro la mia mente.

Questa “specie” di realtà apparente, che noi siamo costretti ad assorbire, è un prodotto artificiale della mente collettiva, alterata dall’idea di una globale società universale. Si tende a far nostre le esperienze di tutte le altre menti degli individui esistenti, nel passato e nel presente. A tale anomalo scopo si prestano, in maniera aberrante, tutte le forme di riporto delle notizie quali, la Storia, la cronaca ed i *mass-media* contemporanei, di cui la televisione ed Internet sono gli strumenti più diabolici. Questo soffocamento della coscienza rende assai difficoltosa, anzi ostacola fortemente, la retta visione della nostra costituzione mentale psicofisica. Per cui, perfino la corretta applicazione dell’Ottuplice Sentiero del Buddha (cioè il Sentiero per la Perfetta Illuminazione), risulta improbabile, se non impossibile.

Per mezzo delle convenzionali strutture di questo mondo ipertecnologico, noi possiamo estendere a dismisura il campo delle conoscenze oggettive ed esteriori. Ma tutto ciò ci costringe ad un esagerato e perverso ridimensionamento dell’essere interiore, con conseguente restrizione delle possibilità di autoconoscenza ed autosviluppo coscienziale. Per di più, risulterà oltremodo impossibile perfino conoscere “realmente” l’essenza, e la natura fondamentale, di tutte queste cose conosciute artificialmente. Né la scienza né la religione potranno mai spiegare il sorgere e lo svanire dei pensieri, questi oggetti collegati alla conoscenza, velocemente ed astrattamente sperimentati, che appaiono nello spazio virtuale della mente.

Quando la nostra pratica meditativa avrà “ripulito” la mente da tutte queste scorie e da questa sporcizia virtuale, comprenderemo intuitivamente l’esatto modo di esistere dei fenomeni e la nostra reale collocazione in questa pseudo-esistenza globale. Capiremo che, alla fin fine, tutte le cose si presentano ed appaiono alla nostra mente come se fossero dei sogni fatti ad occhi aperti. Allo stesso modo con cui la nostra mente di notte sogna ed il nostro Io non può impedire questo processo, così nello stato di veglia, il nostro stesso Io diventa un personaggio di questa situazione onirica, nella coscienza spiritualmente addormentata, e senza poterlo impedire. Il nostro comportamento quotidiano è condizionato alla comune visione “ordinaria”, solo perché il nostro Io si è caricato di una valenza “reale” che, in realtà, non possiede.

Il Chan asserisce che quando scendiamo nelle segrete profondità della nostra mente ci accorgiamo che, dentro di noi, vi è un ulteriore universo. Un universo in cui, se non guidati fermamente da una corretta visione svincolata dalle preconcezioni, rischiamo di perderci come una navicella nell’iperspazio cosmico. Questa eventualità è ciò che accade ai “comuni mortali”, presi dai gorgi del loro karma mentale e invischiati dalla illusorietà dei fenomeni ritenuti reali. Con l’aiuto della meditazione di autoconsapevolezza del Chan, a differenza di altri tipi di meditazione che sono avvinghiati e assoggettati all’errata concezione della realtà, noi possiamo svincolarci dalla morsa dell’attaccamento alle illuse convinzioni del mondo e dalle sue conseguenti influenze deleterie e nefaste.

Altri modelli di meditazione utilizzano l’illusione, allorquando si viene costretti a creare nella mente una serie di immagini: triangoli, luci e colori, piani paradisiaci con divinità sorridenti o irate,

ed altre cose simili. Noi non discutiamo sul valore e sull'efficacia di questi metodi che, sicuramente, nel tempo potrebbero avere effetti positivi. Il problema è, come il Buddha stesso ammonì, che se una casa sta bruciando, noi non possiamo stare a tergiversare, dobbiamo cercare di metterci in salvo il più presto possibile. Una volta informati della gravità della situazione, cioè con la rivelazione che il mantenimento del *samsāra* è agevolato e alimentato dal nostro credere a questi fenomeni illusori, non vedo perché si debba continuare a fingere che questo mondo sia reale nel modo come ci appare. Tanto "reale" fino al punto di volerselo aggiustare, con preghiere e richieste di miracoli, rivolte a persone o entità a loro volta irreali.

Mi sono trovato molte volte coinvolto in dispute riguardanti la diversa efficacia dei metodi spirituali. Nel caso dei valori cristiani della Carità e della Misericordia, ritengo che non sembrano essere del tutto convincenti, come metodo radicale di Liberazione né, tantomeno, come metodo di soluzione finale ai problemi dell'umanità. Da un lato, potrei anche essere d'accordo sul bisogno di aiutare materialmente gli esseri sofferenti, vittime del loro precedente karma negativo, con un comportamento compassionevole e bodhisattvico che tenti di lenire momentaneamente le sofferenze con atti concreti. D'altro canto, però, ritengo che queste Vie Spiritualì, anche se assai praticate, ma condizionate dalla visione irrealistica del mondo e dal palliativo bisogno di risolvere i problemi con l'azione materiale, nel tempo siano sempre state assai inefficaci e quindi inconcludenti.

Fin dalla notte dei tempi, i Buoni Samaritani e le Pie Donne, hanno inutilmente tentato di attenuare e far cessare le angosce e le miserie dell'umanità. Purtroppo essi ignoravano o sottovalutavano la dipendenza della mente umana dalla presunta credenza che un qualche Dio fuori di essa avesse imposto queste sofferenze. Da ciò scaturiva l'obbligo susseguente, da parte di persone più fortunate, del servizio di assistenza alle persone derelitte. Vie Spiritualì più drastiche, che recidono alla radice le cause e quindi le conseguenze della sofferenza umana, sono veramente pochissime. Peraltro sono parimenti destinate a pochissimi arditi, che credono nella visione trascendente. Quindi, il vero colpevole dei drammi dell'umanità è proprio l'IGNORANZA della Mente, che non fa accettare o comprendere questi strumenti radicali di eliminazione definitiva della sofferenza e fa rincorrere idee di penitenze e sopportazioni ineluttabili a fronte di ricompense in altre dimensioni.

Sappiamo tutti benissimo che, allo stato dei fatti, non è possibile risolvere questi drammi di vita con l'assunzione empirica di profonde verità metafisiche sulle leggi karmiche. È ovvio che, quando il danno è stato fatto, la soluzione richiede una totale ed efficace reimpostazione per il futuro, nonché un drastico ed impietoso sacrificio per la situazione attuale. Altrimenti il danno non potrà essere risolto e verrà procrastinato e mantenuto all'infinito. È necessario un coraggio ed una eroica determinazione da parte degli individui attuali, che si trovano a vivere il dramma attuale, per invertire la tendenza e migliorare le condizioni dell'umanità futura che, una volta aperte le loro menti alle Grandi Verità, scopriranno di essere essi stessi, ancora e sempre, i veri beneficiari delle successive rinascite favorevoli.

Perciò, se vi fosse l'opportunità di insegnare la meditazione di autocoscienza come istruzione di massa, sostituendo le stantie e inutili teorie finora applicate ed imposte, che non hanno cambiato per niente le condizioni di sofferenza dell'umanità, cosa pensate che potrebbe accadere? Al momento, certamente, si andrebbe incontro ad una fortissima e ostinata resistenza, cosa che in realtà già sta accadendo, ma se qualche Potente della Terra si facesse interprete di questo cambiamento di rotta e imponesse, finalmente, la vera Istruzione sulle Verità Universali, di sicuro il futuro degli umani, anzi di tutti gli esseri, sarebbe senz'altro migliore. È come quando un campo di grano viene invaso da uno stormo impazzito di cavallette affamate. Sicuramente vi saranno state cause e condizioni

perché questo sia potuto accadere e, sicuramente, se non verranno prese precauzioni e contromisure, la cosa si ripeterà in ogni successiva estate. Perciò è necessario prendere dei provvedimenti per il futuro senza più pensare a salvare il campo di grano attualmente distrutto. Lasciando al loro destino le smozzicate spighe del momento, si dovrà impostare una solida rete di protezione ed una efficace linea di difesa per le messi future. Questo è quello che serve per interrompere il perverso meccanismo di causa ed effetto nelle situazioni di questo mondo.

Nel Chan, una delle migliori linee di difesa per la salvaguardia della mente e, quindi, per la eliminazione delle cause della sofferenza futura, è il controllo e l'acquietamento del pensiero, cioè della nostra mente pensante. Che poi è proprio l'ostacolo più insormontabile, per tutte le persone a cui si possono fare queste rivelazioni e i discorsi di cui sopra. Infatti, le persone che sono venute in contatto con queste proposte del Chan come strumento di liberazione per la mente, hanno quasi tutte reagito con una tale veemenza di parole, e soprattutto di pensieri, da lasciarmi credere che l'umanità intera sia sotto il dominio di una invincibile entità diabolica che impedisce la comprensione e l'accettazione di queste Verità.

Infatti, anche questo fatto è spiegato meticolosamente nelle antiche Scritture della Saggezza Orientale. Questo potere diabolico è la *Māyā*, in altre parole l'Illusione e l'Ignoranza Primordiale sulla vera Realtà di noi stessi e dei fenomeni del mondo. Essa non lascia scampo a coloro che non sentono il desiderio profondo di volersene affrancare e liberarsi. E qui accade come col famoso cane che si morde la coda. Se non apriamo la nostra mente a queste innovatrici Rivelazioni non possiamo mettere in atto il meccanismo della Liberazione; ma se non ci liberiamo dei vecchi schemi mentali, non è possibile inserire i nuovi rivoluzionari dati sull'Unica Verità del DHARMA. Pochissime altre Vie di Saggezza, oltre al Chan, predicano questa profonda Verità a cui bisogna dare tutta la nostra accettazione e fiducia. Esse sono giunte a noi grazie alle sante esperienze di Grandi Esseri. Questi ammirevoli Saggi, con tremendi sforzi e ostinate contemplazioni della loro mente, hanno verificato e creduto all'Unica Verità. Una Sacrosanta Verità che si è rivelata non solo utile per loro stessi ma che, trasmessa compassionevolmente a vantaggio di tutta l'umanità, deve necessariamente venir accolta ed ascoltata per produrre i suoi effetti salvifici. Con quanta riuscita dipende esclusivamente dalla motivazione e dalla volontà di fede di chiunque arrivi ad ascoltarla. Ora, qualche domanda...

\* \* \*

Domanda di FRANCESCA: Volevo sapere se, per lo Zen, il destino esiste, cioè è già scritto, oppure no.

ALIBERTH: No, per il Chan (e per lo Zen) il destino non esiste. Almeno non nel modo come lo intendiamo noi. Esiste però l'orchestrazione mentale che la persona ignorante crea, attribuendola a un potere esterno chiamato "destino". Ogni tipo di paura o di desiderio che la mente produce pensando, è considerato come un processo karmico consequenziale, che mette in moto determinate energie nascoste e che alla mente della persona si presentano come esecutrici di un presunto destino prestabilito. Ogni tipo di pensiero che è strettamente collegato con la nostra dipendenza a questo mondo illusorio, ed al nostro credervi ciecamente, mette in moto una forza che si genera per rendere attuabile la cieca volontà della mente. Dalla sua parte, non esiste una struttura di qualche tipo come una lavagna con sopra trascritti gli avvenimenti cui andiamo incontro. Siamo noi, è la nostra mente ignorante che, volta per volta, crea il futuro. In realtà, per il Chan non esiste neanche il futuro, però andando avanti nel presente, scandendo il tempo con i nostri pensieri, con le paure, i programmi e le anticipazioni mentali, siamo noi che creiamo il futuro.

FRANCESCA: Quindi ci costruiamo il nostro destino...

ALIBERTH: Esatto, ci costruiamo il nostro destino. Tieni presente che, per lo Zen, anche noi come individui separati siamo una sovrapposizione fenomenica della Mente Unica. In pratica siamo come idee, come pensieri di quella Mente Unica inconcepibile e impalpabile. Perciò di conseguenza, per il Chan, il destino come pure lo stesso karma, è relativo solo a questi pensieri irreali di individualità ed alla parte di mente umana di cui essi si ritengono investiti. Per la Mente Assoluta, per la Totalità dell'energia mentale, non c'è assolutamente un destino. Se una piccolissima goccia dell'immenso oceano svapora per il caldo, di sicuro la totalità dell'oceano neanche se ne accorge. Oltretutto, per una goccia che evapora, un'altra goccia ne prende il posto sotto forma di pioggia. Capisci? Uno dei risultati della Liberazione, secondo il Chan, è proprio l'eliminazione mentale degli effetti del karma. I Saggi usano la mente in modo deliberato, avendo la piena decisionalità sul loro pensiero. Essi, non avendo desideri di bassa lega come l'uomo comune che non conosce la realtà, non generano le cause del karma nella loro mente. Così è dimostrato che il karma non è una legge ineluttabile, se se ne conoscono i principi e si comprende come usare la mente. Vi sono ugualmente, nella vita di un Saggio, varie possibilità di manifestazione del karma, ma essendone immune soprattutto dal punto di vista mentale ed emotivo, qualunque situazione in cui egli verrà a trovarsi non sarà considerata come conseguenza del karma. Ricordate la storiella dell'Abate Chan e del Samurai giapponese? La mente di un Realizzato vede l'eventuale karma collegato alla sua persona, allo stesso modo di come l'immenso oceano vede l'evaporazione di una sola della miriade di gocce che lo compongono.

Quando una persona ha realizzato la sua mente, entrando così a far parte dell'ordine dei "Saggi", deciderà momento per momento lo svolgimento della sua esistenza. Non sarà più obbligata ad anticipare e a programmare il suo futuro. Il futuro, per un Saggio, è l'immediatezza collegata al presente. È l'adesso che segue l'adesso, e che rimane sempre l'adesso. Perciò, in definitiva, non viene più messa in moto la spirale nefasta del karma legata al desiderio, alle aspettative ed al pensiero di un futuro da dover affrontare. In coloro in cui si è stabilita la pace e la liberazione del *nirvāṇa*, si è anche totalmente annullata la conseguenza di dover sottostare agli effetti del pensiero e delle successive azioni da svolgere. Perciò, per costoro, il "destino" non esiste più. Esso viene annullato dal fatto che non esiste più una mente individuale offuscata, sulla quale il destino possa produrre effetti. Il Saggio non appartiene più al mondo dei comuni mortali, anche se vi è ancora corporalmente collegato. Il Saggio è ritornato nella posizione neutra e insensibile in cui la mente non crea più nulla. Poiché, se la sua mente creasse ancora qualcosa, egli tornerebbe immediatamente nel mondo ottenebrato a scontare le conseguenze karmiche delle sue creazioni mentali. E, di conseguenza, non potrebbe più essere un "Saggio".

Nel mondo delle Illusioni ed Apparenze, dobbiamo imparare a vedere i nostri stessi pensieri come illusori ed apparenti. Se crediamo fermamente alla loro apparenza ed illusorietà, i pensieri non potranno fare danni, perché non saremo più interessati a tramutarli in azione. Per questo fatto, il "destino" non potrà più inseguirci e colpirci. Come potrebbe, una energia composta di Vacuità, colpire una Coscienza che sa di non appartenere più a questo mondo irreali di nome e forma? Sicuramente questa energia irreali andrà in cerca di altre menti su cui appoggiarsi, altre persone da dover colpire. Vale a dire, tutte quelle persone che credono nel mondo, che ritengono "reali" le apparenze e che, purtroppo, credono alla stessa realtà di un "destino"!

## L'INTUIZIONE PROFONDA

(incontro del 6/12/1999)

Abbiamo spesso parlato dell'intuito, o dell'intuizione, che è indispensabile nella comprensione del Chan. L'intuizione è assai utile anche nella nostra vita ordinaria, per risolvere i problemi di tutti i giorni. L'intuizione si presenta con facilità quando la mente è calma. Se la mente è calma, anche il corpo è rilassato. E la mente calma non funziona allo stesso modo della mente nevrotica. La mente nevrotica, quando funziona alla sua maniera, opera con sprazzi di ragionamento confuso e instabile. Non può esservi intuizione, nella mente nevrotica. Ma nella mente calma, ogni tipo di ragionamento è immediato e stabile, non deriva dalla volontà dell'Ego, ma da una sede superiore, la sede dell'intuizione.

Siccome i problemi della vita tendono ad agitare la mente, di conseguenza essi producono una inversione del processo ragionato, con riflessi negativi anche sul corpo. In questo modo si creano le sindromi psicosomatiche cui dobbiamo sottostare quando corpo e mente non sono in sintonia. In situazioni come queste è molto difficile, se non impossibile, che si generi lo spazio mentale idoneo all'insediamento della *Prajñā* intuitiva.

L'intuizione profonda comincia a svilupparsi allorché siamo giunti ad un certo livello della pratica meditativa, quando lo Zen diventa il nostro respiro, il nostro modo di vedere la vita. Allora, questo senso di pienezza ci prende totalmente e ci aiuta ad affrontare la vita nei rapporti interpersonali, negli affari, nelle situazioni affettive, insomma in ogni circostanza. Sarà l'intuizione a risolvere tutto, in quanto la mente funzionerà nel miglior modo possibile, con la concentrazione adatta per superare gli ostacoli.

La mente occidentale, di solito, vuole tutto e subito e perciò è portata a funzionare freneticamente. Se non lo facesse, l'uomo avrebbe paura del ritardo di risposta, che gli farebbe temere il sopraggiungere di una sorta di annichilimento mentale. Secondo la tradizione Zen, questo è il vero problema, il nostro grande nemico. Questa nostra mente ordinaria, dal momento che funziona in modo frenetico, viene portata a dare una risposta reattiva, perciò si proietta assai velocemente all'esterno dimenticandosi totalmente di se stessa. Nel metodo Zen, viceversa, bisogna mantenere ferma la mente su se stessa e conservarne il perfetto dominio.

Ecco perché, con queste due ore di meditazione e riflessioni, cerchiamo di rilassare la mente e la funzionalità biologica del nostro essere, sicuramente nevrotizzate durante il resto della settimana. Come una vera e propria combinazione alchemica, questo lavoro può produrre una funzionalità della mente altrettanto rapida, ma certamente non nevrotizzata. La mente diventa rapida e veloce, tuttavia sciolta, intuitiva e libera dai ristretti spazi del nostro egocentrismo. Dunque, non bisogna credere che con la contemplazione Zen si diventi insensibili, come degli zombi in cui ci si sente estranei a tutto. La verità è che la mente Zen è estremamente pragmatica, quando e quanto è giusto che lo sia.

È la mente dell'uomo di successo, dell'uomo sicuro di sé, di colui che non deve chiedere mai, soprattutto perché non ha interesse a chiedere nulla... Solo che di questa mente, così capace e così potente, il praticante Chan non abusa. La mantiene segreta e raccolta in sé, utilizzandola soltanto quando serve, dedicandola per lo più al bene comune e non per esclusivo uso personale. Mentre la mente ordinaria funziona un passo avanti e due indietro, perché si porta sempre appresso il pesante fardello del ricordo, la Mente Chan, o Mente-Buddha, non viene mai frenata, se non dall'attenzione posta a se stessa. Essa procede sempre leggera e spedita, senza intoppi e senza ripensamenti.

Il termine *Buddha*, che viene dal sanscrito, non indica soltanto il personaggio storico, di cui abbiamo conosciuto la vita e le gesta, ma soprattutto indica una persona nel pieno possesso di tutte le sue potenzialità, una persona risvegliata. Se la vita degli esseri comuni può essere paragonata ad un sogno, in cui si è prigionieri degli eventi, senza alcuna difesa, la coscienza del Buddha permette di vivere la vita in piena padronanza. L'essere umano, risvegliato alla sua natura reale ed alla sua

totale coscienza, vive non solo con i due occhi ben aperti, ma con tre, con quattro, con tutti quelli che servono.

Noi abbiamo solo due occhi per vedere all'esterno, ma ne abbiamo migliaia interni: sono gli occhi della consapevolezza, della nostra intuizione profonda (*Prajñā*). Quando ci viene posto un quesito, la mente Zen è già in funzione per cercare la risposta. Quanto più questa mente è sviluppata al giusto livello, tanto più la risposta spesso anticiperà addirittura la domanda. Ecco cos'è l'intuizione ed è per questo che i Saggi conoscono le verità nascoste e possono prevedere il futuro. Anche molti tra i praticanti più umili hanno ottenuto, con la meditazione costante, una sorta di chiaroveggenza e, spesso, riescono a sapere ciò che sta per accadere. Siccome il meditante serio ha compreso che la sua mente non è esattamente "sua", ma ha attinto dall'Energia Suprema quel potere, allora può riversare nel mondo fenomenico i benefici di quell'ottenimento.

Tuttavia non bisogna venire qui, con lo scopo di utilizzare la meditazione per questi fini. Non si deve fare la pratica con l'intenzione di ottenere i numeri per vincere al lotto. La voglia ed il desiderio di ottenere qualcosa per se stessi creano aspettativa e ingordigia, che sono terribili difetti mentali e distruggono la mente, anziché renderla libera, risvegliata e invincibile. Noi dobbiamo venire qui perché abbiamo preso un impegno con noi stessi: l'impegno di voler capire come stanno le cose in realtà. Noi siamo cellule incarnate di una mente meravigliosa e miracolosa e, quando lo avremo capito, potremo essere questa mente meravigliosa che utilizza il suo potere per esclusivo spirito altruistico. A quel punto, vi sarà un senso di appartenenza universale, per cui il bene dell'altro corrisponde al nostro bene personale, e viceversa.

Qui non si fa religione, almeno non nel senso con cui viene intesa, umanamente parlando. La religione, lo yoga, l'unione è già dentro di noi. Io non ho nulla da dirvi sulla religione e lo yoga. Nessuno deve imporre niente a nessuno, ma se la religione universale si attiva spontaneamente dentro di voi, allora state facendo il giusto Zen. Non è necessario stare qui come ebeti, con le gambe intrecciate ad aspettare che il fluido divino scenda su di noi. Le cose devono andare per il loro verso: si devono rallentare i flussi nevrotici della mente affinché questa mente si connetta e si unisca all'energia divina. Ecco il vero scopo, la mente deve conoscere se stessa, questo è esattamente lo spirito dello Zen.

Purtroppo, poiché siamo dotati del potere del linguaggio e ci comprendiamo l'un l'altro quasi solo per mezzo di questo potere, dobbiamo anche far ricorso alle parole. Se diventiamo padroni del mezzo verbale, allora non ci sono problemi, ma spesso le parole diventano il problema stesso e noi ne diventiamo schiavi. E, quando le parole ci rendono schiavi, diventiamo perfetti idioti. Lo Zen tenta di sottomettere le parole, ma con mezzi piuttosto strani, almeno per chi non vi è abituato. La principale ragione per cui la dialettica Zen sembra quantomeno strana, è perché gli esseri umani dipendono esclusivamente dal loro intelletto.

L'intelletto umano dovrebbe sempre essere sostenuto da alcune comprensioni più profonde, che potremmo anche chiamare fede. L'intelletto unito alla fede, pur riuscendo ad aumentare di molto la facoltà di comprensione dell'uomo, è ancora assai insufficiente nel confronto con l'intuizione. L'intuizione è la valvola di sfogo della razionalità che non trova sbocchi, è l'apertura della religione verso la filosofia metafisica e soteriologica. Per questo, in India e nell'Asia buddhista la religione è sempre associata alla filosofia.

Quando la filosofia indiana giunse in Cina, sotto l'aspetto della dottrina buddhista, i cinesi la accettarono parzialmente, ma allo stesso tempo vi trovarono qualcosa cui ribellarsi. Ve l'aspettavate? Uno studioso del Celeste Impero affermò che il Chan è stata la rivolta della mente cinese contro il Buddhismo, che pure era stato accettato. Come ho già detto, la fede e la religione, *tout court*, non possono essere imposte, ma bisogna aspettare che producano l'effetto del trapianto. Il Chan è il frutto di questo trapianto e, pur essendo Buddhismo, in realtà non lo è completamente e totalmente. Ecco perché lo Zen, cioè il Chan, non snocciola regole o comandamenti, né impone comportamenti ieratici o mistici e neppure predica di recitare preghiere e *mantra* o di approntare riti e cerimonie.

Alcune dottrine teologiche impongono, per l'ottenimento della salvezza dell'anima, perfino sacrifici corporali, rinunce e privazioni. Per il Chan, la strada giusta è adeguarsi all'esistenza e non di stravolgerla! Noi veniamo al mondo con un corpo e non possiamo debilitarlo o ucciderlo! Se facciamo del male al nostro corpo, finisce che strozziamo anche la mente; come pure debilitando la mente, uccidiamo il nostro corpo. Una mente depressa crea un essere umano depresso e la depressione non aiuta nessuno, né l'individuo stesso né gli altri. Perciò, la prima cosa da tenere in conto è questa "vività" dell'essere. L'uomo deve sapere di essere vivo, deve arrivare alla perfetta conoscenza di questa evidenza, ma non può e non deve subire i condizionamenti che derivano da questa forma di esistenza. Deve conoscere i mezzi per affrontare e superare questi condizionamenti. Ed il Chan gli fornisce questi mezzi.

Attraverso l'introspezione e con l'utilizzo dell'intuizione profonda, si arriva alla piena consapevolezza che l'ordinarietà della nostra vita nasconde un significato profondo seppur esplicito. Con questa consapevolezza attivata costantemente si evita il rischio di vivere come automi. Non sembra anche a voi che, in questa attuale società, siamo in fondo tutti un po' come automi? Per paura di non voler essere degli zombi, siamo diventati automi, facciamo le cose così meccanicamente, spinti da impulsi che iniziano, uguali per tutti, fin dal primo mattino. Suona la sveglia e scattiamo in piedi, come dei robot programmati, pronti via! La metropolitana, l'ufficio, il pranzo, di nuovo l'ufficio, poi infine, il ritorno a casa e, forse, il meritato riposo. Ma che vita è, questa? Perciò, quando noi parliamo di vita, non intendiamo certo riferirci a questa, in cui siamo delle vittime predestinate, ma a quella misteriosa realtà che non conosciamo affatto.

Noi non conosciamo niente dei nostri comportamenti quotidiani, delle nostre emozioni, delle nostre sensazioni. Non ci soffermiamo mai ad indagare, a studiare come e perché è nata una certa sensazione. Vediamo un bell'oggetto, un bel fiore, una bella persona: bene, fermiamoci un attimo a considerare "chi è" che, dentro di noi, vede e "considera" belle queste cose! Invece no, le ingoiamo e le digeriamo in un battibaleno, mettendole subito nel ripostiglio mentale delle cose interessanti. Ma la cosa veramente più interessante, ci sfugge: la nostra coscienza che sperimenta queste cose! Siamo proprio nevrotici! Lo Zen dice: via la nevrosi; vediamo com'è il mondo senza nevrosi, vediamo com'è la vita quando io attivo l'interesse per la mia coscienza! Un antico maestro disse: "Nello Zen non vi è nulla di speciale, tranne la nostra coscienza di ogni giorno!" In effetti, quando viviamo nel modo spontaneo, nella nostra vita quotidiana, in esso vi è tantissimo Zen!

Tuttavia è necessario un occhio speciale, un terzo occhio. Con i due occhi fisici vediamo due soli lati delle cose, ma vi deve essere un terzo occhio per cogliere contemporaneamente tutte le cose e colui che le sta guardando! I nostri due occhi vedono in modo dualistico ed il dualismo è la causa principale di tutte le nostre difficoltà. Ciò non significa che si debba obbligatoriamente abolire il dualismo, ma soltanto che vi dovrebbe essere un occhio supplementare. L'occhio dell'intuizione, della comprensione profonda, che non deve eliminare i due occhi fisici, ma compenetrarli e sublimarli in una visione intera, assoluta. Una visione che comprenda in un unico insieme il vedente e la cosa vista, l'oggetto ed il soggetto, senza frammentarli e senza dividerli. Questo è possibile, secondo le ingiunzioni del Chan, soltanto se il terzo occhio mantiene costante l'attenzione e la consapevolezza sulla mente di colui che osserva.

Cosa vuol dire, questo? È come l'asserzione di prima. I due occhi *sono* il terzo occhio! Dobbiamo trovare la vita nella vita estraendo da noi quella qualità che non sapevamo di avere. Se io, con i miei due occhi, vedo una certa cosa, in questi due occhi deve esservi il potere di un terzo occhio, che mi fa avere la consapevolezza della cosa che sto vedendo. In pratica, il terzo occhio è come se io vedessi "me" che sta vedendo le cose! Il terzo occhio è ciò che fa sì che io sia consapevole che i miei due occhi stanno guardando qualche cosa.

Avete capito come si sviluppa l'intuizione? Si sviluppa solo con il mio essere consapevole, con la consapevolezza della mia visione della cosa. San Francesco disse: "Quando io mi muovo, si muove Dio; quando io vedo, è Dio che vede!" È proprio la stessa cosa! Quando funziona il terzo occhio, la dualità non inganna più anche se non viene annientata, altrimenti sparirebbe il mondo! Il mondo

dualistico non può sparire, finché siamo in vita. Ma può sparire il giudizio e l'errata concezione sulle cose del mondo. Quindi, il terzo occhio, cioè l'intuizione profonda, permette di continuare a percepire la dualità con i due occhi fisici, ma non ci fa più averne il condizionamento.

È chiaro, perciò, che la persona potrebbe essere più serena, più tranquilla, meno infelice, sia quando le cose vanno in un senso, sia quando vanno nel senso opposto. È questo lo spirito che deve emergere dal mondo della dualità. Lo Zen sta sempre molto attento ad evitare sia il nichilismo, sia l'eternalismo, perché impone di restare sempre nel mezzo, al centro della dualità. L'equilibrio, l'equidistanza tra le cose, è un punto d'arrivo importantissimo.

La vita è come un fiume pieno di gorgi e mulinelli, in cui ci sono forti correnti opposte e contrarie. Venendo risucchiati e sballottati da queste correnti, per noi sarà veramente molto dura. Non avremo scampo, perché l'una o l'altra ci porterà sott'acqua. Ma se riusciamo a star sopra a queste correnti e a non farci coinvolgere dai trabocchetti della vita, se riusciamo a star in equilibrio, allora domineremo le correnti. Questo non farà sparire le cose, siano esse piacevoli o spiacevoli, ma farà in modo che noi si possa usare le cose nel modo migliore, a seconda di come ci vengono proposte. E, in ogni caso, la mente ed il cuore, centro del nostro essere, resteranno imperturbabili di fronte agli avvenimenti. La parte esteriore di noi, poi, può anche manifestare gioia, dolore, rabbia, serenità o qualsiasi altra emozione, ma il nostro cuore sarà comunque sempre sereno.

Mettiamo, ora, un'attenzione particolare al nostro senso dell'udito. La mente tende, normalmente, a localizzare i suoni sempre all'esterno, per abitudine. Ora, per rafforzare la capacità intuitiva della nostra facoltà mentale, dobbiamo fare un esercizio concentrativo che ci costringa a sentire i suoni al nostro interno: cioè, come se provenissero da dentro la nostra mente. Quindi, l'attenzione al suono è l'attenzione a CIÒ che, dentro di noi, "sente" i suoni. Che cosa c'è, all'interno della nostra mente, che permette all'organo uditivo di percepire i suoni?

Questa meditazione concentrativa, tipica del Chan, si dice che fu applicata, per la prima volta, dal Bodhisattva Avalokitesvara, uno dei discepoli primari del Buddha. Utilizzando, per il massimo tempo disponibile, questa forma di concentrazione introspettiva sull'origine del suono, facendola coincidere con la possibilità della mente di riceverlo come sorgente in se stessa, egli raggiunse velocemente l'Illuminazione. Vale senz'altro la pena di mettere alla prova la nostra capacità di fare altrettanto.

Quantomeno otterremo, come risultato immediato, un forte potere di concentrazione sul punto più nascosto della nostra mente, il captatore del suono. Credo che si sia tutti d'accordo sul fatto che l'udito è il senso più dipendente dall'errata convinzione che le cose, che percepiamo fuori di noi, siano poi realmente all'esterno. Infatti, perfino la vista può sottostare alla momentanea persuasione di poter vedere qualcosa anche ad occhi chiusi. Ma certamente l'udito è il più difficile da far recedere dalle sue convinzioni, di una realtà fenomenica esteriore che segnala la sua presenza, oltre che con le immagini, soprattutto con le parole e con i suoni.

Allora, tentando questo esperimento, e magari agganciandolo fermamente alla nostra consapevolezza, noteremo con meraviglia un notevole aumento della percezione intuitiva. In più, la tenacia con cui ci obbligheremo a praticare questo metodo, fungerà da ottimo coadiuvante per il mantenimento della pratica dell'autocoscienza, con indubbi e presumibili vantaggi sul piano della possibilità finale nei riguardi dell'Illuminazione. Inoltre, e questo non è assolutamente da sottovalutare, il richiamo delle energie verso il nucleo più nascosto del nostro segreto essere, ci permetterà di rilassare totalmente il nostro corpo, calmando le nostre eccitabili sensazioni mentali e nervose.

Ciò significa che verremo affrancati dalle emozioni e dalle nevrosi, dal sentirci annoiati o confusi, dal reputarci impauriti o insensibili e dall'essere apprensivi o tormentati. Se possiamo mettere da parte ogni emotività ed ogni condizionamento che ci disturba e riusciamo a concentrare la mente sul metodo Chan di convertire il suono, allora questo sarà il massimo rilassamento possibile, che non ha paragoni con nessun metodo empirico finora conosciuto.

Non vi sembra, già questo, un validissimo motivo per tentare? Per far sì che questa mezz'ora di meditazione non sia più un tormento, ma una vera occasione di godimento spirituale... qualcuno tra voi, in seguito, sono sicuro che mi ringrazierà e, soprattutto, ringrazierà il Chan.

## KARMA, MORTE E SOFFERENZA

*(incontro del 22/3/2000)*

Fintanto che l'Io, dentro di noi, si esprime liberamente senza timore di venir scoperto, finché scorrazzando impavido nella nostra mente si comporta da padrone, noi siamo vittime del suo potere. Finché questo potere reclamante, questa voce interna che ci dà ordini, sorge senza controllo, l'Io ci sta mettendo con le spalle al muro. Per questo noi esprimiamo i nostri pareri, le nostre opinioni ed i nostri giudizi su ciò che ci piace o non ci piace, senza che la Consapevolezza possa vederli ed interferire con le conseguenti decisioni. Questo vuol dire che siamo ancora al di là di quel muro che divide la Coscienza dalla mente egoica e individualista. Ma soprattutto, questo vuol dire che non vediamo quel muro e questa è la cosa peggiore, perché a causa di ciò non saremo ancora capaci di distaccarci dall'Io dittatore.

Sarebbe troppo facile venire qui, o in altri posti, a fare delle belle sedute meditative e mettersi a pensare: "Oh, come mi fa bene, tutto questo...", senza avere il minimo dubbio se proprio questa ricerca di benessere psicofisico sia il vero scopo della meditazione. Sappiate che se la vostra posizione mentale è di questo tipo, praticando la meditazione a scopo curativo, l'unico a stare veramente bene è il vostro Io. Perciò, dal punto di vista spirituale, le sedute meditative, il vostro venire qui o andare in altre parti, le vostre motivazioni, non servono a nulla! Chi di voi può apertamente ammettere che è venuto qui con la sola intenzione di trasformare il suo modo di pensare, di cambiare la sua mente ignorante? Credo ben pochi, purtroppo.

Se una qualunque persona volesse farvi credere di dover praticare la meditazione per ottenere un certo potere e per riuscire a cambiare le cose che vanno male nella vostra vita, sicuramente voi vi attacchereste a questa convinzione. Ebbene, sì, con una pratica meditativa mirata voi potreste anche riuscire ad ottenere un occasionale e temporaneo cambiamento dei vostri problemi. Ma, se intendete farlo con questo unico scopo, non sarete in grado di modificare il soggetto che soffrirà ancora, alla prossima occasione. Ecco perché il Chan non offre un metodo per cambiare i vostri problemi, né vi promette "quel tipo" di poteri, bensì vi offre lo strumento per cambiare voi stessi! Perché, modificando l'innata idea di un soggetto egoico, anziché promettere di regalarvi il potere per eliminare i problemi e le sofferenze, fa diventare VOI il VERO POTERE!

In questo modo sarete voi stessi in grado di trovare l'antidoto ai vostri problemi e, successivamente, anche a tutti gli altri che potrebbero presentarsi quando avrete finito la cura meditativa. Il Chan insegna a rendere mansueto l'Ego, a conoscerlo, ad educarlo ed a ridimensionarlo. Quando sarete maestri nell'arte di dominare il vostro Io, non sarete più con le spalle al muro: sarà la vostra Coscienza che avrà messo nell'angolo quell'Io che vi provoca tanti problemi. La Coscienza profonda farà sentire la sua voce ancor più forte di quella dell'Io, permettendovi di avere forza e volontà a sufficienza per dominare gli istinti irrefrenabili della mente egoica protesa a salvaguardare la sua entità individuale.

Parliamo un attimo delle paure ancestrali che questa nostra entità individuale si porta dietro da infinite rinascite. L'Io non è sempre lo stesso, tanto è vero che noi non siamo mai la stessa persona delle vite precedenti. Però, l'energia difensiva dell'Io e la caratteristica volontà di conservare la sua spiccata individualità sono sempre le stesse. Esse sono le naturali conseguenze tendenziali di ciò che ognuno di noi alimenta e sperimenta durante la sua attuale vita. Le paure della sofferenza e della morte vengono trascinate con sé dall'Io vita dopo vita: esse sono infatti come una memoria

storica che, all'atto di una nuova rinascita, fissa e stabilisce in noi le paure derivate dall'esperienza precedente.

La sofferenza è il male profondo dell'animo umano, ed è la conseguenza della convinzione di una illusoria esistenza separata e individuale. Non è assolutamente possibile sfuggirle, almeno non con la mente ignorante che gli esseri viventi si ritrovano karmicamente. Purtroppo, l'unico antidoto effettivo alla sofferenza è l'emancipazione coscienziale della mente, la conoscenza metafisica della vera Realtà dei fenomeni. E questa, non è un farmaco che può essere assunto subito e da tutti, proprio perché una delle prerogative della sofferenza, strettamente derivata dall'Ignoranza (*avidyā*), è quella di rifiutare e far respingere dalla mente comune i profondi insegnamenti trascendenti della Conoscenza della Verità.

C'è anche da chiarire un altro punto importante, sul tema della sofferenza: molti praticanti di vecchia data, avendo ascoltato gli insegnamenti buddhisti, ritengono che la vera eliminazione della sofferenza nella mente passi attraverso la pratica della Compassione, cioè il desiderio di non vedere più soffrire gli altri esseri viventi. Per cui la propria sofferenza viene fatta passare in secondo piano, con l'applicazione di apposite pratiche, quali lo sviluppo di una mente tollerante e paziente che riesca a comprendere la Vacuità, la Legge dell'Impermanenza dei fenomeni. Questa mente colma di Saggezza che si dedica alla pazienza ed alla sopportazione dei difetti di sé e del mondo, in sanscrito è chiamata *anupattika-dharmakṣānti* e, solitamente, una volta che si è manifestata, determina la prova testimoniale della raggiunta Illuminazione.

Però, benché la propria sofferenza passi in secondo piano, per il processo liberatorio è importante anche attivarsi per promuovere l'eliminazione della sofferenza *tout court*, nostra ed altrui. La visione del Bodhisattva che si dedica alla cura della liberazione degli altri esseri, al fine di eliminare la loro sofferenza, è sempre accompagnata da uno sviluppo mentale in grado di conoscere le varie leggi del karma e di causa-effetto. Pur essendo innegabilmente vero che non si potrà raggiungere l'Illuminazione se nel nostro cuore non si è impiantato il seme della *karuṇā* (la profonda Compassione), nel Chan le cose vengono viste in un modo più pratico. Esso riconosce comunque, che il fine ultimo del Bodhisattva è quello di sacrificare la sua personale fruizione del *nirvāṇa* ad un'intensa attività salvatrice nei confronti degli esseri ignoranti. Ma l'aspirante non potrà far nulla per nessun altro se prima egli stesso non ha appreso il metodo per eliminare la propria sofferenza.

Per risolvere questo iniziale problema, il Chan sposta il piano di livello della mente dei meditanti da quello del mondo fenomenico a quello esistenziale-metafisico. Se Io non esistessi, potrei forse avere esperienza della sofferenza mia o altrui? Certamente no. Cos'è che attiva la mia sofferenza e la mia coscienza della sofferenza altrui? La risposta, inevitabile, è che colui che sperimenta la sofferenza VUOLE esistere sul piano della mente fenomenica. Cioè, egli crede di esistere soltanto su questo piano manifesto e, credendo a questa realtà illusoria, vi sperimenta la sofferenza. Perciò, se si giunge alla mente della Vacuità, in cui tutto quanto ci circonda, compresi noi stessi, viene visto come apparente e illusorio, dove mai potrà allignare e attecchire l'idea della sofferenza? Ecco perché il Chan, anziché lavorare materialmente per eliminare la sofferenza propria ed altrui in maniera dualistica (come avviene nelle religioni teistiche), va direttamente all'origine del problema della sofferenza.

Esso ci spinge ad indagare a fondo nella mente, in quanto è la nostra mente karmica che conserva e prolunga nel tempo l'idea della sofferenza, sia la nostra che quella degli altri. È evidente che poiché le parole non servono ad eliminare le sofferenze in atto, che per cause karmiche le menti degli esseri stanno sperimentando, tutto il processo deve essere visto come stimolo per arrivare al

dominio ed alla trasformazione della nostra mente attuale. E il vero aiuto che il Bodhisattva del Chan può dare agli altri esseri umani, è l'insegnamento del metodo, affinché ognuno possa curarsi da sé e guarire da solo dal problema mentale della sofferenza.

Pertanto si deve arrivare al superamento della nostra radicata ostinazione egoica, prima causa di sofferenza, e dell'idea di essere persone fisiche sottoposte a problemi mentali. L'idea di essere persone umane va accettata solo come ruolo temporaneo in un sogno fatto ad occhi aperti e che dura lo spazio di una vita. Allo stesso modo come il sogno notturno, che dura lo spazio di una notte e che, all'alba, svanisce portando con sé l'idea della sofferenza sperimentata durante il sogno. Una cosa è sicura, dando più realtà al mondo fenomenico della sofferenza fisicamente sperimentata, non c'è scampo né salvezza, nulla che ci possa aiutare a farla cessare. Solo la morte potrà interrompere, per un breve lasso di tempo, il problema della sofferenza che, però, dopo si ripresenterà allorché si rientra nell'esistenza con un altro corpo fisico.

Se non si giunge a questa conclusione, ogni sforzo fatto dalla persona umana per liberarsi dalla sua angoscia risulterà vano. L'essere ancorati all'idea di "persona umana" porta con sé l'inevitabile sofferenza e l'inevitabile morte e, pur essendo entrambe terribilmente temute dalla mente, in realtà una soppianta l'altra. Perciò è solo competenza della nostra mente saper comprendere e decidere se attaccarci alla natura umana, e quindi caricarci sulle spalle la sofferenza, oppure scegliere la Via spirituale facendo in modo che la morte sia una Via senza ritorno. Anche la morte, di cui abbiamo parlato spesso, va rivista con una nuova ottica di interesse. Non è certo, il mio, un invito a farvi precipitare tra le nere braccia del feroce Yama, Dio della morte, almeno non prima che abbiate il potere e l'abilità di passarci attraverso, restando indenni da paura e da angosce. Le paure e le angosce della mente ignorante, che poi sarebbero le cause karmiche per un vostro inevitabile ritorno al mondo della sofferenza, devono venire sconfitte in anticipo, prima ancora della morte.

Questa parola, MORTE, così minacciosa e così spaventosa per la nostra mente manasica, esprime un significato finale, esclusivo, che sa quasi da fine del mondo, fine di tutto. Ma in realtà, la morte è solo la fine della mente cogitante (*manas*)! Durante la vita non possiamo avere esperienza di questa condizione, come invece accade per le sofferenze, quindi quando si parla di esperienza della morte, CHI È che la sperimenta? Questa è l'unica esperienza che non possiamo riferire, né trasmettere, né raccontare, da cui si desume che non siamo noi che la sperimentiamo, ma QUALCOSA che non può testimoniare. Qualcosa che, quasi certamente, non la ritiene una FINE, qualcosa che, in definitiva, non può essere che la mente *citta*. Per la Coscienza, la morte come la vita, NON ESISTE!

Perciò, per un momento, proviamo ad immaginare di essere soltanto una Pura Coscienza, che è presente a tutti gli avvenimenti del mondo, ma che non esprime valutazioni né alcun tipo di volontà su questi stessi eventi. Priva di un centro egoico, liberata dalle funzioni del *manas* che è obbligato ad interpretare e valorizzare nel bene e nel male tutto ciò che sperimenta, la Pura Coscienza (*citta*) non etichetta né subisce alcun rapporto emotivo con questi avvenimenti. Cosa mai potrà sperimentare questa pura Energia Inqualificata della Coscienza, stando in mezzo a tutte le angosce e le paure che tormentano la mente umana? Già il termine "sperimentare" non è prettamente adeguato se riferito alla pura Coscienza, perché richiama il concetto di uno SPERIMENTATORE, ben delimitato e individualizzato.

Vedete in che campo ci stiamo muovendo, la metafisica è come una lastra di ghiaccio intrisa di olio scivoloso in cui è impossibile avere un appiglio e mantenere una presa. Eppure, all'inizio del nostro ingresso in questo mondo del *manas*, nonché alla fine, quando con la parola MORTE ne

dovremo uscire, quella metafisica lastra di ghiaccio scivoloso sarà la nostra sola esperienza. Quindi, è proprio così tanto stupido ed inutile prepararci ad essa? Credete che questa Energia Superiore, da sempre presente e eternamente stabilita nel “Sé”, possa venir limitata dalle nostre piccole preoccupazioni umane, anche se queste avvengono nel suo sterminato campo d’azione? Quale evento, quale tragedia potrebbe mai scuotere CIÒ che è al di sopra perfino della morte?

Nel nostro corpo fisico, per tutta la durata della sua esistenza vivente, avvengono continuamente eventi mortali: milioni di batteri e miliardi di cellule muoiono e si riformano costantemente. Eppure noi quasi non ce ne accorgiamo, avvinti come siamo all’idea di un corpo unico e della nostra costituzione tutta di un pezzo. Solo se noi provassimo ad identificarci col batterio o con la cellula, allora la loro morte ci impedirebbe di vedere la continuità di esistenza dell’intero corpo. Questo è solo un esempio, ma può servire da paragone. Quindi, se ora noi riusciamo a cogliere la nostra identità con la Totalità dell’Essere, anziché col nostro piccolo Io manasico, la sofferenza e la morte di una semplice cellula non ci tocca né ci sconvolge.

Sarebbe veramente interessante se, alla fine della meditazione, quando rientriamo nella nostra coscienza ordinaria, prendessimo atto delle modificazioni e degli aggiustamenti che la nostra mente produce nel processo di riadattamento all’esperienza individuale. La Coscienza, anche se sempre presente nella fase meditativa profonda, si distacca temporaneamente dalla percezione egocentrata, situandosi in piani di consapevolezza impersonale non raggiungibili dal soggetto egoico. Perciò, al rientro da questa esperienza non volontariamente indirizzata, sarebbe importante poter cogliere il riemergere della coscienza manasica umana. In questa fase è possibile vedere l’automatico ripresentarsi dell’Io con tutte le sue conseguenti problematiche.

Da parte di alcuni studiosi appartenenti alle scienze neuropsichiche è stato più volte dimostrato che la mente umana, nella fase della meditazione profonda, diventa insensibile alle sollecitazioni esterne come pure alle precedenti situazioni memorizzate. Viene riportato il caso di alcuni ammalati terminali che, pur provando indicibili sofferenze nello stato di coscienza ordinaria, quando venivano sottoposti ad una condizione ipnotica di *trance*, al loro risveglio dichiaravano di non aver più sentito i precedenti dolori. Questo fatto dimostra che, quando arriviamo a sperimentare una condizione “samadhica” della meditazione profonda, la Coscienza si stacca dalla condizione ordinaria e si posiziona su altri piani. Ricordate la storia dell’Abate Zen e del Samurai, in cui l’Abate perfettamente posizionato nella meditazione samadhica, non ebbe alcuna paura delle minacce di morte da parte del Samurai?

Abbiamo già parlato delle due posizioni distinte della Coscienza *citta* e *manas*, ma quello che ora ci interessa è se la Coscienza, di per sé, sia sottoposta o meno all’obbligo del karma nell’individuo che la incarna. In fin dei conti, la Coscienza sul piano manasico non può impedire all’individuo di percepire sofferenze e angosce, anche se poi lo stesso individuo può non percepirle durante le fasi di distacco dal piano manasico. Inoltre, abbiamo anche esaminato ingiunzioni che stabiliscono che il karma, in realtà, è un effetto valido solo se si genera col nostro credere ad una causa scatenante. Perciò questo ci fa pensare che, quando l’individuo esiste nella sua condizione di credersi un individuo, esso non può svincolarsi nemmeno concettualmente da conseguenti condizioni karmiche che comportano piaceri e dolori, gioie e sofferenze, in maniera più o meno alternata.

Dobbiamo quindi concludere che le sofferenze, la morte, e tutte le cose che la mente teme, esistono solo in quanto la mente le crede esistenti. Anzi, diciamo di più, tutti i problemi della mente umana esistono perché, e fino a che, la mente umana crede in se stessa come *manas*, come un “Io” strutturato e ben delimitato. Perciò il Bodhisattva del Chan, se non ci fossero date le debite

istruzioni sul “fai-da-te” spirituale, sarebbe costretto ad un doppio lavoro. Prima dovrebbe annullare ed allontanare da sé l’idea di esistenza inerente e poi, malgrado il suo ottenimento di uno stato di atarassia e imperturbabilità della mente, dovrebbe ripiombare nello stato illusorio per cercare di salvare le menti degli altri esseri. Una fatica titanica senza fine, una vera e propria Ruota di Sisifo rotolata all’infinito... Ecco perché sarebbe dignitoso e giusto dargli una mano nel suo inesauribile compito, cercando da soli di smontare le false credenze dell’Io e distruggendo nella nostra mente manasica i semi dell’Ignoranza... Ora, alcune domande...

\* \* \*

Domanda di PIERO: Perché alcune persone sembra che soffrano più di altre? È un fatto karmico o soltanto esse si dimostrano più sensibili di altre?

Risposta di ALIBERTH: Direi che il fatto che alcune persone “siano” più sensibili di altre, e quindi possano sperimentare sofferenze maggiori, è il fatto karmico! Non dimentichiamoci che, come è stato appena detto, il karma, così come la percezione dei fenomeni, è collegato strettamente al livello coscienziale della mente degli individui. Quanto più rigorosamente si aderisce ad un’idea di “realtà” delle apparenze fenomeniche e dell’Io percipiente, tanto più inevitabili e incontrollabili saranno le conseguenze karmiche, con l’esaltazione della sperimentazione delle sofferenze. L’unica salvezza, come ho già detto, appare essere proprio quella misconosciuta, perché rinnegata e rifiutata da tutti, di smettere di credere a questa vita irreale come se fosse “la Realtà” e a diminuire, fino a farlo poi sparire, l’attaccamento all’Io ed alle sue immaginazioni.

Naturalmente un discorso di questo tipo, fatto in una piazza delle nostre moderne città, oppure in una sede culturale ove si parla di tutto meno che di questo, farebbe sembrare follia il metodo Chan e pazzo chi lo propone, anche se poi nessuno potrebbe mai garantire di ottenere gli stessi risultati su questo piano di manifestazione umana. Per fortuna che, come accennato sopra, la Natura stessa provvede ad interrompere questo micidiale sogno creduto realtà, con l’ineluttabile arrivo di nostra Sorella Morte che, come affermato anche da San Francesco, è la nostra più sicura ed affidabile amica, vista in questa prospettiva.

Perciò karma, morte e sofferenza sono elementi della Coscienza Umana strettamente e inestricabilmente legati tra di loro; essendovi l’Uno non potrà non presentarsi l’Altro e, alla fine, con la comparsa del Terzo Elemento, tutto dovrà ricominciare inevitabilmente da capo. A meno che la lezione di oggi non abbia illuminato qualcuno, per cui questa spirale nefasta e indissolubile, finalmente potrà essere arrestata e fatta terminare definitivamente. D’altra parte, se siete rimasti ad ascoltare fino ad ora e siete arrivati fin qui con la vostra attenzione rivolta più a VOI STESSI ed alla Coscienza fonte della vostra attenzione, che non a ciò che è stato detto, c’è da sperare che tra di voi vi siano i prossimi Bodhisattva del futuro. In questo modo, la gentilezza dei Grandi Patriarchi Chan del passato, sarà stata pienamente ricompensata e stupendamente restituita. Grazie a voi tutti di essere qui, per il bene vostro e di tutti gli esseri senzienti.

## LA MENTE DELL'IO (incontro del 13/12/1999)

Dopo aver stabilito che, nella vita, tutto è impermanente, questa verità assicura che nulla può restare imperterrito ed eterno. Nulla, e perciò il bene ed il male, il giusto e l'errato, il vero ed il falso, il buono ed il cattivo, tutto è destinato a mutare, una cosa in un'altra ed entrambe nei loro opposti. Quando saremo consapevoli e convinti di questa verità, quando noi stessi manderemo segnali di procedere in direzione di questa verità spontanea, allora questo sarà già il cammino Zen. Perciò, non è esatto venire qui e dire: "Ah, io faccio lo Zen!"

Lo Zen non si fa, lo Zen si è! Ed essere Zen vuol dire aver capito questa verità. Dopodiché, la Via è efficace, il processo inevitabile, e la soluzione infallibile. Il nostro stesso comportamento sarà la Via, il nostro stesso vivere sarà la soluzione. Perché vivremo consapevoli di ciò che abbiamo capito.

Al di là del fatto che qualcuno abbia precedentemente già avuto l'esperienza e possa indicarvi la strada, possa aiutarvi e stimolarvi, lo Zen siete Voi! Ognuno di voi, ognuno di noi, è lo Zen. Ecco perché, in questa disciplina non si può parlare di plagio o di manipolazione delle coscienze. La coscienza è un bene collettivo, che però possediamo singolarmente. Per questo motivo, non è che la mia coscienza può rubare qualcosa alla vostra! Allo stesso modo, se io respiro, non ruberò mai l'aria al vostro respiro. Perché stiamo tutti nella stessa aria. Di conseguenza siamo tutti la stessa coscienza. Fruiamo insieme dello stesso spazio in cui conviviamo.

Viene alla mente la famosa storiella del lupo e dell'agnello. Il lupo, che era a monte, accusava l'agnello di inquinargli l'acqua del torrente, che stava bevendo. L'agnello ribatté: "Ma, in realtà, tu sei a monte, come posso io inquinare l'acqua a te?"

Questo fatto è indicativo di come la mente può venire distorta. La mente, quando è distorta, ha sempre delle giustificazioni per la perdita della sua identità. È l'Io che, timoroso di venir messo da parte, timoroso di perdere il suo potere, instaura dei veleni nella mente. L'Io, che recita il suo ruolo in questa vita mondana, rovina la mente che non è neanche consapevole di quel veleno assorbito. Perciò, ogni pensiero negativo, che produce disarmonia collettiva ed individuale, non è altro che l'ebollizione di questo veleno installato dall'Io.

Ora, se noi comprendiamo bene l'Io, se comprendiamo bene la mente, se comprendiamo bene tutti questi giochi, sarà impossibile che l'Io possa avvelenarci e, quindi, farci deviare dalla giusta valutazione delle cose. Potrà tentarlo, lo tenterà fino all'ultimo, ma se saremo capaci di vedere l'Io in funzione di sicuro non ci riconosceremo più in quell'Io pericoloso. Come già detto in altre occasioni, ogni cosa che può essere vista, non può appartenere al Sé. Ciò che può essere visto, appartiene a qualcosa che non è l'Io, non è noi! Per il principio del Centro-di-Coscienza che vede tutto quello che si muove intorno a sé, sarà obbligatorio consapevolizzare che anche l'Io, una volta che è visto, non può essere la verità di ciò che noi siamo.

Qualcuno dirà: "Come si fa a vedere l'Io, e poi, chi è che vede l'Io?"

Siccome l'Io è soltanto un'attribuzione psicologica imposta dal nostro vivere convenzionale, l'Io può essere visto, appunto, rimanendo nell'osservazione imperturbabile e impersonale prodotta dalla meditazione contemplativa del Chan. Quando stiamo meditando, in qualche modo, noi stiamo riflettendo su noi stessi. Quando, altre volte, ho detto che noi dobbiamo essere il centro dell'osservazione, cioè il famoso OSSERVATORE INGIUDICANTE, dobbiamo capire che c'è qualcosa dentro di noi, qualcosa di veramente speciale.

C'è un Super-Io sovrastante che è conscio delle memorie, dei ricordi, delle sensazioni e delle percezioni. Questa sorta di Super-Io, che sarebbe meglio chiamare "Consapevolezza", non è da confondersi con l'Io ordinario, che usiamo convenzionalmente tutti i giorni. È il nostro reale "Sé", la nostra reale natura. Riuscire a consapevolizzare i ricordi del proprio mentale vuol dire che CHI consapevolizza questi ricordi è la Realtà. Ma i ricordi o le impressioni e le sensazioni sono come

cose appiccicaticce, come le palline e le lucette che appiccichiamo sull'albero di Natale che invece, di per sé, è nudo e spoglio nella sua natura. Quando vediamo l'albero di Natale bello finito, per noi l'immagine è quella con tutte le decorazioni, ma non possiamo non capire che, sotto quelle decorazioni vi è l'albero nudo e crudo. Ciò che vediamo, ciò che si è sovrapposto a noi sono ricordi, memorie, pensieri, opinioni, giudizi, paure, propositi, programmi ecc., sono soltanto cose appiccicaticce. Non siamo noi.

Ogni volta che sorge la mente-Io, con i suoi pensieri e giudizi, c'è nuovamente una falsa attribuzione che, con tutta la potenza dell'illusione si insinua e prende possesso dell'intera mente. Come un demone, quest'Io falso, prende possesso della nostra mente e noi diventiamo quell'Io che stabilisce giudizi e punti di vista. Allora tutte le recriminazioni che conosciamo bene, quando il comando interno impone gli ordini del caso, diventano la nostra apparente volontà. Si può vedere, quindi, la spaccatura, la divisione tra il pensiero egoico che cerca di attribuirsi un'entità di realtà e l'osservatore-coscienza che è consapevole di questo trambusto nella nostra mente. Se l'Osservatore è forte e sviluppato, grazie ad una sostenuta pratica meditativa, il pensiero disarmonico può venire bloccato all'ingresso, non lo si fa entrare e non invade la mente. Così non ne prende il possesso, non ne diventa padrone e l'Osservatore può ristabilire l'equilibrio mentale e la capacità di discriminazione, tra il bene ed il male e tra il giusto e lo sbagliato.

Avrete capito, allora, che la mente è come uno spazio, uno spazio pieno di energia. Cos'è la mente, in definitiva? E noi, cosa siamo, rispetto a questo campo di energia che è la mente? Quando diciamo "Io", è la mente? O cos'altro? A questa domanda, si risponde nel seguente modo. Quando noi diciamo "Io", quando sentiamo questa cosa come identità, di sicuro, in quel momento la nostra mente è l'Io ed è la coscienza, allo stesso tempo. Il punto importante è che l'Io, di per sé, non è negativo in quanto tale. L'Io, di per sé, essendo una funzione del nostro essere composto e della mente multiforme è utile quanto le nostre gambe. Se non avessimo le gambe, noi non potremmo neanche muoverci. Però non possiamo certo affermare che noi siamo "le gambe"!

Allo stesso modo, l'Io è utile al nostro essere, né più né meno come lo è una nostra gamba. Ma non possiamo affermare di essere l'Io. È pur vero che, quando le nostre gambe si muovono e noi camminiamo, sta camminando tutto ciò che sentiamo di essere. Così per l'Io, nel momento che sentiamo la sensazione dell'Io, tutto il nostro essere è "Io". Tuttavia, bisogna stare attenti all'Io falso, cioè quello che prende totale possesso della mente e invia i suoi comandi, come abbiamo detto prima. L'Io, poi, si attacca a tante altre sfumature come, per esempio, la distrazione, la noia o altri disturbi. Mentre cerchiamo di creare un buono stato meditativo, l'Io si distrae cogliendo svariati disturbi, tipo il dolore alle ginocchia oppure rumori provenienti dall'esterno, o anche movimenti di persone intorno a noi. Viceversa, la consapevolezza impersonale cerca di inglobare e di portare amorevolmente nella meditazione, persino il dolore alle ginocchia e tutto il resto.

Dal punto di vista Zen, non esiste un qualcosa in cui possiamo riconoscerci e identificarci, dicendo: "Ah, ecco, io sono questo!", e questa è la grossa verità. Dal punto di vista Zen, e dal punto di vista del Dharma buddhista in generale, non c'è assolutamente nessuna cosa da poter fermare e stabilire come nostra identità. Perché, così come una lama non può tagliare se stessa, colui che dice "Io" non può essere identificato con l'Io che sta sperimentando. Allora, pensare di fermare qualcosa dentro di noi e definirci "quella cosa" è impossibile.

Se l'Io esistesse realmente, dalla sua parte, esso sarebbe qualcosa di statico, qualcosa di assoluto che riempirebbe tutto lo spazio, impedendo a qualsiasi altra cosa di esistere. Siccome l'Io non è statico, non ha il potere di esistere da solo, in se stesso e per se stesso, ed essendo mutevole come tutte le cose dell'esistenza, non può avere natura propria. Quindi, in definitiva, per la Legge dell'Impermanenza, com'è stato affermato più volte, l'Io non può essere la realtà. Qualcuno potrà chiedere: "Allora, cos'è che ha natura propria?"

Questo è proprio ciò che si deve scoprire con l'illuminazione. Perché con la nostra mente umana, razionale e concettuale, non è proprio possibile scoprirlo.

Dopo anni ed anni di ricerca interiore, un grande Saggio dell'antichità, disse: "Finalmente ho scoperto che Io NON esisto!"

Però, per poterlo dire, doveva pur esservi qualcosa di esistente in lui. Egli aveva compreso la realtà e, nel tentativo di trasmettere la sua esperienza con quella sua dichiarazione, fece comprendere che la sua esistenza era identica alla non-esistenza, e perciò poteva dichiararlo. A quel punto, tutti i riferimenti mentali e concettuali di esistenza e non-esistenza, che aveva dentro la sua mente prima dell'illuminazione come opposti e contrari, erano venuti a cessare.

Ecco, dunque, qual è il fine della meditazione. Non quello di alimentare ulteriori concetti e forme di erudizione libresca. Non quello di ingigantire e rendere più importante e smisurato il proprio Io. Ma quello di prendere atto della propria vacuità e inconsistenza, dal punto di vista reale ed assoluto. Si deve smettere di credere in qualche cosa, di crederci un qualche cosa, ma anche smettere di non crederci. Si deve proprio smettere di congetturare, di pensare alle idee di realtà e non realtà, di essere e non essere. La cessazione di identificarci in qualcosa chiarisce tutto e, se ci è permesso di concettualizzare un attimo – e qui facciamo una cosa non Zen – potremmo tranquillamente dichiarare che noi siamo tutto ciò che esiste. Poiché, tutto ciò che esiste, esiste in modo sparso in tante piccole entità individuali, le quali credono ognuna di essere il proprio Io.

Se ciascuno di noi smettesse di crederci un "io separato", saremmo tutti quanti ciò che siamo in realtà. Cioè, un tutt'uno, un insieme di Unico Essere. Un Unico Essere senza limiti, in quanto non è che questo insieme comincia qui e finisce lì, altrimenti si ritornerebbe a quell'immenso Io che copre tutto lo spazio. Non è così. Questo è il punto focale. La realtà è incomprendibile, incommensurabile ed irraggiungibile dalla mente umana.

Con la nostra mente umana, noi non possiamo arrivare a concepire la realtà. Questo è il nostro limite. Ma la mente Zen si sostituisce, pian piano, alla mente ordinaria, alla mente umana, alla mente concettuale, in altre parole, alla mente-Io, per mezzo del nostro lavoro interiore inglobandone in sé tutte le funzioni. Proprio perché la mente Zen non perderà le facoltà precedenti e non cesserà di essere anche ordinaria, concettuale ed umana. Soltanto non ne avrà più le limitazioni, non avrà più il problema dei limiti e delle definizioni.

Come ottenere la mente Zen? Con un tranquillo e rilassato modo di vivere. Dobbiamo vivere senza preoccuparci di vivere. Vivere, fare le stesse cose che facciamo normalmente, senza la preoccupazione di doverle fare. Abbiamo mai provato a farlo? Cerchiamo di far in modo che la nostra mente sia tranquilla e serena, così il pensiero di quello che dobbiamo fare viene da solo, senza arbitrii personalistici. Le cose vengono da sole e vanno come devono andare. È come la famosa frase cristiana "Sia fatta la tua volontà". Cioè, lasciamo che ci pensi CIÒ che sta sopra di noi. Non è che vi sia un Dio barbuto, da qualche parte, che si mette al nostro posto. Cerchiamo di cogliere anche queste nostre idee preconcrete, queste immagini devianti di un Assoluto personificato. Non possiamo stabilire, con questa mente umana, cosa vi sia realmente a capo di tutta la faccenda. Cerchiamo soltanto di vivere serenamente la nostra vita di tutti i giorni, senza preoccuparci dell'oggi e del domani, e senza rimpiangere l'ieri e l'altro ieri. Restiamo nell'attimo presente. Tra un'ora, domani, fra dieci anni ci sarà sempre l'attimo presente. Se io non penso a "fra un'ora", tra un'ora sarà come adesso. E se non penso ad un'ora fa, un'ora fa era come adesso. Viviamoci questo momento, noi siamo sempre "questo momento".

Certo, non dico che bisogna tagliare con la falce tutto ciò che uno è abituato, da sempre, a considerare come la realtà della nostra vita, per carità. Non è questo il punto! Soltanto, dobbiamo provare a trasformare il nostro modo di pensare. Siamo così ancorati a questo nostro unico e inveterato modo di vedere la vita! Siamo sicuri che non ve ne siano altri, e magari di migliori? Se la mente si libera di ogni suo problema di dover fare questa o quella cosa, non è una bella soluzione poter fare le stesse cose senza dovercele continuamente caricare in memoria?

Forse, in qualcuno, ora può sorgere un pensiero di scetticismo. Vi invito caldamente di vedervelo. Da dove sta sorgendo? Chi è che vi aderisce? Questo, e solo questo è il lavoro che dovete fare.

Questo pensiero, “scetticismo”, sta oscurando la vostra mente immobile, serena, senza preoccupazioni, separandola dalla mente-Io che è l’illusione, la sovrapposizione, il dramma. Ma, se state cogliendo il pensiero “scetticismo”, voi state rientrando immediatamente nella realtà Zen. Momento per momento, stando sempre nel “qui e ora”, vedendo sempre il vostro pensiero, le vostre reazioni, impedirete al pensiero autonomo di tirarsi dietro l’inevitabile adesione e la dannosa reazione.

Se questa stanza andasse a fuoco, io non vi direi: “Rimaniamo qui, facciamo finta di niente, non preoccupatevi, tanto è tutta un’illusione!”

Ci alzeremmo di corsa e ce ne andremmo via tutti naturalmente, spontaneamente. Non dovremmo stare qui a pensare “Eh, ma forse dovrei prima vedere come va a finire”, oppure “Oddio, adesso moriremo tutti”. Non sarebbe naturale. E non è naturale nemmeno ipotizzare che questa stanza possa prendere fuoco. Come pure, non è per niente naturale augurarsi che non prenda fuoco.

Tutte queste elucubrazioni, questi tentacoli della mente sono gli errori da evitare e rettificare. Bisogna agire in perfetta sintonia con ciò che è e con ciò che accade, momento per momento. E quel momento sarà sempre lo stesso momento. È proprio così, sfido chiunque a dimostrare il contrario e a dire che si può raggiungere la felicità con altri metodi, con altri sistemi, con altri comportamenti. Solo comprendendo la nostra vera natura, la nostra mente reale, arriviamo alla pace del *nirvāṇa*, che è la vera felicità.

Senza questa realizzazione, non si potrà mai raggiungere la liberazione. Questo è ciò che chiamiamo “Saggezza”, ovrerosia distinguere il vero dal falso, la cosa giusta dalla cosa sbagliata. Essa ci permetterà di riconoscere la funzione della sostanza, che significa conoscere la non realtà degli opposti. La non realtà degli opposti vuol dire che gli opposti, da soli, non esisterebbero. Uno dei due non può esistere, se non c’è l’altro a bilanciarlo. Esisterebbe il “lungo” se non vi fosse il “corto” a dargli ragione di esistenza? Per cui, non potendo esistere da soli, in realtà gli opposti ed i contrari non esistono, sono irreali. Tutto ciò che non ha una realtà a sé stante, in realtà non esiste. Se ogni cosa, per esistere, deve essere appoggiata a qualcos’altro, non ha una sua realtà autonoma.

Per questo fatto, anche noi, quando siamo identificati al nostro Io, non abbiamo una realtà autonoma! In questo momento, io esisto per voi solo perché mi vedete, così pure voi esistete per me solo in quanto vi sto parlando. Questa concatenazione reciproca permette la reciproca esistenza. Se soltanto una delle due parti cessasse di esistere, anche la reciprocità dell’altra verrebbe a mancare. Capite? Questo fatto dimostra una realtà comune, collettiva, relativa e non una realtà autonoma, assoluta, indipendente. Così, in definitiva, io non esisto da me solo; ognuno di voi, da solo, non esiste!

Il non-esistere non è inteso come contrario od opposto all’esistenza convenzionale. Perché anche l’idea di “esistenza”, così come coltivata da noi nella mente concettuale, è sbagliata in partenza. Nella concezione filosofica, esistenza e non-esistenza sono la stessa cosa. Ecco perché la “potenzialità” di esistenza e non-esistenza è la “Vera Esistenza”! In sintesi, essa è la Realtà, la Vera Natura di tutte le cose, l’Assoluto!

Quando si dice che Dio ha creato tutte le cose, questo deve significare che tutte le cose SONO Dio. Perché, per il ragionamento che abbiamo spiegato, non può esserci Dio senza le cose create, e viceversa. Dunque, Dio e le cose create sono un’unica cosa. Perciò non possiamo mettere Dio da una parte e le cose create dall’altra. Allo stesso modo si potrebbe argomentare che le cose hanno creato Dio. Quindi è giusto affermare che Dio ha creato l’uomo, oppure che l’uomo ha creato Dio? Per quanto risulta al nostro attuale livello di conoscenza, sembra più comprensibile la prima intimazione. Non è vero? Ma siccome, umilmente, sappiamo che la nostra conoscenza umana è molto, molto limitata, di conseguenza, non possiamo stabilire quale Verità stia oltre le due ipotesi, o qualunque altra affermazione.

Certo è che, se appena appena argomentiamo un po’ il sistema logico con lo stato evidente dei fatti, dobbiamo riconoscere che è molto più semplice poter definire la seconda ipotesi: e cioè che,

fino a prova contraria, si può soltanto stabilire che è stato l'uomo a creare Dio! Almeno come nome e come valore!

Non ci rimane che affidarci serenamente all'osservazione silenziosa del nostro campo di conoscenza, cioè la Mente-Coscienza, unica sola opportunità di cogliere la Madre di tutte le esperienze. Il Creatore e le creature, in un'unica realtà uniforme. Per questo motivo, lo studio della nostra mente diventa il campo d'azione del Chan, una delle poche discipline supersoniche adeguate per il viaggio nello spazio metafisico della nostra Vera Identità assoluta.

## LA MENTE FONDAMENTALE

(incontro del 29/3/2000)

La volta scorsa abbiamo accennato alla riemersione della facoltà egoica, non appena si rientra nello stato di coscienza ordinaria, alla fine della meditazione profonda. Abbiamo visto come l'Io reinserisce i suoi programmi memorizzati dal *manas*, invadendo nuovamente il campo della Coscienza e ripresentandosi a noi come la nostra Identità di base. Quasi contemporaneamente, anche se con vari gradi di successivo riadattamento, si ripresentano i diciotto *āyatana*, cioè le porte della coscienza individuale. Esse sono i sei sensi mentali (vista, udito, tatto, gusto, odorato e la mente *manas*), i sei organi fisici corrispondenti (occhio, orecchio, pelle, bocca, naso e centro nervoso principale) e infine i sei rispettivi oggetti percepiti dai sensi (forme, suoni, materia, cibo e odori e la percezione in se stessa di essi: cioè la totalità dei fenomeni).

Una volta riaperte le porte dei sensi, soprattutto la vista, l'udito e la mente *manas*, vediamo come l'Io riconosca questi elementi come suoi precisi territori e come riprenda immediatamente vita ristabilendo le coordinate necessarie per restaurare il suo dominio. È evidente che, per cogliere lucidamente questi movimenti ricreativi dell'Io restandone impersonalmente distaccati, occorre aver già sperimentato e riconosciuto la nostra Consapevolezza di base, cioè la Mente Fondamentale. Questa, è l'Energia della Coscienza Assoluta, riportata alla sua primordiale natura e riunita in un Insieme Universale infinito e senza limiti. La Mente Fondamentale, imperturbabile di fronte alla frammentazione anabastica in singole unità di coscienza, regna sovrana oltre il tempo e lo spazio.

L'effetto dell'ingerenza dell'Io sulla Coscienza della Mente Fondamentale, al momento della sua riemersione, è testimoniato da un'attivazione sovraccitata dei nostri sensi che sembra vogliano recuperare il tempo perduto. Dopo qualche minuto di ritardata ripresa della sensibilità, a causa del residuo torpore meditativo, velocemente la nostra attenzione si riporta in superficie e inizia a reinteressarsi degli oggetti e delle persone che la circondano. Se non vi fosse questo aumento graduale dell'attività sensoriale, in cui la coscienza ordinaria manasica si distacca dalla Mente Fondamentale, potrebbe essere interessante considerare l'esperienza umana sotto questo diverso aspetto.

Forse questo aspetto differenziato e distaccato dalla normale facoltà di coscienza ordinaria, potrebbe rispecchiare lo stato della Mente Buddhica, così tanto reclamizzato dai *Sūtra* del Chan quando si riferiscono allo stato di coscienza degli Illuminati. Resta comunque il fatto che, se fossimo in grado di operare una stretta e assidua indagine sulle due condizioni di coscienza, la Mente Fondamentale e la Mente Buddhica non darebbero affatto l'impressione di essere differenziate. La prima è conoscibile nello stato samadhico della meditazione, la seconda sarebbe quella che resterebbe così all'atto del rientro alla normalità se fossimo illuminati. Pertanto vediamo che, sia nel caso della "nostra" meditazione profonda sia nello stato Illuminato del Buddha, la mente sarebbe di identica essenza e della stessa qualità.

Si potrebbe verificare, inoltre, che il potere di assorbimento della Coscienza non è variato, nelle due condizioni e nemmeno, tutto sommato, nella condizione ordinaria della mente comune. Infatti, sia durante lo stato meditativo sia al ripristino della condizione esteriorizzata noi non veniamo impediti dall'avere informazioni, sia pure inerenti alle rispettive situazioni. Non abbiamo alcun impedimento a "sentire" tutto ciò che la radice dei sensi naturalmente percepisce per sua natura: immagini (mentali o fisiche), memorie che si presentano all'improvviso, suoni (ovattati o distinti).

Insomma, la funzione della Coscienza rimane la stessa, sia quando è immersa nella sua stessa sostanza che quando è apparentemente aperta sul mondo esterno.

L'unica vera differenza resta l'identificazione soggettiva. Nello stato meditativo profondo, quando siamo totalmente immersi nell'energia della Mente Fondamentale, non c'è identificazione cosciente e "sentiamo" di essere soltanto Pura Consapevolezza consapevole di se stessa. Qui, l'acquietamento dell'Io non produce iperattività, perciò le porte sensoriali non manifestano né la loro presenza né la loro funzionalità. È una situazione un po' simile a quando stiamo per cadere addormentati, tutto si sposta su un piano più distante dalla nostra volontà di partecipazione. Sembrerebbe che stia subentrando una forma di volontà diversa, più sottile, quasi spontanea e non individuale, che automaticamente esegue l'esecuzione di un programma prestabilito dalla natura primordiale.

Dunque, da queste considerazioni si deduce che l'impetuosa prepotenza del nostro Io può essere sottomessa, facendo diventare familiare la pratica meditativa nella nostra mente. Secondo il Chan, è soltanto questo il vero scopo della meditazione, l'ammorbidimento della reattività del nostro Io. Nella vita di tutti i giorni, quando sentiamo un rumore, un vocio o una musica e la nostra mente è applicata su altri oggetti di riferimento, vediamo che la stessa, per reazione, immediatamente si biforca. La mente, distolta da ciò cui era prima interessata, viene cavalcata dalla nuova percezione, quindi dall'Io, e si dirige verso la fonte del nuovo richiamo, anche se tutto questo avviene senza una nostra diretta consapevolizzazione. Questi processi automatici che si ripetono continuamente durante la giornata, producono una dispersione di energia mentale ed una nevrotizzazione dell'Io che, appunto, non vuole e non può esimersi dal precedente interesse né dall'adesione alla subentrante intrusione sensoriale.

Questo andare di qua e di là della Coscienza, spinta dalla ignoranza di sé della mente e dal conseguente automatismo dell'Io, può venire contrastato e rettificato soltanto con una pratica meditativa accurata che permetterà l'instaurazione di una più vigorosa Volontà coscienziale. Onde evitare che, come abbiamo visto, si crei un gran dispendio di energia mentale ed una incapacità di raccoglimento e focalizzazione della Coscienza, lo svincolamento dai processi automatici dell'Io apporta una più completa libertà di funzioni e scelte, nei confronti dei disturbi e degli attaccamenti condizionati. Questa libertà di scelta, inoltre, è soltanto uno dei primi vantaggiosi effetti psicologici.

Il grande scrollone dato alle nostre strutture psicofisiche, fossilizzate dall'abitudine e dalla ignoranza di esse da parte della nostra mente, nel tempo risulterà essere talmente dirompente da modificare tantissimi altri nostri comportamenti. Sarà altresì direttamente purificato e trasformato il nostro modo di pensare, venendo aboliti quei pensieri altamente negativi e responsabili del nostro disadattamento e della nostra infelicità. Insomma, questo fantomatico Io, semplice aggregato psicofisico che rende così complicata la nostra vita, pur non avendo alcun dominio su se stesso è dispoticamente padrone delle funzioni sensoriali. Esso può diventare chiaramente identificabile e riconoscibile, se instauriamo nella mente una consapevole e indagatrice attenzione, frutto della pratica meditativa.

La meditazione serve per riportarci alla mente, così che essa possa recuperare il suo potere e ristabilire le gerarchie nel suo spazio fondamentale. Dirigendo il nostro interesse direttamente sulla mente, oltre che invertire il campo dell'energia della Coscienza, si scopriranno nuove e più efficaci capacità di conoscenza. Finalmente minimizzando l'importanza data alle cose mondane e all'erudizione superficiale, si valorizzerà principalmente il valore spirituale ed il mondo interiore della stessa Coscienza.

Ecco perché, il lavoro meditativo non va fatto solamente qui, per questo breve spazio di tempo, ma deve diventare una pratica continua da portare sempre con noi nella vita di tutti i giorni. Continuamente presenti a noi stessi, quando la mente subisce l'attacco delle emozioni e delle reazioni incontrollate che la spingono subdolamente a dimenticarsi di sé ed a proiettarsi nelle situazioni condizionanti e coinvolgenti. In questo modo, disabituandosi pian piano dai suoi condizionamenti, la Mente Fondamentale che è la Realtà Assoluta diventerà ESSA il padrone del campo e si insedierà nella coscienza ordinaria, prendendo a spaziare imperturbabile sulla nostra intera attività psicofisica. Questa reintegrazione della Natura Originaria della mente disperderà ed eliminerà i meccanismi samsarici, grondanti di sofferenza, facendo emergere lo stato naturale del *nirvāna*. L'autentico *nirvāna* è caratterizzato da qualità spontanee di pace, serenità, benevolenza e da una visione "unitaria e non-dualistica" di tutti i fenomeni, esseri viventi compresi.

Dalla lettura del *Dhammapada (Il Sentiero del Dharma)* si evince come, a seconda dei nostri comportamenti e del nostro modo di pensare, si sperimenti la condizione samsarica della sofferenza o quella nirvanica della beatitudine. Come si può capire leggendolo, questo testo sintetizza molto di ciò che abbiamo spiegato in varie fasi dei nostri discorsi. Questo testo, vecchio di più di duemila anni, già allora invitava coloro che desideravano eliminare le cause della sofferenza ad applicare accuratamente e costantemente l'attenzione e la concentrazione sulla propria mente. Esso è la Voce ufficiale del Dharma, che esorta i ricercatori della verità a prestare attenzione alle componenti psicofisiche della persona ed a non cadere preda dei demoni mentali del desiderio, dell'attaccamento e dei piaceri sensoriali.

Ovviamente questi consigli sono drastici in quanto si riferiscono ad insegnamenti provenienti dal Buddismo più antico. Il Chan, cinquecento anni più tardi, in qualche modo abbandonò i più severi dettati del *Canone Pāli*, di cui il *Dhammapada* fa parte. Pur rispettando e, in qualche modo, ricalcando l'impronta delle istruzioni del Buddismo Antico, il Chan cinese (ed il successivo Zen giapponese) prospettò un diverso approccio alla pratica meditativa ed al processo di abbandono dei difetti mentali.

Nel Theravāda o Hīnayāna, scuole più aderenti all'insegnamento ortodosso del Buddha storico, le argomentazioni a seguire la disciplina del Dharma erano lanciate con imposizioni "pregiudiziali". Tutto veniva presentato (un po' come nell'Antico Testamento della tradizione giudaico-cristiana) come una sorta di obbligata redenzione dal peccato e con una incentivazione dell'etica morale positiva, pena una sorta di dannazione eterna.

Queste ingiunzioni, per il Chan, anziché aprire all'uomo la porta dell'autoconoscenza e della auto-responsabilizzazione cosciente, venivano considerate un po' come un'ulteriore spinta verso l'ignoranza metafisica e la persistenza dell'illusione samsarica. Essendo la situazione al giorno d'oggi nient'affatto mutata, ancor più debbono valere queste considerazioni del Chan, il quale afferma che l'uomo deve liberarsi e, per essere libero, deve conoscere la sua condizione di partenza. Quindi, più che istigare ulteriori timori di sofferenza nella mente, con paure di terribili conseguenze, l'essere umano va aiutato amorevolmente a trovare il Centro della sua Coscienza. Cosicché, arricchito dalla Santa Conoscenza, egli stesso potrà effettuare il lavoro di purificazione della mente e, determinando le cause del bene e del male, sarà in grado di affrancarsi spontaneamente dagli effetti maligni e drammatici del karma.

Essendo il karma giusto la conseguenza della propria ignoranza coscienziale e della non-conoscenza del vero modo di esistenza dei fenomeni, esso viene attivato dall'errato modo di pensare e di agire della mente umana. Nella bilancia del karma, se il piatto del godimento e del

piacere si è colmato ed è disceso, per poter riequilibrare il peso, bisogna spostarlo sul piatto delle paure e della sofferenza. Tutto ciò, secondo il Canone Antico, doveva avvenire con molte penitenze e privazioni successive.

L'invito del Chan, viceversa, è principalmente a raffinare la qualità conoscitiva, relativa alle nostre personali tendenze karmiche, onde poter stabilire VOLONTARIAMENTE quale tipo di comportamento abituale errato dovrà essere corretto e trasformato. Con l'autoconoscenza stabilizzata nella perfetta meditazione continua, questo non solo è possibile ma addirittura INEVITABILE, in quanto il cambiamento della qualità mentale produce, già di per sé, un miglioramento ed un più positivo effetto del karma. Per questo motivo il Chan non è propenso ad accettare lo spauracchio del castigo fine a se stesso, come pure non pontifica né tergiversa sulla teoria delle rinascite come conseguenza dell'ignoranza karmica.

Per il Chan, come già precisato, sia questa vita con tutte le sue perplessità, sia le ulteriori forme di esistenza come i piani astrali, le entità ultraterrene nonché la rinascita con relative sofferenze e morte, sono soltanto ILLUSIONI. Sono le Illusioni di una mente ignorante, che è ignorante di se stessa e della Realtà, ignorante della natura delle apparizioni dei fenomeni impermanenti e condizionati. Di conseguenza, solo con una accurata opera di Conoscenza e di distacco cosciente da queste illusioni può essere raggiunta la Liberazione.

La Liberazione è, nel vero senso della parola, liberazione da queste problematiche che manifestano una loro REALTÀ fintanto che la mente non comprende la loro intrinseca IRREALTÀ. Perciò abbiamo bisogno di risvegliare la nostra Mente Fondamentale. In essa non vi è alcuna idea prefissata su ciò che è reale e ciò che non lo è, sulla nostra o altrui esistenza materiale o immaginaria, sull'entità sostanziale o meno dei fenomeni che ci appaiono. Nella Mente Fondamentale tutto è PURO, come nella mente di un neonato. E, l'unico sistema per far sì che la mente capisca questo e ritorni alla sua qualità originaria è la meditazione, oppure quel LAMPO di intuizione profonda ed inaspettata che è l'Illuminazione Istantanea. Non a caso la Scuola Chan è stata anche chiamata Scuola della Illuminazione Improvvisa, perché il tipo di meditazione proposto porta quasi sempre a quel LAMPO di Illuminazione.

In ogni caso, è necessario che la Mente prenda evidente coscienza di sé dopo che, per un infinito periodo di tempo, ha funzionato solamente come uno SPECCHIO proteso e rivolto verso l'esterno, verso le cose del mondo delle apparenze. Essendo finora fissata al fulcro della erronea percezione soggettiva basata sull'idea di un Io, essa deve finalmente superare l'ostacolo della presunta impossibilità a potersi rivolgere verso SE STESSA. La mente deve far questo affinché possa modificare diametralmente il suo raggio di azione e, soprattutto, il suo sistema egocentrato di sperimentazione della sua individualità, opposta a ciò che essa crede essere fuori di sé, cioè tutto il resto delle cose.

Per concludere, bisogna allargare e compendiare la sintesi di queste considerazioni. C'è una regola matematica che permette al praticante di misurare il suo livello di comprensione del metodo Chan. Il Chan impone una capacità di apprendimento della Legge di Causa ed Effetto, con le naturali conseguenze del caso. Esso dichiara e impone al meditante un unico comandamento principale che suona pressappoco così: "Sii costantemente consapevole e non avrai più problemi da e con il tuo Io. Se avrai ancora problemi col tuo Io significa che non sei ancora totalmente consapevole!".

Dunque, possiamo stabilire l'efficacia della nostra pratica e la validità dei risultati conseguiti sulla base degli effetti manifestati nella nostra stessa vita quotidiana. Da come reagiamo a ciò che ci

accade e dall'eventuale miglioramento dei risultati karmici, possiamo valutare se e come stiamo eseguendo la pratica o se, invece, questo lavoro non è accurato o non è affatto eseguito.

Cito una frase di un libro da me tradotto alcuni anni fa. Si tratta di un testo di insegnamenti Chan del Maestro Seung Sahn, Abate di diversi Centri Zen degli Stati Uniti, e che si intitola: *Dropping Ashes on the Buddha (Cade cenere sul Buddha)*. Egli dice: "L'Insegnamento Zen è come guardare attraverso una finestra all'imbrunire; dapprima noi vediamo soltanto la nostra immagine sul vetro, il riflesso del nostro volto ma, continuando ad osservare più in profondità, la visione diventa più chiara e possiamo cogliere ciò che sta oltre il vetro. Allo stesso modo con l'insegnamento, all'inizio noi cogliamo soltanto le parole ma, poi con l'approfondimento, tutto diventa più chiaro e trasparente e possiamo finalmente andar oltre la sterile successione delle parole, comprendendo il significato finale!"

In qualche modo vi è un'analogia con la famosa rivelazione Zen del discepolo che, dopo la sua Illuminazione, disse al Maestro: "Prima esistevano montagne e fiumi, poi non ci furono più montagne né fiumi, ora invece ci sono nuovamente montagne e fiumi!". Lascio alla vostra Intuizione silenziosa, la comprensione di quest'ultima dichiarazione, perché sicuramente a questo punto avrete la facoltà di comprendere lo Zen senza dover più utilizzare la mente *manas*.

Nella persona ordinaria, la mente *manas* è convinta che sia una sua specifica qualità quella di sapere e capire tutto. In realtà, il potere di conoscere e capire tutto è la peculiarità della MENTE FONDAMENTALE (*citta*). Quando Socrate disse: "So di non sapere", si dà per certo che possa essere stata la sua Mente Fondamentale (che sapeva), a sostenere che la mente *manas* dell'individuo Socrate non sapesse; ecco perché Socrate fu un grande filosofo.

Di conseguenza, dobbiamo augurarci che la nostra mente manasica e l'Io che in fondo la rappresenta, possano riuscire a capire almeno questo: cioè che il loro compito è quello di farsi da parte. In questo modo, si può far sì che la vera Comprensione venga manifestata con e dalla emersione di CITTA, la Mente Fondamentale e Universale che è la nostra vera e autentica Natura Originaria. Soltanto facendo spazio alla Coscienza *citta*, Luce della Mente, l'uomo comune si trasforma istantaneamente in Buddha, o meglio egli scopre di essere SEMPRE STATO un Buddha!

## LA NATURA DI BUDDHA

(incontro del 7/2/2000)

Vi è un testo, nella Letteratura del Chan, che è un vero e proprio fondamento per tutti i praticanti: il *Vimalakīrti Nirdeśa Sūtra*. In esso si afferma, tra l'altro, che nel corpo degli esseri viventi, c'è "Una indistruttibile Natura di Buddha, simile all'astro solare, che è luminosa, piena, vasta e senza confini. Essendo, però, coperta dalle nuvole oscure dei cinque aggregati, non può risplendere, proprio come una lampada dentro una brocca di creta". Così, come un vaso di coccio nasconde la luce di una lampada che vi viene inserita, allo stesso modo le nuvole e la nebbia, dei pensieri mondani e della nostra composizione psicofisica, oscurano la Mente Originaria che è, appunto, la primordiale Natura di Buddha, in tutti gli esseri.

Per chi giunge, appena adesso, alla conoscenza dei termini del Chan, questa espressione rimane un po' sibillina e arcana, anche se perentoria e dirompente. La Mente-Buddha rappresenta la nostra "ipseità" o "quiddità", altri termini specifici per indicare la nostra vera essenza, il nucleo vibrante della nostra realtà. Poiché questa vera Natura non è possibile conoscerla esteriormente, si è dovuto attivare un metodo profondo di indagine che, per mezzo della meditazione introspettiva, portasse gli esseri a prenderne coscienza. Perciò, soltanto con l'accurata pratica meditativa del Chan è possibile conoscere questa intima realtà assoluta che è in noi. Questa essenza profonda dell'Essere, questa "quiddità" o Natura di Buddha che noi siamo in realtà, è intrinsecamente pura; cioè non ha bisogno di essere sostenuta da nulla. Non è perché essa può essere argomentata, o ipotizzata, che essa è.

Essa è, e di conseguenza può venir immaginata e ipotizzata, ma soltanto da chi non la conosce direttamente. Perché coloro che l'hanno conosciuta e compresa, riconosciuta in loro stessi nel silenzio della coscienza, avendola colta non hanno più bisogno di raffigurarsela. E neanche sentiranno la necessità di descriverla, anche se la Dottrina è costretta a definirla e rappresentarla con termini o con paragoni. Il termine che più le si avvicina è "luce", o "luminosità". Sorgente luminosa, vuol dire che questa Natura di Buddha è il potere, l'origine della nostra capacità di conoscere. Poiché conoscenza è sinonimo di luminosità, il paragone è come una lampada accesa nel buio. Oltre a rischiarare tutt'intorno, essa illumina anche se stessa, cosicché può essere vista e conosciuta. Per il fatto che si può vedere, questo indica che è luce, ma anche capacità di conoscere, per questo la luce della Natura di Buddha è proprio la nostra Coscienza luminosa.

Com'è possibile, allora, rendere una persona, oscurata dalla sua ignoranza di sé, idonea a identificare e riconoscere questa sua luce naturale? Con le istruzioni ed i sistemi educativi del mondo, è una cosa impossibile. Questi sistemi persistono nell'istruire le menti umane, soltanto espandendo la luce della coscienza all'esterno di essa. Proprio come la famosa lampada, utilizzata per rischiarare tutt'intorno, ma totalmente indifferente alla sua stessa fonte luminosa. Questa nostra mente umana ha una fonte. E qual è questa fonte? La purezza intrinseca della sua natura, questa è la fonte, la pura Natura di Buddha.

Natura di Buddha è un composto che sta ad indicare la spontanea unione tra "natura" e "Buddha". "Natura", in quanto è già così da sempre, non l'ha creata nessuno, non può essere creata artificialmente da nessuno. "Buddha", perché in Oriente significa "Essere risvegliati alla propria autonatura". Come possiamo vedere, ogni termine riporta alla pura e assoluta Coscienza primordiale, innata e mai nata, sempre eternamente esistente e che non potrà mai morire, mai finire,

mai svanire. È un giro di parole per affermare l'essenza dell'unica realtà, cioè la vera natura del nostro reale essere.

Quando noi veniamo qui per meditare ed ascoltare i mirabili insegnamenti del Chan, cos'è che facciamo realmente? Apriamo la nostra mente, la mente originaria e intrinsecamente pura, affinché la si possa conoscere individualmente. Tutto il gruppo si fonde e attiva un'unica grande mente, per poterla manifestare collettivamente con la meditazione. In questo modo possiamo riconoscere la nostra mente e accomunarla alla Natura di Buddha, presente in ciascuno di noi, come una unità, un'unica sola mente che vibra all'unisono.

Nel Chan si dice: "Aprite l'occhio interno, aprite l'orecchio interno ed ascoltate il maestro interiore". Nel momento che siamo tutti qui riuniti, non c'è più la guida spirituale esterna, non c'è più il mondo frastornante, né tutti i problemi che ci angustiavano. Siamo soli con noi stessi, con la nostra mente, in un unico blocco di coscienza. Non c'è più qualcuno che dice qualcosa a qualcun altro, ma solo coscienza che trasmette coscienza alla coscienza. Di che cosa parla la coscienza? Ma di sé, di se stessa! L'apertura della coscienza a se stessa, vuol dire conoscere tutto ciò che è, come coscienza. L'essere umano respinge ogni illusoria idea di se stesso come individuo, percepisce il valore essenziale della coscienza come essere se stesso. Il flusso pensativo si ferma e, automaticamente, ci si riconosce mente-coscienza, fundamentalmente pura e senza limiti. Mente che entra ed esce, a piacimento, dai contenitori umani allo e nello spazio libero, oltre la vita e la morte. La vera mente è naturale, non proviene da nessuna parte e non è limitata al passato, presente e futuro.

Il *Sūtra di Vimalakīrti* ci ammonisce, ancora, di "preservare la nostra mente da noi stessi". A ben vedere, questa frase può essere interpretata in modo duplice, ed a me piace proprio intenderla in due modi. Preservare la mente "da noi stessi", vuol dire tenerla da conto da soli, cioè dobbiamo pensarci proprio noi stessi. È necessario curarla, osservarla, controllarla personalmente, senza ingerenze o interventi da parte di chicchessia, maestri o psicoterapeuti che siano. Il secondo significato è ancora più sottile: preservare la mente "da noi stessi", significa anche salvaguardarla dalla nostra persona, dal nostro Io, perché siamo noi il pericolo più temibile per la nostra mente. Siamo noi in quanto ignoranti di essa e della sua natura, ignoranti in quanto crediamo ai nostri pensieri irreali, noi in quanto ci identifichiamo nella persona chiamata X o Y e aderiamo totalmente alle illusioni di questo mondo. Da tutto questo, dobbiamo preservare la nostra mente, altrimenti la sua luminosità non potrà risplendere totalmente. Essa sarà sempre imprigionata nella brocca di creta.

Perciò, cari amici, cerchiamo di sintonizzarci su questi preziosi suggerimenti e facciamoli nostri. Utilizziamo la mente, facendo la pratica Chan, per svelare la mente. Quando siamo sintonizzati, possiamo vedere la nostra mente-realtà, sotto tutti gli aspetti ed in tutte le condizioni. Il sacro ed il profano diventano facce della stessa medaglia, momenti temporali che si alternano vicendevolmente, con un unico punto fermo in tutto ciò: la nostra coscienza osservante. Se attribuiamo alla nostra mente, le variabili caratteriali che ci rendono la vita complicata, allora vuol dire che non stiamo applicando bene la pratica della coscienza impersonale, che osserva nel silenzio. Non possiamo giustificarci, come facciamo spesso volte, dicendo: "Non riesco a concentrarmi, la mente mi porta qua e là!". In verità, la cosa che ci sballotta qua e là, è l'energia della mente falsa, egoica, e non la mente pura e fondamentale. La mente, invece, è solo la funzione di coscienza che ci informa delle condizioni che stiamo attraversando. In poche parole, la mente della persona artificiale, illusoria, che risponde al nome e cognome individuale, è il nostro Io. La vera mente, la Coscienza fondamentale o Natura di Buddha, è solo quella che ci comunica l'informazione. Perciò dobbiamo, quantomeno, cominciare a discriminare tra il falso ed il vero. E,

per poter fare quest'opera di discriminazione, dobbiamo metterci sotto a lavorare con la meditazione della coscienza osservante e non-giudicante.

Anche il rovescio della medaglia è preoccupante, per chi muove i primi passi in direzione dello studio della natura della mente. Altrettanto spesso ci troviamo a dire: "Ah, oggi ero veramente ispirato, ho fatto una buona meditazione!". La persona gongola, ignara di aver perso la cosa più importante. Sta dichiarando che essa, la PERSONA, ha avuto una esperienza, cioè una buona meditazione. Ma chi è che l'ha fatta, quella meditazione? E chi è che era ispirato? Ma, soprattutto, chi è che la sta informando di questo? Ecco, dove va rivolta l'attenzione e come va fatto il lavoro. È proprio qui il nocciolo del problema. Vedete che c'è sempre qualcosa che parte da noi. Non possiamo continuare a pensare che sia l'ambiente che disturba la nostra mente, o che ci crei particolari stati mentali. È proprio il contrario! Se uno è veramente ispirato, può stare in meditazione anche se cammina per il Corso. Ma se non si conosce la propria mente, se non si sa di cosa si sta parlando, allora potremmo farci anche venti anni nei monasteri Zen di tutto il mondo, oppure risiedere in una grotta di montagna; prima o poi, rispunteranno i demoni della personalità, tornerà lo spettro dell'Io a guastarci la festa. Le orde isteriche, della mente nevrotica ed egoica, non potranno lasciarci mai in pace. Ecco perché dovremmo sintonizzare la nostra mente con l'insegnamento del Chan che studia la mente, al fine di poter restare veramente distaccati dal comportamento, ancora per un po' ribelle e sovversivo, della mente ignorante.

Ovviamente, poiché i tempi sono cambiati e le culture si sono evolute e sovrapposte, il Chan dei Patriarchi, come era chiamato in Cina in quell'epoca, è diventato un trattato metapsichico adattissimo per i nostri tempi e per la società presente. È necessario, però, un abile commento da parte di un valido conoscitore, che abbia fatto, su se stesso, una chiara esperienza della materia di insegnamento. Non basta perciò che, chi si ritiene interessato, compri le traduzioni odierne degli antichi testi e cerchi di rendersi edotto sperimentalmente, soltanto leggendo le pur affascinanti teorie dello Zen cinese e giapponese. Sfortunatamente, è però possibile che, nonostante i miei commenti, o quelli di persone ben più qualificate, possiate trovare delle difficoltà operative ad inserire tutto l'insieme, diciamo gli ingranaggi, nel vostro concreto modo di essere. Per questa ragione ribadisco, e non mi stancherò mai di ripeterlo, che è opportuno sintonizzarvi non tanto sui termini e sui significati simbolici, ma su CIÒ che, IN VOI, recepisce questi significati. Leggendo, o studiando, il Chan e le storie dello Zen, dovete focalizzarvi sulla VOSTRA POTENZIALITÀ che sta proprio eseguendo quell'ordine, impartito da QUALCOSA nel vostro intimo, che ha attivato il desiderio, o l'interesse, della lettura o dell'ascolto. Allora, sapete dare, voi stessi da soli, un nome o un significato a CHI muove tutto questo? C'è un qualcosa nel vostro corpo, nel corpo di tutti gli esseri viventi, che è CAPACE spontaneamente di indirizzare i nostri comportamenti e la nostra sete di conoscenza. E qui, ritorniamo alla prima frase del nostro discorso, in cui viene dichiarata la Natura di Buddha come lo spunto autonomo e auto-attivo della nostra mente fondamentale.

Un altro importantissimo testo, il *Sūtra del Diamante*, apre un ulteriore interessante aspetto quando afferma che: "Preservare la propria mente è meglio che pregare ed invocare tutti i Buddha ed i Santi del passato!". Qui c'è un chiaro riferimento alla ferrea opinione, prerogativa esclusiva del Chan, che oppone una decisa ripulsa all'adorazione di personalità e varie forme di divinità, nonché alle aspettative di salvezza tramite le raccomandazioni celesti. È un'asserzione precisa, tesa ad eliminare da noi l'idea che il Buddha in persona, o chiunque altro, possa essere una forma sostanziale di appiglio per la nostra mente. D'altra parte, l'espressione "è meglio", qui è usata in maniera strumentale, semplicemente per incoraggiare le persone e non per stabilire una scala di valori. Per il Chan, in realtà non esiste nient'altro che la propria mente e nulla può esservi, di Santo o di Divino, al di fuori di essa. Perciò non può esservi qualcosa di meglio; semplicemente

l'invocazione ai Buddha è appannaggio soltanto della mente ignorante e non può, assolutamente, servire ad uscire dai legami della stessa mente inesperta e schiava delle idee e dei concetti.

Pregare e invocare le Divinità, al fine di riceverne conforto e protezione, può servire, al massimo, per ottenere vantaggi e benefici sul piano mondano. La mente delle persone ignoranti vive, o crede di vivere, in un mondo che è prestabilito dal karma ostruttivo, prodotto dalla stessa ignoranza. Perciò è possibile che in questo tipo di realtà apparente, il funzionamento della Legge di Causa e di Effetto possa generare apparenti vantaggi e benefici, ma solo per le persone ancora vincolate all'illusione dell'Io. Coloro che sono arrivati alla conoscenza, mai e poi mai potrebbero affidarsi a immagini illusorie, proiettate da una mente ignara ed inconsapevole. Oltretutto, la vera liberazione della mente passa proprio attraverso l'eliminazione della apparente realtà delle "forme esistenti al di fuori", che fanno sembrare reali immagini e proiezioni alle quali si dovrebbero inviare le invocazioni. Il praticante Chan non ha nulla da chiedere a nessuno, perché non si aspetta nulla. La sua unica mira è quella di preservare e realizzare la Mente, allo scopo di giungere all'inconcepibile momento, in cui potrà scoprire che la sua mente è la verità assoluta, e che nulla può esistere al di fuori di essa.

Comprendere questo punto focale del Chan è indispensabile per poter fronteggiare l'altro nemico della mente: il *prarabdha karma*. Questo tipo di karma, qui indicato col suo termine tecnico, è quello maturato in precedenza, quando la mente ignorante credeva fermamente ai prodotti della sua ignoranza. Gli effetti di questa ignoranza precedentemente installata, che tutti gli individui possono constatare nella loro vita presente, lascia profonde tracce anche nella vita attuale di un Realizzato. Sono gli effetti visibili nella vita di tutti i giorni: la fame, la sete, le difficoltà economiche, le malattie, la vecchiaia e, infine, la morte. Questi effetti, insormontabili per la coscienza egoica, disturbano non poco anche i più tenaci meditanti. Il miglior modo di affrontarli, e sconfiggerli, è di considerare irreali anche questi. Ovviamente ci vorrà una fortissima energia mentale ed una totale convinzione circa i precetti spirituali della Dottrina. Per la mente corazzata di un adepto Chan, tutti gli accadimenti accidentali sopra descritti dovranno essere visti, e vissuti, come in un sogno. Così come nei nostri sogni notturni la mente colleziona esperienze di cui si sbarazza al sopraggiungere del nuovo mattino, allo stesso modo essa dovrà comportarsi nell'arco della vita quotidiana. D'altra parte, solo la riuscita vincente in questo intento, che minimizza o tralascia quei catastrofici effetti personali, è una convincente prova che l'esame è stato superato. Se i mali della vita e del mondo ci fanno, ancora, veramente tanto soffrire, questa è solo la conferma che siamo, tuttora, in mezzo al guado. Conseguentemente, per arrivare a riva dobbiamo scaricare il più possibile del karma negativo di cui ci eravamo caricati nelle nostre vite pregresse.

Una risposta convincente alla problematica sopra accennata ci viene sempre dal *Sūtra del Diamante*, in cui si afferma: "I Buddha delle dieci direzioni hanno compreso la vera natura delle cose e percepiscono, spontaneamente e senza sforzi, la sorgente di tutti i fenomeni, cioè la Mente! In questo modo, l'immaginazione errabonda non si produce in Essi". Allora vediamo come la Dottrina ci cautele, con dichiarazioni incontrovertibili, nei confronti della presunta realtà delle angosce e delle sofferenze esistenziali. La Dottrina del Chan ha uno scopo lampante e incontestabile: portare tutti gli esseri alla Buddhità, alla realizzazione della Natura di Buddha. Per far questo si serve di argomentazioni e ingiunzioni che, oltre ad essere decise ed inoppugnabili, debbono essere perfettamente e totalmente rispettate ed eseguite. In caso contrario l'effetto salvifico sarà nullo, come in una cura farmacologica che, per avere effetto, deve essere eseguita a puntino, altrimenti non potranno assolutamente esservi effetti positivi e di guarigione. La premessa, per ottenere gli effetti positivi descritti dalla Dottrina Chan, è che le persone trasformino e stravolgano il loro modo di ragionare, approdando all'apertura ed all'espansione della Mente Chan. Ove questo

non accada, allora tutto ciò di cui stiamo parlando, resta soltanto una mera favoletta per menti infantili, un ipotetico prospetto filosofico senza nessuna possibilità di pratica e di attuazione.

“L’immaginazione errabonda” sta a significare tutto ciò che nasce nella nostra mente, quando noi non possiamo intervenire, dato che siamo ignoranti del meccanismo. Quindi, tutti gli effetti negativi del pensiero, i preconcetti, le opinioni prestabilite, le paure ed i timori inveterati che, da soli, sorgono nella mente incontrollata. Ci siamo mai resi conto che, per quanto cerchiamo di opporci a questi pensieri errabondi, essi sorgono ineluttabilmente contro la nostra volontà? Se essi sorgono, e noi non possiamo farci nulla ma siamo solo costretti a subirli, vuol dire inevitabilmente che non abbiamo compreso la natura delle cose. Siamo totalmente all’oscuro del meccanismo mentale che fa sorgere e ingrandire queste immaginazioni, e tutti i loro effetti perniciosi. Possiamo leggere tante belle cose, illuderci di essere praticanti di questa o quella disciplina, discepoli di questo o quel Guru, ma quando sorgono le illusioni, con la loro forza, noi siamo inermi. Niente e Nessuno possono aiutarci. Ecco perché, rifacendoci alla frase del *Sūtra*, dobbiamo aprire senza indugi, la nostra mente alla Natura di Buddha. Dobbiamo smettere di identificarci nella nostra misera mente umana e rifugiarci soltanto nella Mente-Buddha: solo con questa operazione, voluta, inseguita ed ottenuta con l’autocoscienza, si avrà il potere di ostacolare e non farsi aggredire dai pensieri negativi. Quando saremo *veramente* convinti che tutte le cose sono virtuali, perché sorgono dalla mente che noi possiamo governare, allora queste cose non potranno più danneggiarci. Non ci sarà più una PERSONA che si sente danneggiata dai suoi sogni karmici. La mente, essendosi risvegliata alla sua reale Natura di Buddha, spazzerà via l’idea di realtà dei fenomeni negativi e dannosi, dedicando il tempo rimanente della sua esperienza umana, a contemplarsi, instaurando uno stato meditativo continuato e ininterrotto.

Durante lo stato meditativo di contemplazione profonda, nella nostra mente c’è solo pace. In quel momento di pace non si genera nessun tipo di pensieri. Anche eventuali disturbi contingenti, quali i doloretto fisici, ad un certo punto cessano di farsi sentire. La mente li ha abbandonati. La mente della meditazione, prima o dopo, abbandona tutto, perfino se stessa. Ecco, questa mente, che abbandona tutto perfino se stessa, è la Mente-Buddha, la Natura di Buddha della mente, il potenziale misterioso ed originario dell’esistenza, la natura incondizionata di tutte le cose. Questo è ciò che il praticante zelante dovrebbe sperimentare, mentre esegue la meditazione: la Conoscenza della Vacuità, proprio come se fosse il suo stesso essere. Purtroppo la stragrande maggioranza di coloro che praticano la meditazione, o almeno qualcosa che le assomiglia, sono ancora troppo presi dall’ingerenza violenta e invadente del loro Io personale. E perciò sono, inevitabilmente, sottoposti al dramma della mente illusa e ingovernabile. Essi si soffermano volontariamente su tutta una gamma di valutazioni, opinioni personali, presunzioni e quant’altro, sfuggendo e glissando fatalmente sulla vera direzione da prendere e mantenere: la concentrazione impersonale sulla loro mente.

Il vero problema, per i principianti e gli aspiranti, è il karma ostruttivo della mente, poiché essi sono ignari e, spesse volte soprattutto increduli, di questa specie di “peccato originale”. Ritenendosi persone istruite ed intelligenti, ma ignorando completamente l’origine delle loro presunte qualità, persistono nell’utilizzare “oggettivamente” il potere della mente. Così non si sforzano nella vera ricerca, che ha più valore di ogni altra cosa: il riconoscimento della natura della mente, la loro segreta Natura di Buddha. Il praticante sincero deve, prima di tutto, comprendere lo scopo della meditazione indi sapere che cosa focalizzare. La vera meditazione comincia con l’indagare il come ed il perché del sorgere dei pensieri nella mente. E questo richiede già un certo prolungato periodo di tempo. Dopodiché si deve passare a meditare sullo spazio vuoto che si interpone tra una fase pensativa e la successiva, cercando di cogliere direttamente la base silenziosa e immobile che forma

il sostrato del nostro essere, Arrivati a questo punto, potremo cominciare a cogliere i primi frutti. La concentrazione metodica della mente favorirà la consapevolezza che, a sua volta, permetterà di prendere le distanze dalle forze scatenate dai pensieri stessi.

A sua volta il “karma ostruttivo”, generato proprio dalla mente ignorante e dalla sua incapacità a conoscersi ed a restare stabile in se stessa, comincerà a dissiparsi ampliando le potenzialità mentali sulla visione diretta della nostra reale natura. L’atteggiamento esclusivamente egoistico e possessivo s’indebolirà per lasciar posto ad una visione unitaria e onnipervasiva; così che nella nostra mente vada pian piano scomparendo la concezione di malattia, invecchiamento e morte. Non avendo più le perverse concettualizzazioni sulla nostra scomparsa da questo mondo, saremo liberi e conclusivamente in pace. A quel punto saremo perfettamente fusi con l’eterno Assoluto e godremo naturalmente di ogni felicità, essendoci impiantati stabilmente nella serenità nirvanica. E saremo definitivamente esonerati dall’obbligo di rinascere come persone ignoranti soggette all’eterno peregrinare nel mondo samsarico, per ricominciare a soffrire le pene dell’esistenza, miliardi e miliardi di volte.

Allorché la nostra mente vedrà tutte le cose, non più con l’attrazione del desiderio, non più con la repulsione dell’odio o del rifiuto, ma con un’unica qualità neutra ed equidistante, la consapevolezza ne prenderà atto e ci farà proseguire. Sarà questa consapevolezza che ci allontanerà dal dramma della nascita e morte, che non è soltanto la nascita e morte dell’individuo, ma la nascita e morte di tutte le cose che sorgono nella mente. Per esempio, ieri la nostra mente non pensava a quel certo problema preoccupante, mentre oggi ci pensa: questa è la nascita. Oppure, la mente ha paura che domani non avrà più quella cosa piacevole cui tiene tanto: questa è la morte. Questo è il vero e persistente problema della nascita e morte, nella nostra mente. Quindi, quando essa sarà in pace, non avrà più il pensiero della nascita e morte, in generale.

## LA VERITÀ DEL CHAN

*(incontro del 31/1/2000)*

Coloro che al loro interno hanno già una fiamma di volontà che arde per conoscere l'Unica Verità, e che appena possibile si mettono in moto per trovarla, sono chiamati Ricercatori della Verità. Essi sanno che possono esservi tanti modi per arrivare a conoscerla, come pure che prima o dopo, grazie alla loro fortissima determinazione, questa Verità non potrà sfuggirgli. Però sentono anche di non voler perdere tempo perché il loro Spirito è stanco di aspettare, non vogliono più venire e tornare in questo mondo di sogni perché la loro Coscienza è antica quanto l'Universo. Essi non se la sentono più di incarnare ulteriori forme di esistenza, affrontare nuove situazioni affettive, altre esperienze familiari. Di nuovo essere figli, diventare genitori, ancora invecchiare e morire; qualcuno può dire: "Basta! Ormai so già tutto di ciò che mi aspetta!".

Allora, qual è la soluzione per questo profondo dilemma dell'animo, per questo inesorabile e ripetitivo dramma umano? Quei pochi, che "sentono" di voler arrivare ad una soluzione drastica, conoscendo ormai come va a finire tutta la storia, devono necessariamente giungere ad una decisione definitiva. Ad essi non resta altro da fare che aspettare l'apparizione di un autentico sentiero spirituale, per imparare a conoscere la strada del ritorno a casa. Perciò non appena questo sentiero si presenta davanti alla loro Coscienza, essi sanno che il dramma sta per finire e, ai più fortunati, può presentarsi un sentiero che non lascia dubbi: il Sentiero del Chan.

La caratteristica principale del Chan è di non essere assolutamente adescante, anche perché è assai difficile che un sentiero drastico come questo possa attirare un gran numero di interessati. Cosa, che invece può succedere ad altre proposte spirituali meno decisive o alle più convenzionali religioni di massa. Ad ascoltare i sermoni del Chan saremo sempre in pochi intimi, un numero ristretto di prescelti che possiedono quel tipo di intelligenza idonea, come effetto karmico di precedente interesse maturato in vite passate. E questi pochi saranno anche abbastanza combattuti nella loro mente, prima di "accettare" stabilmente le dirette e risolutive ingiunzioni del Chan: al massimo, essi potrebbero semplicemente sentire come "doverosa", la necessità di dare ascolto a questi insegnamenti piuttosto sconvolgenti.

Ciò è dovuto al fatto che, dentro di loro, potrebbero riconoscere l'incontestabilità di una Verità del messaggio Chan che, proprio col mantenerli vivi e attenti nell'ascolto, farebbe superare la loro riluttanza. In realtà, questo messaggio e coloro che lo trasmettono danno spesso l'impressione di voler fare di tutto per scoraggiare e far fuggire a gambe levate quei pochi intrepidi che decidono di accettarlo. Proprio questa libera scelta, malgrado tutto, di voler essere presenti alla rivelazione di quelle Verità di ordine sovranaturale, determina la selezione tra i veri Ricercatori spirituali e le insofferenti persone ordinarie che vanno soltanto in cerca di passatempi psicologici più o meno gratificanti.

Peraltro il compito di un qualificato Istruttore di Chan non è dei più facili: egli deve essere capace di mettere a nudo la mente dei discepoli, cercando di distruggere le false aspettative che si annidano in essa e che spesso costringono le persone incerte a vagare in giro di qua e di là in cerca di illusorie "chimere" spiritualeggianti. Questa verosimile situazione è evidente quando si presentano individui insicuri e inconsapevoli che non hanno facoltà coscienziali né di se stessi né dei motivi che li spingono a cercare una qualsiasi cosa che possa "dissetare" la loro sete di sapere e che prometta di alleviare le loro angosce esistenziali.

Per cui, quando queste timorose persone si trovano in presenza del messaggio del Chan, fuggono spaventate proprio dagli stessi pensieri della loro mente indurita e allucinata. Esse non riescono proprio a capire l'alto valore del messaggio o sottovalutano tutta la situazione, pensando (appunto) di trovarsi di fronte ad una specie di ristretta setta di pazzi che parla di cose astruse, non pertinenti alla realtà di questo mondo. E allora, come potrà essere mai possibile comunicare con queste pregiudizievoli persone; in che modo gli si potrà trasmettere l'autentico messaggio di salvezza che il Chan ha dedicato a tutti gli esseri dotati di mente? A quale tipo di mente umana offuscata possono essere dirette le pungenti domande del Chan?

Le domande che il Chan rivolge e propone alla mente dei discepoli adeguati, sono proprio quelle di chiedere a se stessi, CHI È che sta ordinando alla mente di PENSARE. Non è sufficiente che l'individuo pensi, questo POTERE del pensiero non deve essere usato senza sapere DA DOVE ci proviene e in quale modo FUNZIONA. Soltanto le persone ignoranti della loro natura, e che vogliono RESTARE ignoranti, possono pensare di poter PENSARE senza sapere cosa succede nella loro mente mentre pensano. Ma purtroppo, se esse scappano prima che il Chan possa farle riflettere su queste profonde Verità, non è colpa del Chan se poi queste persone soffrono e continuano a cercare inutilmente scampo dalle sofferenze del mondo.

Se siamo intenzionati, e capaci di seguire gli insegnamenti sulla Verità del Chan, oltre a farci queste essenziali domande dovremmo imparare ad attivare in noi quella Autocoscienza che ci permetterebbe, immediatamente, di essere sempre conoscitori e controllori della nostra mente. La Via del Chan fu chiamata, con lungimiranza, la "Via dell'Illuminazione Improvvisa", proprio per significare la repentina immediatezza con cui, vedendo chiaramente la nostra mente, è possibile illuminarsi istantaneamente. "Illuminazione" (al di là di tutti i significati mirabolanti di presunto raggiungimento di un livello sovrumano, che si vuole continuare a credere) significa letteralmente "accensione della luce". Ed è quello che accade nella mente di coloro che comprendono la Verità del messaggio Chan.

Le domande che il Chan ci consiglia di rivolgere a noi stessi, al fine di accendere la luce al nostro interno, sono proposte di autoindagine, di studio della propria mente, di inseguimento, cattura e isolamento del nostro tremendo Io. Esse dovrebbero essere il nostro lavoro quotidiano, la nostra effettiva guida spirituale e, allorquando si fossero stabilmente insediate nella nostra mente, più della metà del compito che ci compete come discepoli del Chan sarebbe stato eseguito e superato. Questa ipotesi può essere valida purché nella mente del discepolo si sia precedentemente presentato il DUBBIO esistenziale circa le sue presunte certezze sulla "realtà" del mondo e delle cose così come sembrano.

In questo caso, anche il compito dell'insegnante sarebbe agevolato di molto, in quanto la mente "pronta" del discepolo permetterebbe senza difficoltà l'unione tra colui che trasmette il Dharma e colui che lo riceve. Naturalmente i discepoli adatti sono coloro che bloccano la loro mente sulle domande, e non quelli che "presuntuosamente" possiedono o pretendono di sapere già le risposte. Chi ha già in sé le risposte "bell'e pronte" è una persona che esegue in modo meccanico l'abitudinario processo dell'Io, del tutto inconsapevolmente e senza l'attivazione dell'Autocoscienza e, per di più, senza mai essersi fermato nell'attenzione alla domanda né a CIÒ cui era diretta.

Talvolta può capitare che si legga qualche illuminante *koan* o alcune paradossali affermazioni, in determinati testi Zen, che ci lasciano di stucco e attirano inevitabilmente il nostro interesse verso la materia. Tuttavia, se in noi non è preventivamente nato il germe del dubbio, se prima non si

manifesta la domanda interna “Sarà realmente così come appare, la realtà?”, allora quell’interesse è soltanto superficiale e non è sufficiente a trasformare la nostra mente. Questo è il valico, il pantano su cui si arenano tutti coloro che non sono adatti al lavoro spirituale del Chan.

Personalmente non posso che riconoscere la difficoltà del compito che attende gli aspiranti del sentiero Chan. Però, aver chiaro l’impervio lavoro che aspetta questi speranzosi apprendisti spirituali è meglio che perdere tempo e ignorare di prendersi in giro. Perché vi garantisco che andare in qualche posto folkloristico dove ti presentano argomenti affascinanti è veramente una presa in giro, a livello spirituale. Anche dove promettono un tipo di pratica *soft*, solitamente esteriore, in cui non c’è un vero lavoro sulla mente, può essere comodo e simpatico ma, in definitiva, assolutamente inutile. Se ti dicono “Fai questo, visualizza quest’altro, alzati, piegati, stenditi!” e ti fanno tanti bei discorsetti facilmente comprensibili, beh, può essere piacevole e attrattivo, ma non serve veramente a nulla!

Piuttosto, io vi dico, state in casa vostra a riflettere sulle cose della vita, oppure andate nella natura ad ammirare la pace e la spontaneità del paesaggio o anche in una biblioteca a leggere dei buoni libri. Ovunque possiate avere la vera esperienza della vita con una mente riflessiva, imparerete assai di più che andando in tali luoghi di passatempo spirituale! Questa non vuole essere una critica alle tante organizzazioni che esistono in giro, spesso sincere, ove si può anche incontrare il vero Dharma, ma a “certe” strutture simili a multinazionali dello spirito, ove la cosa più importante è aumentare le frequenze dei partecipanti nonché i profitti della gestione.

Una cosa è certa. Coloro che per caso, capitano in questi luoghi con l’intenzione di sfarfallare da un posto all’altro, trovano pane per i loro denti. Innanzitutto c’è da vedere se queste persone stanno veramente cercando la loro dimora spirituale perché, in questo caso, sicuramente capiranno che quella non può essere la loro casa. Inoltre c’è da augurarsi che, dopo quella inutile esperienza, almeno venga ridimensionato il loro vizio di sfarfallare da un centro all’altro. Che valore può avere questo andare di qua e di là, come api instancabili che vanno di fiore in fiore? Se vogliono trovare la vera risposta queste persone debbono approdare, prima o dopo, ad un sentiero diretto, com’è il Chan.

Cos’è che spinge queste persone affannate a cercare una risposta alla quale, continuando a cercare all’esterno, non potrà mai essere data una soluzione? Forse il voler conoscere nuove teorie religiose, nuove pratiche di sviluppo coscienziale, nuove filosofie tipo, che so, lo Yoga, il Buddhismo, l’Induismo, il Sufismo? Ma invece, va a finire che poi incontrano particolari sette para-spirituali che propongono adesioni a caro prezzo. Oppure associazioni di tipo *New Age* che di spirituale veramente hanno ben poco. Allora, come ho già detto, è molto meglio comprarsi dei buoni libri e fare da sé, nell’attesa che giunga l’incontro giusto, predestinato, con un autentico Sentiero di Dharma.

Il Chan, senza alcun timore di presunzione, presenta realmente il Dharma della “Autentica Coscienza”, poiché non viene trasmesso *soltanto* per mezzo delle parole di un esperto insegnante ma, soprattutto, attraverso la propria testimonianza diretta della Mente. Le parole e gli insegnamenti, che servono a indirizzare la mente verso se stessa, sono come il classico dito che indica la luna. Da qualsiasi altra parte, in cui non si insegna il vero Dharma, potreste essere esortati a osservare esclusivamente il dito mentre, dove si insegna il Chan, sarete soltanto continuamente stimolati ad osservare la luna, cioè la VOSTRA STESSA MENTE!

Non vi è, dunque, un prestabilito bagaglio di conoscenza su argomenti più o meno variegati, che intenda mettere in mostra l’erudizione o il titolo accademico della persona che vi presenta la

dottrina. La cosa che conta, non è la verifica di un “valore personale” del professore di turno che, standoci di fronte con impettito sussiego, assume obbligatoriamente il ruolo di Guru o Maestro. La cosa veramente essenziale, che minimizza e annulla tutte le altre caratteristiche degli incontri culturali mondani, è l’apprendimento del METODO. Ovviamente questo metodo, essendo l’anima autentica del Chan, deve venir presentato dalle parole illuminanti di una persona che lo abbia già utilizzato su di sé. Ma poi, la vera conoscenza valida sarà soltanto quella che ognuno di noi saprà far scaturire, prima dall’ascolto di queste parole e, successivamente, dall’indagine e dalla attenzione posta solamente a SE STESSI.

Venendo qui, nella tana del Chan, è necessario lasciar fuori della porta ogni nostra precedente opinione e concezione in merito alla sapienza mondana, con tutto il nostro presunto sapere e tutta la nostra “fame” di altro sapere. In definitiva, venendo qui bisogna lasciare fuori il nostro orgoglioso e petulante Io, la nostra invasiva ed invadente personalità ordinaria, specialmente se “pensiamo” di non poterne mai fare a meno. Chi non vuole o non PUÒ essere d’accordo su questa pregiudiziale, è consigliato vivamente di astenersi dal tentativo di voler conoscere la Verità del Chan perché, non potendo essere in sintonia con le sue dichiarazioni, ne avrebbe di sicuro un’errata e malintesa comprensione. Di conseguenza, non avrebbe facilità nell’imparare il Metodo per poter “vedere” consapevolmente la propria reale natura, l’energia primordiale che si manifesta in ogni essere vivente: vale a dire la Mente.

Vi sono alcuni altri sistemi di meditazione che, seppur meno veloci e con risultati non così rapidi ed istantanei, possono aiutare le persone ad indebolire la preponderanza e l’orgoglio egoistico. Questi sentieri più morbidi sono maggiormente disponibili e più facilmente raggiungibili per le resistenti coscienze mentali di coloro che ritengono inconcepibile ed impossibile un sentiero come il Chan. Ovviamente, gli eventuali giudizi ed opinioni della mente, non vista e non immortalata da una consapevole osservazione impersonale, possono formare pensieri che scaturiscono in chi si sente toccato da queste dichiarazioni. Essi sono la riprova e la conferma che al momento per queste persone il sentiero Chan è negato.

Se, però, dopo questi suggerimenti quelle stesse persone riuscissero a “vedere” le loro opinioni ed i loro pensieri di critica, allora la strada del Chan si aprirà miracolosamente davanti ad esse, proprio perché la Verità del Chan sta a significare “la consapevole VISIONE della propria mente”, in qualsiasi circostanza. Perciò se, per questa fortunata coincidenza, quelle persone *comprendessero* CIÒ che viene loro indicato (cioè la loro stessa mente) per la capacità di una introflessione indagatrice allora, anziché il DITO (cioè le parole e la forma di chi sta trasmettendo il Chan) esse finalmente si troverebbero a gettare lo sguardo direttamente sulla LUNA, cioè la loro mente così com’è nella sua primordiale chiarezza e luminosità.

Dunque i fortunati coraggiosi che, ignorando le pressanti istigazioni della coscienza ordinaria a farli andare da un’altra parte, resistono nel voler imparare il metodo Chan saranno premiati con la prevedibile comprensione della Natura Buddhica che risiede in tutti noi. Con la comprensione di questa autentica perla della Saggezza, gli insperati Ricercatori della Coscienza avranno facoltà di modificare le tendenze negative della loro mente; di modo che, eliminando il buio dell’ignoranza metafisica, approderanno ad una silenziosa quanto illuminante Realizzazione della Natura della Mente. Essi potranno così interrompere perfino le interferenze malvagie del loro precedente karma, in conformità dei loro sforzi e della loro applicazione del metodo poiché, guarda caso, la retta comprensione del Dharma è già di per sé effettiva testimonianza della diminuzione e della futura dissolvenza del karma ostacolante.

La Natura Buddhica, puranco dormiente e non manifesta, riflette la “realtà” della mente del possessore anche se egli ne è inconsapevole. Di conseguenza, quando essa è risvegliata, fa di colpo illuminare il meditante Chan e, rendendolo autoconsapevole, gli fa immediatamente prendere coscienza del suo essere “identico” alla REALTÀ di tutto l’Universo esistente. Si può affermare, pertanto, che coloro che fuggono davanti alla proposta di sperimentare il Chan, in definitiva fuggono da loro stessi e dalla propria vera Realtà. Essi, rifiutando il messaggio di ampliamento del loro orizzonte coscienziale, limitano fortemente e senza speranza le proprie potenzialità nascoste, fruendo inconsapevolmente della Natura Buddhica proprio per rifiutare involontariamente la diretta conoscenza della stessa.

Nel Buddhismo canonico è spesso affermato che non esiste nessuna differenza qualitativa tra la Saggezza dei Buddha e l’Ignoranza degli esseri ordinari. Infatti, i Realizzati che hanno colto la loro Buddhità sono praticamente esseri senzienti ordinari che hanno realizzato il lavoro di autoconsapevolezza, permettendo così la rivelazione a se stessi della loro originaria Natura Buddhica. In pratica, essi non hanno fatto altro che realizzare il Metodo Chan dell’autocoscienza, cominciando dai momenti difficili della problematica comprensione iniziale, fino al completamento del processo che produce la spontaneizzazione totale. Perciò il Sentiero del Chan è chiamato la Via dei Buddha Vittoriosi.

Seppur si possa avere qualche dubbio realistico sulla riuscita finale nonché una certa sfiducia sulle proprie capacità personali, (non a caso questi sono gli ostacoli più frequenti perfino per le persone veramente motivate), è comunque innegabile che un lavoro serio di autoconsapevolezza porta da subito benefici incommensurabili, che si riflettono in un obiettivo e concreto miglioramento di vita. E questo è sufficiente a fare del Chan un metodo oltretutto più che interessante, per coloro che intendono qualificare e rendere la loro vita migliore, sotto tutti i punti di vista. Quanto al risultato finale, spetta al nostro merito karmico determinare il momento topico dell’Illuminazione Perfetta e Totale ma, una cosa è certa, se non cominciamo mai, mai potremo arrivare al traguardo.

Sia nel Chan che nel *Vedānta advaita* (altra disciplina di cui spesso mi avvalgo per vedere confermate le mie intuizioni) c’è una particolare modalità operativa iniziale per saggiare la capacità dell’aspirante a resistere all’urto di queste Rivelazioni Ultraterrene. Lo si getta senza indugi direttamente in acqua, così come farebbe uno sbrigativo insegnante di nuoto nei riguardi di un novellino che voglia imparare a nuotare. Se costui impara immediatamente a restare a galla, sarà una persona che oltre ad essersi innegabilmente salvata la vita avrà indubbe opportunità per proseguire nella pratica e diventare un perfetto meditante, altrimenti annegherà come sarebbe comunque avvenuto nel caso avesse dovuto affrontare il mare per qualunque altra ragione.

Per ciascun essere vivente la morte è un fatto karmico ineluttabile e non può essere evitata, però è possibile che, con l’aiuto della pratica di meditazione profonda, coloro che hanno imparato a nuotare nel mare della vita sappiano svincolarsi dalla sua drammaticità e la vedano soltanto come una fase di passaggio tra un’esistenza e l’altra. Così il praticante Chan impara ad evitare, più che la morte, la sua paura e la costrizione di aderire al suo significato terrorizzante e quindi, imparando a nuotare, considererebbe questo fatto un’impagabile lezione di sopravvivenza per la sua eterna entità coscienziale. Questo è il senso di affrontare l’insegnamento, basandosi soltanto sulle proprie forze e non sull’ammiccante desiderio che possa esserci un Dio, da qualche parte, che ci salvi col Suo imponderabile potere.

La vera forza dell’uomo che ha conosciuto la Realtà di se stesso, esula dal consueto rapporto con la normale considerazione dell’esistenza dei fenomeni, sacri o profani che siano. L’Uomo

Superiore, non più dipendendo ciecamente da alcuno di questi ordinari rapporti, mette in atto il potere della sua stessa mente. In tal modo essa saprà scoprire quell'Unica Realtà che egli stesso incarna e, così facendo, potrà facilmente ottenere l'accesso alla Via degli Immortali. La Consapevolezza risvegliata dal Chan è una qualità trascendente della mente che *non può* morire col corpo. La Consapevolezza di Sé travalica i limiti ordinari della persona fisica e spalanca le porte nello spazio dell'Assoluto.

Come e perché ciò avvenga non è assolutamente possibile indicarlo né descriverlo, ma la verità di tutto questo è immediatamente e facilmente intuibile da chi ha raggiunto il vertice del Sentiero Immortale. L'adepto, affidandosi totalmente alle sacre ingiunzioni del Chan, scoprirà da sé che esse portano diritte alla Verità: che esse SONO la Verità. La Consapevolezza, permanentemente instaurata, mostra al Ricercatore la Divina Energia che lo anima. Essa mostra indifferentemente il Creatore e tutto ciò che è creato, che è la mente mentre è in funzione e quando è in stato di riposo. La Consapevolezza mostra ancora la mente-servitore e la mente-Padrone, cioè la relativa mente personale e la Totale Mente Assoluta.

La mente ordinaria è come una dinamo: è caricata e si ricarica con tutto quello che accade, che è accaduto e che accadrà. In essa vi è tutta la storia del mondo e dell'umanità; tutte le scoperte della scienza e le congetture più fantasiose, tutto il bene ed il male dell'esistenza e, infine tutto il mistero insondabile della morte. Questa dinamo che si autoricarica con le sue stesse eccitazioni, utilizzate poi per la sua stessa preservazione, pensa ed agisce senza saper tornare al punto di partenza. A causa di una energia spiralicale, la mente tende ad andare sempre più in lontananza verso una dimensione esterna. Con la meditazione Chan, che è a sua volta una centrale di energia, noi invertiamo la carica e rettifichiamo la mente, indirizzando l'energia in profondità verso la dimensione interna, verso la mente stessa.

Il bravo discepolo ha imparato che l'aver inseguito le vane cose del mondo materiale è risultato soltanto essere un inutile e dannoso spreco di energia. Egli ha potuto constatare che quelle cose, inseguite con tanta veemenza e passionalità, non gli hanno dato la duratura felicità sperata. Ha potuto sperimentare di aver sprecato immense energie per il possesso di cose che, una volta ottenute, si sono dimostrate inconsistenti e prive di vero valore. Colui che è pervenuto ad una sintesi di tutte queste sue esperienze, ha altresì trovato in sé la giusta motivazione per porre fine alla situazione di stallo e, grazie alla nuova carica energetica, ha potuto iniziare una nuova e soddisfacente ricerca.

Un vero discepolo del Chan, è colui che si è accostato all'insegnamento perché assetato di fatti e di risultati conclusivi, o anche perché stanco di vagare a vuoto, di qua e di là, senza mai riuscire a raggiungere una meta. Per questo motivo egli smette di usare l'energia spiralicale della mente ordinaria, fermandosi e dedicandosi allo studio di una Dottrina risolutiva e, utilizzando l'energia in modo centripeto, arriva a svelare la Verità della Realtà, abbandonando ciò che reale non è. Nel nuovo Centro energetico della sua mente rettificata egli ha stabilmente posto la sua dimora, con la ferma intenzione di non ricadere più nel baratro samsarico.

Manteniamo dunque vivo questo Centro di Coscienza: spolveriamo questo spazio della mente dalla polvere delle nostre opinioni, dei nostri giudizi, delle nostre false certezze. Insomma da tutto ciò che sa di nostro! Puliamo questo vetro appannato, così da poter cominciare a vedere cosa c'è al di là del vetro, smettiamo di immaginarci quella persona che crediamo di essere, abbandoniamo l'idea che abbiamo di noi, del mondo, degli altri e di tutto ciò che ci circonda. Cominciamo finalmente a vedere la realtà con occhi nuovi, così da poter vedere la nuova Realtà. Chi è che "può"

vedere, all'interno di questo Centro Coscienza, da dove proviene il potere di "vedere"? In uno specchio invisibile si specchia qualcosa di invisibile. Cos'è dunque che verrà visto?

Solo la Consapevolezza che vede se stessa, ecco la rivelazione. La Consapevolezza che non farà più da appendiabito a nulla, nemmeno alla più minuta impressione individuale. Ecco come funziona e cosa produce la meditazione di autoconsapevolezza del Chan, la meditazione autoconoscitiva che è la reale, ultima, sintetica Verità del Chan.

## LA VITA SPIRITUALE

(incontro del 12/12/2000)

Che cosa significa “vita spirituale”? Che cosa intendiamo realmente con questo termine? Tutti credono di sapere cosa significa ma, probabilmente, pochi ne hanno una vera esperienza diretta. Allora, perché molte persone la rifiutano? Forse perché ne hanno un’idea sbagliata, oppure non la capiscono nella vera accezione. Probabilmente quello che non sanno, nel vero senso della parola è che, comunque stiano le cose, in qualsiasi modo stiano vivendo la propria vita, essi stanno vivendo anche una vita spirituale. È come se, parallelamente all’esperienza di vita materiale, le persone vivano la loro vita spirituale ma non abbiano la facoltà di percepire quel sottile potere di base che permette l’esistenza di tutti gli esseri e di tutte le cose.

Questa base sottile, origine e causa della vita, è conosciuta dalla Saggezza del Chan con il termine MENTE che è anche la causa di vita dello Spirito. Se non avesse vita lo Spirito, quando mai potrebbe aver vita il corpo? Oltretutto, il termine “vita spirituale” è una ripetizione pleonastica, in quanto “vita” e “spirito” sono la stessa identica cosa. Il corpo è vivo solo perché in esso vi alita lo spirito. Quando lo spirito abbandona il corpo, questo muore e resta senza vita diventando così un cadavere. Tuttavia, poiché le cellule corporee conservano ancora una loro pur minima qualità spirituale, esse disgregandosi si trasformano, producendo materiale che si disperde ma non si elimina. Anzi lo spirito, essendo eterno, rientra nel ciclo della vita in altre forme. Perciò, abbiamo visto che vita spirituale significa, in realtà, la continuità della vita, in tutte le sue svariate possibilità.

Per quale motivo è stato detto che le persone comuni non sanno che cos’è la “vita spirituale”? Soltanto perché esse non sanno che cos’è la vita, né che cos’è che le fa vivere. Questa è la radice primaria della cosiddetta ignoranza *Avidyā*. Ecco dunque che quando un individuo approda alla conoscenza, questa è intesa come conoscenza dello Spirito, della vita spirituale. Non vi sono, per la mente umana, altre forme di conoscenza che possano permettere alla persona la possibilità di conoscere il suo essere reale.

Allora perché le persone non capiscono e, quindi, sfuggono e rifiutano la vera vita spirituale? Il motivo è che esse non hanno alcuna intenzione di conoscere veramente il come ed il perché del loro stesso esistere. Egoisticamente, a loro basta esistere. Sono consapevoli di esistere oggettivamente ma sono completamente disinteressate a sapere perché e in qual modo esistono. Ed è a questa situazione che, nelle filosofie e dottrine orientali viene dato il nome di “ignoranza metafisica”. L’individuo è ignorante quando non sa o non vuole conoscere la verità di sé e del suo “essere”, la verità sulla propria esistenza.

Naturalmente, nel caso che un individuo si senta fortemente motivato nel voler conoscere i segreti del proprio esistere in questo mondo, esso avrà l’ambizione di cercare le risposte alle sue domande interiori. Questa fortunata persona, a causa di meriti karmici precedenti, verrà immancabilmente diretta verso la Suprema Saggezza e, seppur coi tempi necessari, sarà messa in grado di eliminare quella ignoranza. Però come in tutte le cose, anche in questa circostanza vi è un pro ed un contro. Il pro è che coloro che si impegnano, contro tutte le avverse condizioni, a voler veramente conoscere la loro autentica natura, presentano un ardente desiderio e stati intuitivi di formidabile profondità. Questo li rende così motivati da riuscire a sforzarsi nell’impegno che mette in moto tali e tanti effetti positivi da arrivare, prima o dopo, senz’altro alla soluzione del problema. Altri effetti positivi

risultanti sono la insormontabile volontà di prosecuzione e la potente capacità di sperimentare i sensi di certezza e sicurezza nella pratica di emancipazione.

Il contro di tutto questo è che, inizialmente, la persona deve abbandonare i suoi consueti modi di relazione e di rapporto con le illusorie forme viventi e le apparenti sequenze degli eventi. Cioè in pratica deve tralasciare, gradatamente ma con fermezza, di crogiolarsi nelle piacevolezze della vita, di sfinirsi nell'inseguimento dei futili rapporti con l'altro sesso e di perdersi nell'ostinata ricerca di gratificazioni e successo personale. Questo è appunto il muro, la barriera che impedisce una facile ascesa, un agevole approdo alla immediata comprensione della materia che stiamo trattando.

Un insegnante spirituale valido dovrebbe rendere questo primo approccio meno difficile, almeno per coloro che non hanno immediatamente l'intenzione di fuggire di fronte alle evidenti difficoltà. D'altra parte nessuno può fare veramente il miracolo di rendere comprensibile il messaggio per coloro che hanno false idee, falsi scopi e false aspettative. L'abilità di un valido maestro è solo quella di farsi trovare disponibile, al momento giusto, da parte delle persone arrivate a maturazione. Tutte le altre, che non coincidono col momento giusto, vanno purtroppo lasciate andare, con grande dolore dell'animo.

Quando accade che una persona prende seriamente, soprattutto con se stessa, l'impegno di voler arrivare alla verità, allora la guida spirituale predestinata deve farsi trovare pronta e dovrà dare tutto il proprio aiuto. Questo aiuto consiste nel rendersi fruibile ad ogni richiesta ed in ogni circostanza. Quest'aiuto non deve, e non può, essere imposto, ma deve essere disponibile e ottenibile ad ogni richiesta dell'adepto seriamente intenzionato. E qual è il compito dell'adepto seriamente intenzionato? Come abbiamo già detto, insistere nel cercare e poi cogliere la propria "vita spirituale". Una volta che questa vita spirituale è colta, il seguace sincero non ha più bisogno della guida spirituale, l'adepto diventa maestro di se stesso.

Egli, dunque, sarà profondamente consapevole di ogni movimento della propria mente e, perciò, non dovrà far altro che continuare a restare in questa posizione di osservatore. Tutti i suoi dubbi saranno diradati e dispersi. Emergerà una certezza, che sarà alimentata con una pratica continua e che riunirà, in perfetta armonia, la vita sensoriale con la vita spirituale. Le sue capacità di autocontrollo e autodomínio cresceranno sempre più ed il suo potere di cogliere il segreto che sta dietro all'esistenza, ai fatti ed agli avvenimenti della vita, sarà sempre davanti a sé come un libro aperto. Ed a questo punto, se il karma glielo impone, l'adepto può passare a sua volta nella posizione di "guida spirituale" per aiutare gli altri esseri.

Non è assolutamente necessario avere un gran bagaglio culturale, né capacità dialettiche raffinate, né roboanti titoli di studio per poter essere una valida guida spirituale. Serve soltanto saper utilizzare il proprio potenziale interiore, spontaneamente maturato; saperlo donare e trasferire nella mente delle persone non ancora capaci di autogestirsi e di autogovernarsi. Per far scaturire e trasbordare questo potenziale da donare occorre che l'istruttore non venga spinto, con motivazioni personali, a proporsi verso l'esecuzione di un simile compito. Egli deve umilmente attendere che se ne presenti l'occasione, non necessariamente imposta da istituti e congreghe più o meno qualificati e riconosciuti nel mondo degli umani. A proporglielo dovrà essere la sua Coscienza Interiore, unico vero punto di riferimento e di conferma della propria maturazione.

Allo stesso tempo l'aspirante discepolo dovrà affidarsi completamente alla Mente ed alla Coscienza incarnata dell'Istruttore. Un vero Istruttore spirituale quando parla ed insegna non lo fa con i prodotti del suo proprio pensiero. Non sta dichiarando i suoi punti di vista e le sue opinioni personali, più o meno aderenti al senso dell'etica e della morale comune. Un vero Istruttore

spirituale è uno strumento, un megafono attraverso cui il Dharma autentico può riversarsi nella mente del discepolo. In tal modo, la persona ordinaria che ha maturato l'intenzione di diventare un discepolo del Dharma, non deve avere l'obbligo di sentirsi, quasi con una certa soddisfazione emotiva, un seguace di questo o quel Maestro. Molti aspiranti vanno in giro glorificandosi, quasi a voler stabilire una graduatoria di merito: "Ah, sai, io sono discepolo del Grande Lama Tizio, o dell'esimio Professor Caio", ma che tipo di autentico Dharma può essere stato imparato da siffatti aspiranti? In effetti, al di là di qualsiasi modo personale di insegnare il Dharma, il vero aiuto che una persona può ricevere da un istruttore adeguato è di saper imparare ad applicare una precisa impostazione meditativa. Cioè essere consapevoli del proprio modo di pensare nonché mantenere una attenta e continuata osservazione sulla qualità delle nostre reazioni a questi pensieri.

La consapevolezza ordinaria, rivolta soprattutto alle cose esterne, è una dote comune che tutti possediamo per abitudine naturale. Quando la consapevolezza è espressa in modo ordinario da persone ordinarie, può essere chiamata in mille altri modi e si manifesta, nelle relazioni di vita ordinaria, con una spiccata perspicacia verso le cose del mondo. Così, i mercanti avranno una sorta di consapevolezza mirata verso l'aumento dei vantaggi nei loro affari, gli scienziati verso l'acutezza delle scoperte scientifiche, gli artisti verso la precisione delle loro riproduzioni artistiche, e così via. Ma, la vera consapevolezza, rivolta verso la propria mente, non può essere di uso comune nelle persone ordinarie. Richiede un lungo e faticoso lavoro di costante e vigile autoindagine. Gli individui comuni, compresi i falsi insegnanti, sono ignoranti della vera realtà dei fenomeni e sono inconsapevoli della loro ignoranza, non sapendo riportare a se stessi la consapevolezza. Essi vivono costantemente estrovertiti e, perfino quando parlano di spiritualità, lo fanno con giudizi e opinioni personali totalmente rivolti verso l'esterno, o verso la moralità di tipo esteriore.

Oltretutto, questo lungo lavoro di auto-osservazione dovrebbe venir insegnato nel modo giusto, da qualcuno che abbia sperimentato su di sé l'effetto di quel lavoro. Perciò consapevolezza, vita spirituale e lavoro interiore, sono la stessa cosa. Sono le evidenti caratteristiche della mente di un essere vivente, arrivato karmicamente alla fine delle sue peregrinazioni samsariche. Ora, secondo voi, perché è necessario, addirittura indispensabile, che l'essere umano arrivi a questa autoconoscenza della sua vera natura? E, quindi, alla instaurazione della propria vita spirituale? C'è qualcuno che sappia dare una risposta a questo perché?

\* \* \*

URSULA: Probabilmente, per conoscere Dio...

ALIBERTH: Ah, vuoi dire che se non si arriva al profondo sentimento di autocoscienza non si può arrivare alla conoscenza di Dio? Bene. Ursula afferma che se non si arriva alla conoscenza di sé, può essere difficile anzi impossibile conoscere quell'esperienza che noi chiamiamo con la parola "Dio". È chiaro, ovviamente, che in questo gruppo di meditazione e studio del Chan, si dovrebbe avere un'idea precisa sul fatto che non vi è un Dio da qualche parte fuori di noi, altrimenti tutto ciò che diciamo qui dovrebbe essere rimesso in discussione. Così continueremmo col solito morderci la coda, come fa il cane, e col chiederci CHI è che dice che c'è un Dio e CHI è che rimette tutto in discussione. Si andrebbe all'infinito. Perciò, non conoscendo CHI è che dice che c'è un Dio, né CHI è che rimette tutto in discussione, non possiamo mettere in discussione il fatto che Dio non può esistere fuori di noi, come un qualcosa a sé stante.

In ogni caso, la risposta di Ursula, intesa così, può anche essere giusta. Abbiamo cominciato questo discorso dicendo che c'è molta gente che, in realtà, non s'interessa alla propria vita spirituale. Perciò per assimilazione di termini, si può dire che tutte quelle persone non hanno

interesse a voler conoscere se stesse e quindi nemmeno Dio, se così possiamo dire. In realtà, secondo il metodo Zen, una persona che non ha interesse a voler conoscere Dio non è del tutto da condannare, in quanto il metodo Zen non dice: “Conosci Dio”, ma dice: “Conosci te stesso!” Per cui, il problema che una persona rifiuti la vita spirituale perché non vuole conoscere Dio, è soltanto un problema di impostazione sbagliata. Se, alla persona, si prospettasse l'ipotesi di conoscere la vita spirituale per conoscere se stessa, essa arriverebbe a conoscere Dio, senza aver avuto nessuna intenzione di volerLo conoscere.

Ed è proprio questo, il punto. Che, se noi continuiamo ad avere questo concetto, quest'immagine simbolica di Dio, come Qualcosa che sta lì, fuori di noi, e che dobbiamo raggiungere a tutti i costi per poterci realizzare, è chiaro che poi, quando proponi ad una persona di dover conoscere se stessa, vi è un'incongruenza nella proposta. A quella persona, non interessa conoscere se stessa, perché ha sempre sentito dire che bisogna conoscere Dio. Ecco dov'è il dramma.

Nell'occidente, fin dai tempi della filosofia greca, vi furono filosofi come Platone, Socrate, Diogene e Plotino che ebbero felici ed esatte intuizioni sulla direzione da prendere, in questa proposta del conoscere se stessi. Tuttavia, oggi come ieri, questa proposta rischia di venir soddisfatta con una serie interminabile di applicazioni psicofisiche, che poco hanno a che fare con la ricerca della vera essenza. Queste applicazioni psicofisiche o parapsicologiche, non solo non arrivano nemmeno a scalfire il centro dell'essere, ma rendono le persone ancor più schiave del rapporto dualistico. Le persone dipendono totalmente e brutalmente da qualcuno che propone loro tutte queste cose. Al contrario del Chan in cui ciò che viene proposto è proprio di tralasciare e abbandonare tutte le cose esteriori, a vantaggio esclusivo dell'instaurazione di una ferma e forsennata applicazione all'autoconoscenza.

Ecco dove si crea il problema. Le persone che pure tentano di porre le basi per una vita spirituale, spesso finiscono per dipendere da un qualche maestro carismatico, vestito di rosso, di bianco o di nero. Questi ambigui personaggi propongono loro inutili esercizi o improbabili pratiche, anziché prepararle coscientemente all'Istruzione Segreta. Questo accade, per esempio, quando si praticano Yoga ed Arti Marziali, che servono soltanto per un benessere temporaneo. Oppure quando viene proposto di studiare e praticare discipline parapsicologiche, psicofisiche o mistiche di dubbia origine, che creano ulteriori gravi confusioni nella mente. È come se un medico tentasse di curare un cancro solo con alcool e ovatta. Nella fattispecie, questi signori stanno usando palliativi per curare il cancro della mente.

Perciò, tutta l'energia riversata all'esterno e protesa verso l'attenzione a qualcuno o qualcosa che risiede al di fuori di noi stessi, non avrà la possibilità di essere ricondotta alla sua origine, cioè verso la stessa mente che la genera e la mantiene. Se si effettua il lavoro interiore col solo desiderio di arrivare ad essere un maestro carismatico, o un grande personaggio di cui ammiriamo la totale padronanza di sé, la nostra vita spirituale non ha valore. In altre parole, se dipendessimo soltanto da questo nostro proposito, sono certo che non arriveremo mai al vero scopo del lavoro interiore. Dobbiamo capire che il nostro lavoro deve essere applicato, inizialmente, secondo le nostre possibilità e successivamente in modo totale, direttamente con l'attenzione rivolta alla nostra mente.

Solo in questo modo, e per questo motivo, noi non avremo più bisogno di dipendere da nessun altro, sia esso un maestro o qualunque altro individuo che si ritiene tale. Avremo sul palmo della mano la padronanza della coscienza, in altre parole la scienza di tutto ciò che è, e non ci servirà più nient'altro, né dovremo più inseguire null'altro. E questo è un fatto sicuro, non perché lo dico io o perché lo dicono i testi, o perché lo hanno detto tutti coloro che lo hanno sperimentato, ma perché se

uno si mette a lavorare su se stesso potrà direttamente verificarne l'esattezza. Non a caso, infatti, se dopo una buona seduta meditativa si ottiene una stabile tranquillità e serenità d'animo cogliendo soltanto un milionesimo di questo potere della consapevolezza, è evidente che, proporzionalmente, quando si sarà ottenuto il massimo livello della stabilizzazione mentale, il risultato sarà ancor più esteso, alla massima potenza.

Ecco perché alla fine non sono le parole di chi vi parla, o i testi che si leggono, che possono fare da stimolo e aumentare la motivazione nella ricerca spirituale. Certo, le parole di una guida sono importanti, spesso danno stimoli molto efficaci, però la vera risposta alle vostre domande è già dentro di voi. Questa è la vera risposta a tutte le ansie umane. È quel desiderio profondo di risolvere i problemi dell'esistenza che, con la mente offuscata, arrecano solo paure e sofferenza. E se anche, purtroppo spesso, gli esseri si soffermano soltanto alla mera erudizione ed alla conoscenza spicciola, deve essere chiaro che non è il desiderio di erudizione e di cultura a muovere il nucleo della coscienza dal suo profondo recesso. Ecco perché chi si ferma solo alla mera erudizione, in definitiva, tradisce se stesso e la propria coscienza.

Ma come si fa ad utilizzare efficacemente il Chan, ovverosia una dottrina che poggia sulla concezione di una coscienza vuota? Se cerchiamo, nel Chan, una logica che spieghi logicamente tutte le cose che non conosciamo, stiamo sbagliando la porta d'ingresso, perché ci ritroveremo fuori della porta, da dove siamo venuti. Dobbiamo considerare questa "Porta senza porta", un accesso segreto verso la natura primordiale della nostra coscienza, ove si trova una Sagghezza che risiedeva già lì, prima ancora di venir riempita dai concetti e dalle logiche di questo mondo. In questa Sagghezza, non vi sono riferimenti familiari o consueti, vi è piuttosto l'origine misteriosa della creatività umana, la potenzialità ignota che ha creato tutte le cose, il profondo "essere-Sé" che nessuno può concepire senza l'introspezione diretta.

Questa è la "Porta" del Chan. Abbandoniamo, perciò, l'idea e la speranza di arrivare alla comprensione del Chan, cioè di noi stessi, per mezzo della logica, delle spiegazioni più o meno scientifiche o delle concettualità speculative. Non possiamo venir qui e pensare di uscirne con un bagaglio concettuale ancora più ingombrante ed ingarbugliato. Dobbiamo, invece, imparare a convivere con il nostro essere ordinario e naturale, ma dobbiamo imparare a conoscerlo e comprenderlo. E per far questo, dobbiamo porci uno scalino più in alto. Dobbiamo gettare giù di sotto tutta la nostra voglia di erudizione e svuotare tutti i contenuti sofisticati del nostro mentale. Per conoscere il nostro essere reale e farlo convivere col nostro essere ordinario, con quello che siamo quotidianamente, dobbiamo uscire dai nostri consueti metodi di ragionamento.

E questo lo si può fare soltanto stando faccia a faccia con noi stessi, in ogni momento della nostra giornata, creando le condizioni favorevoli per mezzo della meditazione e della concentrazione introspettiva precedentemente imparata. Purtroppo, questa alternanza comporta inevitabilmente il rischio di far riaffiorare il demone della nostra mente concettuale e individuale, non appena si ritorna alle normali condizioni di assenza dell'autocoscienza. Questo è, però, un rischio che dobbiamo assolutamente correre, se vogliamo progredire nella pratica.

DINO: Senti, Aliberth, mi sembra che una delle difficoltà più grandi nel cogliere questa natura interiore, cioè l'atteggiamento da tenere rispetto a questa introspezione, questo guardare, sia di capire bene chi è che guarda e che cosa guardare. In un certo senso, sembra che vi sia una duplicità, una sorta di doppia personalità, in cui una delle due persone, quella tranquilla e serena guarda l'altra, ansiosa e frenetica. A me sembra quasi una forzatura, perché poi, la maggior parte delle persone, al contrario del modello storico dei Maestri Zen pieni di serena imperturbabilità, tenta di

fare questa sorta di controversa operazione con un atteggiamento spiccatamente personale. Cioè, quello che si cerca di vedere sottostà al personale filtro caratteriale, in cui la persona gioiosa si guarda con gioia e la persona ansiosa lo fa con ansia e così via. Quindi, questo modo di guardarsi, questo riuscire a trovare un modo giusto, secondo me, è un nodo difficile da sbrogliare...

ALIBERTH: Beh, non hai tutti i torti. Se fosse stato facile non sarebbe stato necessario che, da migliaia di anni, centinaia di grandi Esseri speciali avessero prodotto i loro sforzi nel tentativo di spiegare agli uomini come ottenere la liberazione della, e dalla, mente umana. È chiaro che lo sforzo del lavoro debba essere indubbiamente necessario. Per quanto riguarda l'immagine di quei maestri Zen del passato, così tranquilli e distaccati, ciò non è altro che il risultato finale di questo lavoro febbrile, frenetico, fatto con gioia dai gioiosi e con ansia dagli ansiosi. Quegli stessi maestri, così naturali, sereni e spontanei nella vita di tutti i giorni, diventavano delle vere belve nella sala di meditazione. Essi martellavano i discepoli con ogni sorta di espedienti, tanto che alcuni di loro trovavano strano questo comportamento dualistico, pensando: "Ma, come, il maestro, fuori di qui sembra così tranquillo, ti dice che siamo tutti dei Buddha, e poi, qui ti bastona e ti dice 'no, voi siete demoni e dovete correggere la vostra mente demoniaca, dovete osservare senza tregua la vostra mente!'"

Noi non dobbiamo pensare allo Zen, come a qualcosa di inscatolato. Lo Zen non è una giostra meccanica per i bambini, che non vedono l'ora di scartarla per metterla in moto e farla girare. No. Lo Zen è l'azione della consapevolezza. Zen, o Chan, è sinonimo di mente consapevole. Se questa consapevolezza è innata, colui il quale la applica è già, da solo, un individuo Zen, senza necessità di sforzi o di nodi da sbrogliare. Quest'individuo sarà naturalmente spontaneo e semplice, benché intelligente e perspicace, non creerà né riceverà problemi dalla relazione con gli altri, perciò quella fase preparatoria del lavoro gli sarà totalmente inutile. Egli avrà già, naturalmente, la mente Zen, cioè la mente serena, la mente del rapporto armonico con tutto. Se invece, in noi vi è una mente che non stabilisce un'armoniosità naturale, allora il nostro guardare è demoniaco, il nostro relazionarsi con le persone è demoniaco ed il nostro rapportarsi con le cose, è demoniaco. I demoni sono le idee personali, egoistiche, concettuali, aprioristiche.

L'Ego è quella mente che è preda dei demoni, che vuole questo e quello, che pensa in base a questo e a quello, purché sia tutto a suo esclusivo vantaggio. Perfino l'altruismo, in una mente egoica, deve arrecare vantaggi, magari in termini di ringraziamenti, di gratificazione, di sentirsi a posto con la coscienza. Se una persona si aspetta un qualsiasi tipo di risultati e vede il mondo con gli occhi del voler ricevere effetti vantaggiosi per il proprio lavoro, allora questa è chiaramente una visione egoistica e non può essere la base di un lavoro spirituale autentico.

Tanto perché sia chiaro, quel punto dell'Ottuplice Sentiero per l'Illuminazione, cioè il Retto Sforzo, cui fa seguito la Retta Visione, deve avere in sé una sorta di comprensione preliminare. È stato osservato che il Buddismo Zen, nel suo insegnamento, non si preoccupa più di tanto di liberare una qualche entità individuale, per esempio garantendole la rinascita in un'altra dimensione; al contrario, esso cerca di soffocare ogni possibile residuo. Infatti, nella misura in cui ci attacchiamo all'esistenza, siamo sempre di più invischiati nel dolore e soggetti alla rinascita. Solo quando il ciclo di vita e morte, *samsāra*, verrà spezzato, si attingerà il *nirvāṇa*, cioè la condizione di estinzione totale, in cui la coscienza separata non esiste più.

Lo Zen non è la liberazione dell'io, ma dall'io. E questo è molto importante, perché la naturalezza di cui parliamo, non potrebbe derivare da un accanimento forzato, il quale può essere messo in atto soltanto da un ego. Chi, se non l'io, si immagina di ottenere una serenità naturale, dal momento che

avrà desiderio di effettuare un certo lavoro, il cui risultato deve essere un premio? Se il nostro Io può sbandierare continuamente il suo dominio, dove sarà questo spontaneo modo di vivere, di vedere, di osservare? Spontaneo, nello Zen, equivale a naturale, ma bisogna intenderci. Naturale sta a significare come sarebbe nella Natura originaria di tutte le cose. Non naturale, in quanto fa comodo ritenerlo così. Per esempio, l'Io di una persona malvagia, potrebbe dire a se stesso che la sua perfidia, la sua malevolenza, la sua cattiveria sono naturali. Ma chi è che dice questo? Un Io senza coscienza. Quello che sta dicendo la sua, in questo momento, è l'Io, non la Coscienza.

Ecco il punto chiave da afferrare. Ora, può anche darsi che quell'Io malvagio si ritenga naturale, ma è un Io che ha rovinato la coscienza, perché la vera Coscienza, quella che è veramente naturale, non può parlare, non può manifestarsi. Facendo un'attenta analisi, osservandoci in profondità, quello che stiamo cogliendo è il nostro Io. E chi lo sta facendo, deve essere la Coscienza. I nostri pensieri personali sono prodotti dall'Io. Le nostre intenzioni, le nostre azioni, sono tutte fasi di sopravvivenza dell'Io che, se non sono osservate e controllate dalla coscienza, produrranno il loro danno esistenziale e le cause karmiche per una perpetuazione della *Māyā* Illusoria.

Non c'è nessuna cosa al mondo che può interrompere, drasticamente e conclusivamente, questa malvagia spirale dell'impero dell'Io, se non la VIA SPIRITUALE autentica. A nulla servono psicanalisi, filosofia, umanesimo, religioni di massa, ideologie politiche come il marxismo o rivoluzioni culturali. Tutto quello che si può ottenere con questi lavori superficiali, è una possibilità di apparente benessere materiale, più o meno temporaneo, con un'evoluzione coscienziale soltanto elementare. Sempre e solo in rapporto, ed a vantaggio, di individualità esclusive contro altre individualità presunte avversarie.

Queste dottrine, formulate dalla mente umana per l'utilizzo degli umani, sono artificiali e circoscritte nei tempi di applicazione. Dopo centinaia di anni, non se ne trova più traccia e vengono rimpiazzate da ulteriori, inutili culture e teorie sociologiche, dato che esse sono macchiate in partenza dalla "non-conoscenza di sé" dei vari propositori. Voglio dire che mettere in campo proposte di miglioramento per la razza umana, senza tener conto della natura effimera della vita, della composizione profonda e segreta dell'animo umano e, soprattutto, senza conoscere la vera realtà di se stessi, risulta essere una soluzione artificiale e superficiale. E quindi, non può essere veramente la soluzione del problema esistenziale umano. Conoscere chi siamo veramente e, quindi, conoscere la nostra bontà artificiale che vuole mascherare la nostra perfidia egoistica, è tutto un altro lavoro, non credete?

Quei grandi maestri Zen di cui abbiamo letto, ammirati, le semplici e insieme straordinarie vite, con semplici e straordinarie parole ed azioni, sono stati Esseri che hanno sviscerato totalmente la loro Natura divina. Altrimenti, non avrebbero potuto essere così semplici e così straordinari, così immediati e così naturali. Le loro frasi formidabili fanno rimanere ammutoliti ed esterrefatti, facendoci pensare che, dietro quelle parole apparentemente senza senso, debba nascondersi chissà quale significato misterioso. In realtà, esse sono l'espressione semplice e reale di persone che vivono a contatto immediato con l'esperienza. Che differenza, con persone che hanno nella loro mente frasi e concetti precostituiti e nel loro intimo non afferrano l'immediatezza e la sbalorditività del momento presente, dell'eterno "qui e ora".

Dobbiamo fare ritorno alle nostre emozioni spontanee, come quelle di un infante che rimane ammutolito di fronte ad un fiore colorato. Dobbiamo cercare di non dare valore alla strutturazione che è stata fatta nella mente, da quando eravamo bambini innocenti ad oggi. Non si tratta di uccidere l'individuo che siamo, si tratta di capire chi è quest'individuo e chi vuole essere ancora.

Dopo di che, lo lasciamo vivere in questo mondo, in accordo col suo karma, ma una volta che esso ha acceso la luce su di sé, questo individuo sicuramente sarà meno apprensivo, meno ansioso, meno costretto ai processi nevrotici che prima lo imprigionavano. Lavoriamo, manteniamo l'attenzione costante su di noi stessi, e questa sarà la giusta risposta interiore, che non potremo mai avere da qualcun altro fuori di noi.

Se abbiamo già questo dono di avere la risposta dentro di noi, allora possiamo smettere di venire qui ad ascoltare queste chiacchiere e possiamo andare in qualsiasi posto di questo mondo. Ovunque andremo noi saremo lì, presenti e consapevoli e tutto ciò che avverrà sarà il nostro mondo, il nostro stesso essere, che sta manifestandosi proprio in quel luogo ed in quel momento preciso. Ecco perché tutto il lavoro, può essere sintetizzato nella famosa scoperta che un giovane monaco antico rivelò al suo maestro: "Prima c'erano fiumi e montagne, poi non ci furono più né fiumi né montagne, ora sono tornati ad esserci i fiumi e le montagne!"

## LO ZEN COME MEDICINA

*(incontro del 29/4/2000)*

L'energia positiva che una persona può ricevere con una buona meditazione può venire paragonata alla profonda soddisfazione mentale che si ottiene quando si assiste ad un rilassante spettacolo o quando ci si alza dal letto dopo un sano riposo. Naturalmente con le debite proporzioni, rispetto alla differenza qualitativa delle varie circostanze con cui si ottiene quel dato beneficio. Quando questa persona viene intensamente rapita da uno spettacolo o quando si ridesta da un riposante sonno, per qualche momento essa si scopre... privata della componente egoica della sua coscienza. La modalità coscienziale che si manifesta negli individui, allorché il loro Io viene momentaneamente escluso dalla presenza autoconsapevole, è di tipo universale. In questa peculiare situazione, veramente auspicabile per un ricercatore spirituale, la modalità coscienziale esprime liberamente se stessa essendo consapevole dell'autenticità dell'evento, senza alcun moto egocentrato, ma solo come pura coscienza osservante.

L'eventuale inserimento dell'Io, in questa pura manifestazione della coscienza, può avvenire qualche secondo più tardi con il giudizio personalizzato, sul gradimento o non gradimento nei confronti dell'avvenimento appena sperimentato. Peraltro, la riproposizione iniziale dell'Io, dopo questa occasionale assenza, non è così dirompente come nella normale attività in cui è sempre presente, in quanto la stabilizzazione coscienziale ha prodotto un'attenuazione dell'aggressività con cui l'Io solitamente si manifesta. Dopo qualche secondo, tuttavia, l'Io riprende possesso della sua selvaggia energia manifestandosi con sensazioni di nervosismo o di disagio, oppure con pensieri di gradimento o rifiuto, dunque con la sua personale concettualizzazione dell'evento. Da questo momento, la coscienza primaria che era stata toccata dalla semplice pura percezione, viene distorta e imprigionata, modificando così la sua originaria energia rilassante in una energia nevrotica manipolata dall'Io.

Si può dire che nella pratica meditativa della consapevolezza Chan si abbia un effetto simile. Il meditante, proponendosi con una corretta postura nella posizione di "Osservatore non-giudicante" e interessandosi impersonalmente soltanto a ciò che appare nella mente, "vede" tutto ciò che si presenta come parte integrante della meditazione. Perciò tutto quello che entra nel campo della coscienza (suoni, rumori, sensazioni visive e tattili), anziché venir considerato come un effetto disturbante, diventa materiale utilissimo per una buona meditazione. Così, tanto per ribadire ciò che stavamo dicendo prima, il risultato di questa buona meditazione sarà l'assaporamento di una calma interiore, di una serenità d'animo e di una profondità mentale in cui l'Io, almeno per un certo periodo di tempo, resterà addormentato o assente. Tra l'altro, l'assenza momentanea dell'Io permette al meditante di poter prendere una inconsueta confidenza con lo "stato vuoto" della mente, con cui può temporaneamente identificarsi come manifestazione della "coscienza impersonale", anche se questa eventualità risulta essere piuttosto strumentale.

Potrebbe accadere che la "Realtà", così come veramente è, profittando dell'assenza dell'Io aguzzino, possa manifestarsi pienamente alla nostra mente sotto forma di questa pura Coscienza, che non è certo separata o indipendente dall'esistenza, in quanto tale, della stessa mente. Di conseguenza, la Coscienza quando non è usurpata dall'Io si manifesta come una sorta di Occhio Divino, il famoso "Terzo Occhio" delle tradizioni esoteriche: un occhio di tipo superiore, svincolato dal possesso e dal dominio dell'individualità egoica.

Dunque la “buona” meditazione ci mette in contatto con la Realtà, che è la Coscienza nel suo aspetto divino, ed è caratterizzata dal silenzio mentale e dalla introspezione profonda senza identificazione. Al contrario una meditazione scadente non può nemmeno essere chiamata “meditazione” poiché, essendo presente in maniera quasi costante l’invasivo Io, al massimo può essere considerata una “chiacchierata” mentale con noi stessi. Bisogna capirla questa differenza, altrimenti se sottostiamo alla situazione perversa del desiderio di partecipare COMUNQUE ad una pratica meditativa, senza conoscerne le diverse qualità, va a finire che perdiamo solo tempo.

Quando l’Io insiste nella mente con la sua disturbante interferenza, la coscienza non può rendersi visibile ed allora tutta la storia diventa uno sfogo presuntuoso dell’Io che si illude di voler fare qualcosa di mistico, qualcosa di speciale. In realtà, ciò che sta avvenendo in un caso come questo, è soltanto un esercizio psicofisico, un passatempo più o meno soporifero, del tutto inefficace nei riguardi dell’esperienza spirituale. Tra l’altro, poiché non vi sarebbe neanche una buona circolazione di energia, anche a livello salutistico non è che si ottengano strabilianti risultati. Considerando il fatto che moltissime persone tendono ad utilizzare la meditazione più per scopi prettamente mondani che per una vera motivazione spirituale, si nota che queste persone sono portate ad aspettarsi evidenti migliorie sul piano della concretezza materiale. Infatti, coloro che usano la meditazione con l’Io totalmente imperante, lo fanno principalmente per mantenere o ripristinare una buona salute, oppure per ottenere poteri paranormali, o anche per aumentare la loro volontà mentale nei confronti degli altri individui, che desiderano sottomettere.

In questi casi, la meditazione diventa soltanto un terribile mezzo, un crudele strumento fortemente egoicizzato, per aumentare il perverso potere dell’Io. Non deve essere così, non è questo l’uso da farsi con la meditazione, almeno con la meditazione Chan. Nel terzo capitolo del *Grande Libro dello Zen* di Wong Kiew Kit, a pag. 35, si possono ampiamente leggere tutti i vari benefici che si ottengono con la meditazione Zen. È certamente un fatto positivo che, meditando per educare e diminuire la nostra forte egoità, si ottengano anche benefici sul piano della salute fisica e mentale. Il concetto di “terapia curativa” della meditazione Zen è nettamente dimostrato anche da moltissime sperimentazioni scientifiche. È un fatto noto e risaputo da sempre che coloro che praticano da anni meditazioni giornaliere nella maggioranza dei casi godono ottima salute. Addirittura è stato ipotizzato, anche da organizzazioni mediche e scientifiche, che la meditazione riesca perfino a curare il cancro. Perciò non possiamo che esserne profondamente felici, soprattutto perché l’effetto curativo dello Zen non è lo scopo a cui i veri ricercatori spirituali mirano. Si può dire che questi risultati salutari siano nient’altro che un gradito “effetto collaterale”.

Ovviamente, questa meditazione curativa spesso è utilizzata ad arte anche da ricercatori spirituali al di sopra di ogni sospetto. Infatti non è assolutamente una cosa negativa utilizzare i benefici della pratica come cura e metodo di guarigione quando chi lo fa è una persona che nel suo intimo pensa al beneficio di tutti gli esseri viventi. Per cui il beneficio attuale che essa ne riceve è soltanto una necessità contingente, per fruire di una buona salute che possa permettere la continuazione della pratica spirituale e il mantenimento di un buon pensiero nei riguardi del Dharma assoluto e della motivazione compassionevole verso tutto l’Universo.

Perfino i moderni scienziati ci dicono che, in realtà, il mondo esterno è una sorta di illusione e che la materia di cui è composta la vita non ha alcuna stabilità, ma è disposta secondo un modello archetipico. Ed inoltre, proseguono con lo svelarci che le stesse particelle di cui questa materia è formata sono in costante mutamento e movimento e che il fattore cruciale che plasma la realtà è la MENTE. Allora, possiamo ben capire che il potere curativo, il centro vibrante che eroga il ripristino ed il mantenimento della salute, non è nient’altro che la mente!

Perciò, è bene sapere che l'unica energia esistente nell'universo, e quindi anche nella nostra mente, che permette il bene ed il male di tutte le cose è la MENTE stessa; ad essa e solo ad essa dobbiamo imputare il potere della guarigione, quando ci dedichiamo alla pratica di calma e consapevolezza mentale, per mezzo della meditazione Zen. Però, se non riusciamo a sciogliere, a scindere la mente dai suoi legami materiali, nemmeno l'Io potrà essere accantonato da qualche altra parte. Perché? Perché l'Io è proprio ciò che viene fuori da questa unione karmica tra la mente ed il corpo materiale, che la mente stessa si è creato.

Una persona col suo "Io" che pensa di star male ed usa il mezzo spirituale della meditazione per cercare di eliminare il suo malessere, effettua soltanto una operazione "strumentale". Questa persona non possiede una visione del suo corpo, come se fosse una costruzione occasionale ed impermanente che è soggetta a mutazioni e cambiamenti. Perciò il suo utilizzo della meditazione come "cura" non viene rivolta al sottile e profondo principio che stabilisce la mente come "causa ed effetto" di tutte le trasformazioni che avvengono nel corpo. Al contrario, colui che conosce le segrete leggi che governano il mondo illusorio della forma, sa perfettamente dove indirizzare l'energia creata dalla meditazione. Riportando a se stesso ed alla propria mente deviata la causa del suo malessere, egli indirizza l'energia positiva generata dalla visione interiore proprio verso la sua stessa mente, così da effettuare la trasformazione delle particelle in crisi. Le cellule malate, ricevendo questa carica di "sacrosanta consapevolezza", si rigenerano come in un bagno catalitico e riacquistano la precedente condizione di buona salute.

Tutto ciò avviene, o dovrebbe avvenire, senza una specifica motivazione egoistica, ma soltanto come effetto di una comprensione integrale in cui perfino il nostro Io viene visto come componente della Totalità, identico anzi identificato con un Io assoluto che comprende in sé la natura vivente di TUTTA l'umanità. Quindi, proprio se NON applichiamo un forte egoismo, desiderando esclusivamente per noi una guarigione personale, potrà accadere che la otterremo grazie alla mente che si svincola dalla costrizione di pensarsi una singola individualità. In questo modo è pressoché sicuro che il miracolo di una ristrutturazione molecolare, agevolata dalla mente nei confronti del corpo, potrà avvenire spontaneamente per legge di natura e non perché il nostro Io egoisticamente la vuole. Perciò la meditazione può avere un positivo effetto sul corpo solo se l'Io non disturba la mente che, finalmente liberata dal cappio dell'egocentrismo, può dedicarsi serenamente alla conoscenza di sé ed al reintegro con la Coscienza Superiore, da cui provengono i suoi magici poteri.

Quindi attenzione, dobbiamo stare veramente attenti a come impostiamo il nostro desiderio di praticare la meditazione. Dobbiamo guardarci all'interno per evitare di accondiscendere al principio egoistico di pensare soltanto al bene materiale: ecco perché gli antichi Saggi mettevano in guardia sul pericolo di usare la meditazione nel modo sbagliato. La meditazione, presa dal verso sbagliato, può anche essere pericolosa se, anziché diminuire l'attaccamento al nostro Io, produce un aumento smisurato della volontà individuale di prevaricare e disinteressarsi delle altre entità viventi. Se non impariamo ad utilizzare la mente al fine di praticare correttamente la meditazione, come ho già detto molte altre volte, oltre a perdere tempo, rischieremo di perdere anche i buoni propositi e l'occasione di conservare una buona salute. Proprio perché in definitiva potremo perdere la vita stessa, nel senso che ancora una volta, dopo essere nuovamente venuti ad esistere, abbiamo sprecato quest'altra possibilità di arrivare alla vera conoscenza: la conoscenza di noi stessi!

Quando si è privi della vera Conoscenza e della conseguente Saggia, il problema della salute del corpo non può essere risolto semplicemente con la volontà di una guarigione quale che sia. Così, come le tendenze della mente continuano anche dopo la morte del corpo e nella successiva rinascita in un altro corpo queste tendenze mentali determinano il carattere della successiva persona, così

anche le cellule malate del corpo mantengono ancora la loro tendenza nelle successive cellule che si ricreano. Di conseguenza, se le cause della malattia corporea non sono state risolte e cambiate, anche qualsiasi tentativo di cura della malattia non potrà produrre la guarigione definitiva, ma soltanto un effetto palliativo e momentaneo. La malattia, per quanto continuiamo ad ostinarci nel ritenerla e considerarla “corporea”, in realtà ha la sua causa profonda nella nostra mente. Se con la meditazione non impariamo ad indagare la mente, non potremo mai arrivare a prendere coscienza di essa e delle misteriose leggi che governano il suo rapporto col mondo fisico e materiale.

Ciò significa che quando una persona si trova ad uno stadio avanzato della malattia, non è più possibile intervenire empiricamente. Per prima cosa, quando la persona è fortemente disturbata dal suo male non riuscirà nemmeno a praticare una meditazione terapeutica, senza che questa possa essere libera dalla forte pressione del suo Io. Il suo Io preoccupato sarà sempre presente e questo già impedisce la procedura risanatrice, per i motivi che abbiamo spiegato sopra. Lo stadio “avanzato” significa che la malattia è di tipo karmico e quindi la causa risiede nella parte incognita della mente, non soltanto nel corpo di quella persona. Dunque, a questo livello è già troppo tardi per intervenire con il lavoro meditativo, anche con quello indirizzato alla conoscenza della mente, perciò non possono essere bloccati e modificati gli effetti karmici sul corpo. Di conseguenza, se non si è imparato prima a curare l’Io con la meditazione, potrà essere la virulenza negativa dello stesso Io la causa scatenante della malattia karmica. A quel punto di manifestazione della malattia, soltanto la medicina tradizionale può, in qualche modo, intervenire sugli effetti. Pur tuttavia, non bloccando la causa, si mantiene immutata la tendenza karmica.

Per cui, molto spesso, anche se estirpate chirurgicamente o con altri metodi di intervento, le cellule malate si riformeranno in base alla loro tendenza. Per intervenire drasticamente e tentare di interrompere questa maligna spirale karmica è necessario pensarci prima. Sarebbe opportuno avvicinare il Dharma con un profondo sentimento di spiritualità, affinché con la pratica meditativa incentrata sulla purificazione della mente, si possa preventivamente rettificare e modificare la tendenza karmica. Dal *Grande Libro dello Zen* citato prima, veniamo a sapere che il grande Maestro Zen Zhiyi,<sup>4</sup> in un suo testo *I Sei Meravigliosi Cancelli*, che è un trattato sulla meditazione *samādhi* e *vipassanā*, ha ipotizzato che la meditazione curi le malattie con cinque vari tipi di approccio terapeutico. Questi sono: 1) concentrare la mente sulla sede del malessere; 2) utilizzare una serie di suoni curativi (vibrazioni musicali o canto di *mantra*); 3) attivare i dodici modi della sana respirazione; 4) applicare una visualizzazione rilassante; 5) analizzare la composizione dei Quattro Elementi nel corpo.

Ora diamo una breve spiegazione circa questi Cinque Punti per utilizzare lo Zen come una medicina. Andando nell’ordine, naturalmente è necessario dapprima concentrare il nostro pensiero, cioè la mente, sul punto esatto del corpo in cui sappiamo esservi il problema. Questa concentrazione viene agevolata e rafforzata se eseguita con una vibrazione sonora della nostra voce (per esempio, l’OM ripetuto, o *mantra* intonati) o anche con musica mistica nel sottofondo. Contemporaneamente deve essere attivata una sana respirazione, secondo le istruzioni date nella fase iniziale della meditazione sul respiro. Inoltre deve venir effettuata una visualizzazione sul potere rigenerante dell’energia nei riguardi delle cellule e dell’organo colpito, immaginando che essi siano tornati alla integrità ed alla salute. Infine, tutto ciò va fatto con la precisa consapevolezza che, ogni parte del nostro corpo, è sottoposta alle leggi degli Elementi (fuoco, aria, terra ed acqua) con le rispettive conseguenze, dal punto di vista dell’equilibrio corporeo.

---

<sup>4</sup> N.d.C. – In altra trascrizione: Chih-I.

Perciò dovremo mentalmente riequilibrare i vari aspetti che eventualmente si fossero dissociati, quali la temperatura (fuoco), i soffi vitali interni del respiro (aria), la compattezza e solidità degli organi (terra) nonché i liquidi e gli umori del corpo (acqua). La giusta e corretta mescolanza tra questi Elementi allontana le malattie e ristabilisce la salute. Tutto questo in una totale e coordinata simbiosi mentale in cui non dovrebbe mai essere presente il senso dell'Io, altrimenti il risultato, carico di personale aspettativa, potrebbe non venire raggiunto. È bene sapere, comunque, che gli effetti più sorprendenti ed efficaci di questa pratica curativa della meditazione sono ottenuti nei riguardi di malattie psicosomatiche come i disturbi psichiatrici, le affezioni cardio-vascolari, i reumatismi, il diabete, la psicosi maniaco-depressiva, la schizofrenia ed il cancro, ovviamente non allo stadio terminale. Tutte queste trovano ampia agevolazione verso la guarigione, quando il paziente è DA TEMPO un praticante della meditazione. Difficile, invece, è una sicura soluzione se il malato VUOLE usufruire del vantaggio terapeutico avendo da poco iniziato la pratica e, soprattutto se ha avuto l'intenzione di iniziarla proprio per QUELLO SCOPO.

Ciò per ribadire che la pratica dello Zen, oltre ad essere fondamentale per lo sviluppo spirituale, può arrecare benefici anche di natura più terrena per coloro che vi si dedicano. Attenzione però, non è possibile ottenere VERI benefici se si mantiene un pensiero egoistico del tipo: "Ah, voglio usare la meditazione per curare i miei problemi!"

Anche l'autore di quel testo, lo ha fatto ben capire: chi è troppo preso dal bisogno di curare il proprio corpo, mantenendo problematiche emotive nella mente, non potrà utilizzare la meditazione come rimedio all'effetto karmico, in quanto quest'effetto è dovuto proprio alla sua ignoranza metafisica, che ha prodotto in lui quei dati problemi di salute, come risultato di un eccessivo attaccamento al suo Io ed agli oggetti materiali, quali il cibo, gli attaccamenti mondani e i vizi e stravizi delle nostre società troppo opulente. Per questo motivo non è possibile che proprio l'Ego che ha generato questi problemi possa cercare di rimediare con ancora la sua invadente presunzione, senza essere minimamente interessato alla comprensione della Legge di Causa ed Effetto, che poi è la Legge del Karma. Non si può utilizzare l'energia di una centrale nucleare per accendere la nostra *abat-jour* sul comodino. Usare la meditazione Zen per curare qualche problemino fisico o psicologico è come usare un bruciatore per accendere una sigaretta. C'è il rischio che ci bruci tutta la faccia!

Se ancora è presente questo Io, ostinatamente ancorato a questi problemi e incapace di lasciarli andare, significa che questo Io ancora troppo potente con la sua ansia da ottenimento impedirà che la pura energia della Coscienza entri in campo al posto suo. Così facendo, esso brucerà terribilmente e distruggerà gli eventuali effetti positivi della meditazione. Soltanto quando l'Io, finalmente vinto, non si preoccuperà più né dei problemi, né della loro soluzione, allora la pura energia della Coscienza, subentrando col suo potere durante la meditazione, potrà avere il suo efficace effetto sulla trasformazione del karma negativo. Tra l'altro, una persona con questo potentissimo Io ancora presente in sé, non sarebbe neanche in grado di capire il messaggio che è celato dietro ai sintomi di ogni malattia. Voglio dire che il sintomo, essendo già una forma di autoconsapevolezza, va inizialmente afferrato e compreso in quanto dietro di esso vi è un messaggio che avverte di una sregolata deviazione dalle norme della stessa Coscienza. Di conseguenza esso impone un riesame di tutto il comportamento della persona che, sovente viene considerato soltanto a livello materiale. Si può decidere pertanto di raddrizzare un certo stile di vita, di eliminare le cause dello *stress* o di riequilibrare una alimentazione errata.

Tutto ciò può andare benissimo, però bisogna dire che, così facendo, il processo di rettificazione coscienziale non è completo perché, in quel modo, stiamo soltanto provvedendo al riaggiustamento

della nostra componente materiale. Necessariamente si dovrà provvedere anche e soprattutto alla nostra componente mentale e spirituale in quanto, prima di tutto, va capito che questa, e solo questa, è la nostra realtà più autentica, quella realtà che resterà immutata anche quando il nostro corpo non ci sarà più. Adesso come adesso si tratta di stabilire se la meditazione Zen può essere utilizzata per guarire e rettificare queste nostre devianze psicofisiche. Ora, io dico che se impariamo a curare la mente, ci penserà poi essa stessa, la MENTE, a curare il nostro corpo e la nostra psiche. Se voi, nel vostro intimo, sentite che ciò è giusto ed ineccepibile, allora la meditazione Zen fa per voi, e potrà fare molto per voi. Altrimenti, e questa è una verità inoppugnabile, voi non potrete assolutamente avere benefici “parziali”, cioè che riguardano una parte soltanto del vostro essere, da questa meditazione, e pertanto per voi sarebbe meglio cercare altre strade, di cui però non mi sento assolutamente in grado di garantirvi effetti realmente positivi.

Da soli, guardandovi intorno, girando lo sguardo sul mondo che ci circonda, potrete capire se esistono altre strade, altri strumenti o metodi di guarigione finale che sappiano curare l'uomo fin nella sua più profonda radice: cioè la causa karmica delle sue sofferenze. Resta il fatto inoppugnabile che, con metodi e sistemi di questo mondo, da migliaia di anni le cose vanno avanti ancora e sempre nel medesimo modo: nessun uomo è mai riuscito a curare e guarire la mente di altri esseri umani. Soltanto pochi valorosi intrepidi hanno ritenuto che l'unico modo fosse di ISTRUIRLI per farlo da SOLI, e la meditazione si è dimostrata l'unico strumento per poter guarire la mente.

Il Chan è una delle pochissime strade che, grazie a quei pochi valorosi che l'hanno sperimentato su di sé, permette e garantisce questo; a patto però che la si percorra senza aspettative e con la massima serenità, senza fretta, protesi soltanto a voler conoscere se stessi, cioè la propria mente. Cominciando umilmente a seguire il proprio respiro, senza affondare i pensieri in voli pindarici e concetti fantasiosi, ma restando ancorati al terreno e imparando ad osservare la mente e tutto ciò che sorge in essa. Con questo essenziale metodo di autocontrollo, il Chan-Zen si dimostra particolarmente utile per affrontare i problemi legati al ritmo frenetico della nostra vita. Esso è un metodo diretto, semplice ed efficace, se eseguito nel modo corretto che, fino a prova contraria, ci aiuterà a ristabilire la pace e la nostra guarigione. Questo addestramento mentale è l'aspetto in apparenza più appagante che, oltre l'evoluzione spirituale, ci permette di recuperare la gioia ed il significato di questa vita nella nostra quotidianità.

## MEDITAZIONE SULLA VACUITÀ DELL'IO

*(incontro del 22/5/2000)*

Questa sera voglio iniziare con una domanda per tutti voi: A cosa serve, o a cosa dovrebbe servire, la meditazione?

MICHELA: Secondo me, la meditazione è uno strumento per superare la nostra concettualità ordinaria e i limiti dell'io.

ALIBERTH: Semplice, ma efficace. Credo che non ci sia nulla da aggiungere. Ogni altra risposta non coglie il segno in modo così diretto, come questa. Effettivamente, la meditazione è soltanto uno strumento mentre molte volte, purtroppo, viene vista come un fine.

MICHELA: Ho riflettuto molto, sulla pericolosità di considerare la meditazione come un fine...

ALIBERTH: Nella nostra mente, noi siamo pieni di cartelli con su scritto "Attenzione!", ma non sempre li rispettiamo.

Adesso ritengo che sia utile aprire un piccolo dibattito su come è stata intesa, se è stata intesa, la concezione della Vacuità. Io temo, e questo è un dato di fatto sperimentato da millenni, che il pensiero generato da ogni singola mente nei riguardi del termine e dell'idea di Vacuità, corrisponda più o meno all'idea di un annichilimento, di una sparizione nel nulla. Una sorta di autoeliminazione di tutto ciò in cui, prima, una persona credeva fermamente.

Spesso, le persone hanno un certo tipo di approccio all'esistenza, con una conseguente relativa facoltà di apprendimento. Al di fuori di queste coordinate presunte, qualsiasi tentativo di violare questo loro approccio parrebbe essere una distorsione o, quantomeno, una imposizione di verità non recepite direttamente. Mentre, al contrario, da sempre le dottrine filosofiche buddiste ritengono estremamente importante la comprensione effettiva della Vacuità, non tanto nel suo significato concettuale, quanto nella realizzazione pratica di questa esperienza.

La Vacuità non può essere qualcosa di cui la mente umana possa ipotizzare la qualità o l'essenza. Perciò, togliamoci subito dalla mente qualsiasi idea, o pensiero, che ci spinga a vedere o a credere che la Vacuità abbia un qualche significato del tipo: annichilimento, annullamento, sparizione, eliminazione, suicidio ecc. Vacuità non vuol dire tutto ciò e neanche qualcos'altro; ma, allora che cos'è questa Vacuità?

Il punto critico, evidentemente, è di riuscire ad inserire nella nostra mente un nuovo dato informativo, senza che questo si appoggi, annulli o stravolga gli altri, ma che nel contempo non aggiunga nemmeno un ulteriore concetto. Perché il problema della mente è proprio questo, far collezione di idee, di concetti e di opinioni. Ora, quale può essere quel tipo di consapevolezza, di cui non si conosce la provenienza né il punto di arrivo, che possa far capire senza eliminare ciò che già c'è e senza aggiungere null'altro? È un bel problema!

D'altra parte, lo stesso Zen è un problema, se non viene compreso. Se la mente non si ritorce in se stessa per uscire dal nodo, non è possibile esprimere e comprendere le spiegazioni dello Zen. Giustamente abbiamo detto che la meditazione non è un fine, ma soltanto uno strumento. Perciò, quando applichiamo quel dato tempo dedicato ad isolarci "da ciò che ci è consueto", che cos'è che cerchiamo di far emergere? Evidentemente esiste un "Qualcosa" in ognuno di noi che, purtroppo, è però sconosciuto alla maggior parte delle menti umane. Si tratta quindi di accostare la propria mente

umana, così com'è prodotta dal karma individuale, a questo "potere" sconosciuto. Il quale, per essere conosciuto, ha bisogno di alcuni "strumenti", tra cui il più efficace è la meditazione.

La meditazione, peraltro, non è l'unico strumento. Essa dovrebbe arrecare un particolare stato mentale; di conseguenza, se la meditazione non lo apporta, per carenza o incuria applicativa, c'è bisogno anche di altri strumenti. Alcuni altri strumenti sono i *koan*, cioè quelle illuminanti storielle Zen, oppure gli *hua tou*, piccoli discorsi o frasi apparentemente senza senso che, però, portano la mente ai confini del territorio ignoto. Chiaramente, questo territorio ignoto non è alla portata della mente ordinaria, ma non è neanche "al di fuori" di essa, non è la sua morte, anche se la mente stessa è portata a pensare, proprio perché il territorio è ignoto, che lì troverebbe una misera fine.

D'altronde, quale rimedio può essere indolore nel disperato tentativo di riportare la mente alla sua natura originaria? Ecco perché occorrono strumenti efficaci e validi, dirompenti e fuori del comune, per operare la trasformazione della mente ordinaria in una mente Zen. Allora la meditazione, la riflessione, la ricerca della vera realtà, lo studio dei testi sacri, le iperboliche contraddizioni, le dichiarazioni incoerenti e assurde sono tutti strumenti affilati per scandagliare la mente. In questo modo, gli strumenti le permetteranno di liberarsi dagli impedimenti che ostacolano l'apertura sul territorio ignoto. Siccome un tale atto di coraggio avrà bisogno dell'integrità di tutto il nostro essere, è impensabile che si debba eliminare qualcosa di noi stessi o della nostra mente...

Domanda di LILIANA: Ma il male, la negatività, non vanno eliminati? Altrimenti...

ALIBERTH: Ma quale male, quale negatività! Concetti come male e negatività, possono essere dichiarati tali soltanto dopo averli realmente visti e verificati. E la meditazione, proprio come un telescopio, permette alla Coscienza di "vedere" gli elementi dannosi che possono portare la mente verso la negatività e verso il male. Nella mente non esiste, di per sé, qualcosa chiamato "male" per sua natura. La mente è originariamente pura; dunque la mente pura è già collocata in quel territorio ignoto in cui la mente ordinaria, umanizzata, è timorosa di addentrarsi.

Tutti gli strumenti hanno come effetto, se ben utilizzati nell'eliminazione delle cosiddette negatività, quello di mettere sotto il telescopio il nostro Io ordinario. Dopo aver "visto" i difetti dei nostri limiti umani, si giunge alla percezione mentale di questo misterioso territorio ignoto. Visione diretta che, appunto, veniva impedita dal nostro Io ordinario ed egoico che è proprio, esso stesso, la spugna assorbente del male e delle negatività. Per mezzo del telescopio fornito dalla meditazione, la Coscienza non è che vedrà qualcosa di ben definito. Non c'è un Io definito, strutturato, sostanziale che possa essere richiamato a volontà per venir messo sotto la lente di ingrandimento.

Qualunque tentativo di far una cosa simile è destinato all'insuccesso, perché lo sapete, lo avete sperimentato, l'Io che parla in questo momento è dimostrato solo dal suo parlare. Non è l'Io che tenta di manifestare se stesso col parlare ma, nella realtà, è proprio il contrario, almeno in origine. L'Io, di per sé, non può mai essere visto come sostanza, non può mai essere fermato, ma può essere colto in funzione. L'Io è come una corrente elettrica, per mezzo della quale manifesta se stesso attraverso una consecutività di energie in funzione.

La stessa esistenza della persona, la vita, il corpo fisico, il respiro, la parola, la capacità di ascolto, la comprensione, l'ignoranza, il peccato, il male ed il bene, nonché lo stesso karma testimoniano questo punto di aggregazione chiamato, convenzionalmente, "Io". Ma tutte quelle cose, in realtà, non sono che mere correnti di energia, provenienti dal territorio ignoto, che si uniscono fluttuando come semi di una collana intorno ad un filo invisibile che possiamo chiamare "l'Io".

MICHELA: Che tipo di rapporto vi è tra la Vacuità e la Mente originaria?

ALIBERTH: Rispondere a questa domanda, sarebbe come voler descrivere l'indescrivibile; *Mente originaria*, *Vacuità*, *Natura di Buddha*, *nirvāṇa*, *Assoluto*, *Totalità* sono tutti termini sovrapponibili ed intercambiabili, uno indica l'altro. Nel Buddhismo, il termine *Vacuità* sta a indicare la mente vuota, libera da concetti e pregiudizi egoici, ma anche la originaria *Natura di tutte le cose*. In quanto *Mente originaria* e *Natura originaria di tutte le cose* sono la stessa identica cosa. In altre filosofie, come quelle occidentali, per esempio la parola "vacuità" ha tutt'altro significato e non può essere utilizzata per gli stessi scopi. È questo, un errore che fa sì che molte persone, provenienti da altre culture e visioni religiose, possano associare la parola *Vacuità* (in sanscrito *Śūnyatā*) al significato nichilistico proprio delle loro filosofie.

Per poter illustrare concettualmente la *Vacuità* del Buddhismo, se mai fosse possibile, potremmo riferirci alla mente di un essere vivente che abbia pienamente compreso se stessa, e si sia "svuotata" di tutti i precedenti contenuti. Dunque, non ad un individuo che "è costretto" a pensare di avere una mente. Ma piuttosto, ad una *Supercoscienza* fortemente consapevole che si renda conto di "possedere un corpo", temporaneo, impermanente e soggetto alla *Legge del Karma*. Una *Mente luminosa* e collegata a tutto l'esistente, che non dipende più dai pensieri, progetti e disegni, della persona che si è generata da essa, oltretutto illusoria e non-reale, in quanto vittima della sua precedente ignoranza e obbligata a sottostare alla ferrea *Legge dell'Impermanenza*. Una *Mente* che, cogliendo la sua vera essenza naturale, si chiede: "Com'è l'Essenza naturale prima che produca i prodotti del pensiero?"

Ecco, quella sarebbe l'autentica *Vacuità* in cui si dovrebbe gettare lo sguardo. Quello sarebbe il cogliere la *Vacuità*.

È ovvio che noi si debba fare uno sforzo quasi sovrumano per cogliere questa vera *Vacuità* utilizzando la nostra consueta mente umana. Ecco perché quegli strumenti ci vengono in aiuto. In un perfetto stato di silenzio mentale, ottenuto con la pratica meditativa, gli strumenti funzionano. Nel silenzio mentale non si generano concetti e idee personali, non si presenta la violenta sensazione dell'Io, di conseguenza si coglie la realtà così com'è nel suo stato originario. Fattane esperienza, questa diventa trascinate, in quanto la persona pur rientrando successivamente nello stato ordinario, rimane deflagrata e sconvolta da questa sperimentazione, quindi non potrà più ricadere nell'ignoranza del "com'era prima!"

Pur constatando che, in realtà, nulla è cambiato nel suo insieme rispetto a prima, ci si scopre "uomini nuovi". Anche se nella persona alita sempre lo stesso respiro e nella mente continuano ad avvenire identiche possibilità di esperienza, il fatto di aver potuto superare questi "limiti", prima dati per scontati, non stravolge l'entità primordiale in cui ora ci si ritrova e ci si riconosce. Ciò che veramente e finalmente cambia è la nostra dipendenza dall'energia primordiale che, ora, viene legittimata come "*Mente*" e non più come "*Io*". È come se l'Io, pur restando tale a livello relativo nell'utilizzo delle funzioni umane, deponga lo scettro del potere con cui, prima, usurpava l'energia della *Coscienza*, in quanto ora la mente se ne è riappropriata. In pratica, con la meditazione sulla *Vacuità*, il nostro *Maestro interiore* fuoriesce e riconosce la sua stessa persona umana come un autentico *Buddha*.

Allo stesso tempo non verranno più escogitati artifici o espedienti egoistici nella discriminazione tra bene e male. Quando la *Coscienza Superiore* prende coscienza di sé, non può più sottostare volontariamente all'inganno dell'Ego e, perciò, non si formeranno più i cosiddetti "karma negativi". Le azioni negative, che in definitiva sono solo azioni volontarie dell'Io, dell'Ego ignorante, cessano

di essere messe in atto, perché la mente che è consapevole di sé corrisponde alla liberazione dell'Io dalla sua stessa negatività.

Allo stato ordinario della mente corrisponde l'ignoranza dell'Io sulla propria natura e sulla sua presunta condizione di realtà. Per esempio, pensate ad una persona che si chiama Francesco. Quando era bambino e veniva chiamato per nome, egli rispondeva istantaneamente senza sapere il perché filosofico di questa identificazione. La stessa cosa avviene quando Francesco è un adulto. Dunque, allo stato dei fatti, può sembrare che l'Io di Francesco, ontologicamente parlando, non sia mai mutato. Invece, sappiamo benissimo che non è così. Nel corso degli anni, dall'infanzia alla maturità, noi cambiamo tantissimo e non solo nel corpo. E cambiano, spesso, totalmente i nostri punti di vista, i nostri modi di esprimerci, i valori di riferimento sulle cose, e così via. Quanto è cambiato l'Io di Francesco, dalla sua infanzia alla vecchiaia, pur continuando a rispondere allo stesso modo! Quello che è difficile è rendersene conto, capirne il mistero ed accettarlo.

E allora una persona che, con questi strumenti, realizza la reale natura dei fenomeni e dell'Io, ottiene una liberazione in quanto ha modificato, ha cambiato il proprio Io da negativo a positivo in un battibaleno. Questa è la Via verso la Liberazione. Non porta all'eliminazione dell'Io empirico ma porta alla salvezza dagli effetti karmici dell'Io strutturale, perché la mente comprende la Vacuità dell'Io, e l'Io stesso finalmente comprende la sua propria Vacuità. E, per questo, ne sarà liberato, non ne sarà assolutamente oppresso. Non avrà affatto idea di aver sostenuto una lotta, né di aver subito un danneggiamento. A questo livello, l'Io sarà felice.

Lo stesso Buddha comprese appieno il tremendo pericolo dell'Io che imprigiona le menti degli esseri umani. Egli comprese che la causa dei dolori e delle sofferenze dell'umanità derivava dall'attaccamento all'Io: "Io sono migliore di te, più alto, più bello, più ricco, più intelligente".

Non è l'Io empirico, come abbiamo detto, il vero pericolo per la mente. Sono questi pensieri attribuiti alla propria idea di Io e relativo attaccamento che, esprimendo un potere di un Io fatto reale, producono effetti karmici micidiali. Rendiamoci conto che la persona, per stabilirsi in termini propositivi, siano essi conflittuali o descrittivi, usa il termine "Io" solamente per presentare se stessa di fronte ad altre presunte individualità che, allo stesso modo, la fronteggiano con il loro relativo "Io" opposto ed antagonista. Perciò, essa richiama da uno spazio mentale non ben precisato questa entità, questa imputazione psicologica, l'Io appunto, mettendola in campo contro altre presupposte entità. Questo è il dramma della ignoranza metafisica (*avidyā*) che genera la separazione, la divisione, la disarmonia e la "non-unità".

Ma quanto è conosciuto e sentito veramente, questo dramma? Nella vita di tutti i giorni, quasi mai. È sentito solo in rare occasioni, quando si manifesta la terribile violenza dell'attaccamento all'Io che porta conseguenze irreparabili a se stessi ed agli altri. L'Io pericoloso, su cui il Buddha richiama tutta la nostra attenzione, è QUESTO. Non l'Io empirico e formale, occasionale, che dichiara "io ho fame, io ho sete, io sto bene, io sto male ecc." Quest'ultimo è un Io imputato, strumentale, che ha valore, e serve, soltanto nel mondo della relazione. Questo tipo di Io, che peraltro appare solo in determinate occasioni funzionali, non è pericoloso, non è da eliminare. Perciò, non bisogna pensare alla Vacuità come eliminazione del senso dell'Io.

La Vacuità è la comprensione della relatività dell'Io, della sua temporanea utilità funzionale e, al tempo stesso, l'assimilazione della inesistenza concreta e sostanziale di una "reale" entità che crede di esistere dalla sua parte col nome "Io". Riferendoci al consueto esempio della campana, che trattiene dentro di sé l'aria. In questo momento, il metallo che forma la campana potrebbe credere di essere, sostanzialmente, la campana stessa. E, per tutto il tempo che la campana avrà esistenza, sarà

indubbiamente così. Ma, se si fonderà la campana, si riottorrà solo del metallo che, quindi, non potrà più fare opera di identificazione con la campana, che non ha più esistenza.

Avete capito, come funziona la relatività dell'io? E qual è il mistero della Vacuità? La meditazione sulla Vacuità dell'io non deve essere la creazione di un qualunque altro concetto da aggiungere ai precedenti già etichettati nella mente. Il mistero della Vacuità sta proprio nel fatto che non c'è niente di nuovo, ma in realtà c'è totalmente un nuovo modo di interpretare l'esistenza. La Vacuità non è un nichilismo, né tantomeno un eternalismo; è il tentativo di far comprendere alla mente il reale modo di esistere dei fenomeni, poiché essa li percepisce tutti come esterni a sé. Infatti, anche ciò che sembra essere percepito come interno, in realtà appare come "all'interno dell'io" e non della mente. Per esempio, la mente può vedere e cogliere le nostre emozioni e ritenerle fenomeni interni, ma in realtà, proprio perché può conoscerli come un "secondo" rispetto a se stessa che ne ha percezione, essi sono fenomeni "interni all'io".

Ora, per evitare che la mente stessa, sballottata qua e là da queste speculazioni, finisca per attaccarsi alla convinzione che tutti i fenomeni siano dunque esterni, creando così ulteriore confusione, chiariamo subito che la Vacuità non potrà dare conferme sul piano concettuale. Infatti, i testi del Chan dichiarano che TUTTI i fenomeni esistono all'interno della mente. Dunque, questa apparente contraddizione va risolta non con la logica razionale, bensì con la visione introspettiva e con la profonda intuizione trascendente. Ecco perché si afferma la Vacuità dell'io e di tutti i fenomeni. Questa è la chiave per la realizzazione. Infatti, il karma che si ostina a rimanere incollato all'io è causato dall'ignoranza di considerarsi sempre quell'io. Se si riuscisse a liberarci dall'idea di essere quell'io, immutabile e permanente, immediatamente verremmo liberati dalla schiavitù del karma.

URSULA: Come si collega tutto questo, con quanto hai riferito qualche sera fa, quando hai affermato che l'Illuminazione è facilitata, al momento del trapasso?

ALIBERTH: È vero, l'altra sera ho detto che, al momento della morte fisica, l'Illuminazione può essere facilitata. Questa affermazione va presa, però, con le molle. Non è sicura per tutti, però è ottenibile in modo più agevole che non durante la vita, perché l'attaccamento all'io può venir estirpato bruscamente dalla consapevolezza dell'immediata esperienza di morte. Al momento del trapasso vi è una veloce constatazione della imminente cessazione di ogni aspettativa e di tutti i desideri. Certo, è una eventualità che riguarda pochissimi individui, principalmente coloro che hanno avuto la fortuna di incontrare il Dharma nella loro vita e lo hanno praticato correttamente e continuamente. Succede un po' come ai condannati a morte. Qualcuno di essi, in vista dell'estrema punizione, si pente e elimina da sé la colpa per il male effettuato. Così può accadere in chi comprende che non è più utile, anzi che è addirittura assurdo e dannoso, continuare ad attaccarsi all'io, in quanto la morte stessa ci fa comprendere, di colpo, la Vacuità dell'io. La morte stessa ci fa capire che è impossibile che l'io possa mantenere quel potere, illusorio ed arbitrario, di immortalità ed eternità che cullavamo durante la vita. Quindi, questa comprensione lampante, in quel preciso istante, per i meditanti e per le menti sottili ed intuitive, è un momento di Illuminazione e, perciò, di Liberazione finale.

Ora come ora, dobbiamo evitare di pensare a cosa potrà accaderci in quel preciso momento, perciò cerchiamo ora di essere liberi anche dall'attaccamento ad un io liberato. Non potremo mai ottenere la Liberazione finale se la poniamo come un traguardo, se ci sforziamo di volerla raggiungere. Mentre, se ce ne liberiamo già adesso, comprendendo l'illusorietà dell'io pur continuando a fruirne

liberamente nella sua relatività ma senza attaccarci, già questa è liberazione, già siamo realmente liberi.

MARCO: Quindi, al momento della morte, è importante solo la massima consapevolezza, senza nessun altro tipo di pensieri...

ALIBERTH: Sì. Sarebbe anche auspicabile poter aver vicino una persona amica che ci esorti a restare agganciati alla coscienza, senza farci prendere da pensieri discorsivi e nostalgici. Sarebbe buona cosa avere coscienza delle proprie esperienze del momento attuale, come consapevolizzare il nostro senso di essere, oppure le esperienze del nostro udito e della vista come, ad esempio il canto degli uccelli, la visione di un albero fuori della finestra ecc., al fine di arrivare alla consapevolezza continua, costante. Se poi potremo farcela anche da soli, tanto meglio. Si dovrebbe coltivare la convinzione che non si sta, veramente, morendo, ma solo che si andrà incontro alla ripetizione di un'esperienza come quella del sonno.

Non c'è nessuna differenza tra morire e dormire, come pure tra essere vivi e non esserlo. In realtà, siamo sempre vivi, per la coscienza. Quando l'io non bussava più alla porta della mente, siamo sempre vivi, anche dopo la morte!

## MEDITAZIONE CHAN E ZEN

*(incontro del 24/5/2000)*

La meditazione Chan, al contrario di altri tipi di meditazione (Yoga, Meditazione Trascendentale, Training Autogeno) che mirano più al rilassamento psicofisico, non può essere considerata una pratica da potersi definire “attiva”, ma neanche realmente “passiva”. Essa travalica le due possibilità in quanto le incorpora entrambe. Diversamente da quelle tante pratiche mistiche o psicofisiologiche, che impongono ai praticanti l’esigenza di “fare” specifici esercizi fisici o mentali, la meditazione Chan non richiede alcuna capacità prestabilita da dover essere applicata. È alquanto complicato spiegare ai principianti ed ai profani come approcciare lo Zen e la relativa meditazione dal momento che, alla loro eventuale domanda: “Cosa si deve fare?”, di solito gli si risponde: “Nulla”!

La pratica meditativa che i Maestri cinesi del Buddismo Chan insegnavano ai loro discepoli era basata soltanto sull’autoconsapevolezza. Al giorno d’oggi, invece, la maggioranza delle persone crede che lo Zen sia “qualcosa” da dover imparare a fare. Qualcosa che sia, per esempio, il saper trattenere il respiro, il saper star seduti con gli occhi chiusi per un determinato periodo in una posizione yoga, riuscire a visualizzare oggetti geometrici con la mente, saper roteare un bastone oppure rimanere immobili per ore, e cose di questo genere...

D’altra parte, quando le persone sentono parlare di “autoconsapevolezza”, siamo certi che abbiano compreso il vero significato di questo termine? Non è già questa la vera difficoltà da superare? Nella nostra vita di tutti i giorni, in quale occasione può essere utilizzato il termine “autoconsapevolezza”? Praticamente mai. Quindi, per la maggioranza di noi, questo termine il più delle volte non significa nulla! Perciò bisognerebbe cominciare proprio da qui. Che cosa accade quando, mettendoci seduti su un cuscino, non dobbiamo far nulla se non rimanere attenti a cosa ci succede durante questo “nulla”?

Se rivolgiamo consapevolmente l’attenzione verso questo stato di “nullità” o “vacuità” che non conosciamo, a cui non siamo abituati e che non siamo capaci di fare, che cosa accadrà? Ecco, questa è una traccia di ciò che potrebbe essere la meditazione Chan. Detto così, tutto ciò farebbe pensare ad una sorta di “passività” da instaurare, un rimanere quasi assenti e non reattivi. Potrebbe sembrare la stessa situazione che ci troviamo ad affrontare prima di cadere preda del sonno. In questo caso, tuttavia, al contrario dell’abituale rilassamento pre-soporifero, noi dobbiamo piuttosto essere molto “attivi” e presenti a ciò che ci sta succedendo. Dobbiamo essere “curiosi e interessati” nei riguardi di questa condizione inaspettata e sconosciuta.

A questo punto, la nostra mente lungi dal cadere in un rilassante assopimento deve diventare estremamente luminosa e visibile cosicché, quasi mettendosi di fronte ad uno specchio, può riuscire a vedere se stessa. Improvvisamente si apre uno scenario impensato di cui non avevamo mai fatto esperienza. Totalmente proiettati all’esterno come siamo, durante le situazioni della nostra vita, non ci eravamo mai accorti di questo “mondo interiore”. Sempre occupati ad interessarci della nostra identità mondana, delle persone e degli oggetti intorno a noi, mai avevamo avuto l’occasione di indagare al nostro interno. Perfino la nostra silenziosa coscienza, che pure talvolta l’aveva tentato, non era mai riuscita a spingerci fino ad inquisire fermamente il nostro Io profondo.

Fino al momento attuale era sempre stato l’Io che aveva preso tutte le decisioni, indirizzando a suo piacimento i nostri pensieri e ignorando presuntuosamente ogni sommesso richiamo della stessa

coscienza. E la coscienza era stata lasciata all'oscuro di questo aspetto indagante che, finalmente, è stato possibile portare alla luce grazie alla meditazione Chan. Perciò fintanto che non sarà stata attivata questa Coscienza superiore che può indagare nei recessi della nostra mente, tutto questo "mondo interiore" resterà sconosciuto. E, ciò che non si conosce per noi non esiste, non ci interessa, perché appunto, non ne abbiamo coscienza.

Ora, pensate forse che le persone ordinarie vengano a cercare lo Zen perché vogliono attivare la loro coscienza? Ma se non sanno nemmeno di che cosa stiamo parlando! Il Buddhismo afferma che tutti gli esseri viventi sono potenziali Buddha nella loro Coscienza e, in base alla mia ormai trentennale esperienza, posso confermare questa verità. Purtroppo il problema è che la quasi totalità degli umani non conosce la propria coscienza e quindi non potrà conoscere, finché non si renderà autoconsapevole, questa sua Natura universale profonda. Non conoscere la propria reale Natura equivale a non conoscere se stessi, e viceversa.

Un approssimativo calcolo di quanti individui abbiano attualmente la capacità di poter conoscere se stessi, cioè la profonda Natura dell'Essere, darebbe un risultato assai scarso ed un numero davvero ridotto. Ciò che lo fa affermare non è un fatto di presunzione o vanagloria, espressa dai pochi fortunati che si sono sottratti alla collettiva ignoranza planetaria. Anzi, poiché proprio questa è la ragione del dramma esistenziale dell'umanità, è con enorme disperazione che queste cose vengono riferite.

Persino coloro che superficialmente sembrano interessati a rivolgersi ai Sentieri dello Spirito, avendo captato la causa delle loro sofferenze, finché restano all'oscuro della propria Coscienza Buddhica per mancanza di autoconsapevolezza non potranno esprimere pienamente la gioia della Liberazione. Essi restano imprigionati nella spirale samsarica a causa della mancata visione espressa dalle loro opinioni personali e da giudizi mentali di tipo mondano e dualista.

Se, con una corretta pratica meditativa, non viene sviluppata la Supercoscienza che attua una persistente e continuata autoindagine, l'Io presidierà sempre la nostra volontà e la nostra coscienza ordinaria. Anche se potremo renderlo estremamente colto ed erudito, se potrà arrivare a conoscere i segreti delle antiche dottrine sapienziali, esso sarà sempre e soltanto una polarità individuale opposta a tutto ciò che immagina esistere "fuori di sé". Di conseguenza, anche le migliori intenzioni umanitarie e religiose saranno interpretate in maniera dualistica e saranno in costante riferimento alternativo ed esteriore. Queste "pie intenzioni" non potranno perciò provocare la conoscenza profonda di Sé né generare la vera Saggezza, ma resteranno fattori di comprensione parziale, mediata, e non potranno che essere ulteriori illusioni di presunta santificazione.

Spesso, anche i ricercatori più perseveranti, non riuscendo a trovare il "fulcro" dell'autoconsapevolezza, si appassiscono e perdono lucidità e chiarezza, inopinatamente continuando a rivolgersi all'esterno e aderendo senza scampo all'apparente realtà fenomenica del mondo convenzionale. In questo caso, purtroppo neanche tanto fortuito, anche se in buona fede essi non sanno esimersi dal giudicare persone che rispondono ad altre visioni coscienziali. Continuamente sballottati qui e là dalle proprie personali opinioni morali, costoro non si rendono conto che le loro sentenze perbenistiche procurano più male che bene, persino alla loro stessa mente. Ed anche applicandosi a pratiche meditative semplicistiche, l'introspezione eseguita senza autoconsapevolezza è impotente a trasformare la sostanza mentale, costringendoli così ad una estroversione forzata e inconsapevole.

Tutto ciò accade soprattutto perché la visione della propria mente è quanto di più difficile possa avvenire, per le persone comuni. D'altra parte, l'appellativo "comune" resterà incollato ad esse finché non saranno capaci di instaurare l'autoconsapevolezza. Non c'è scampo: gli effetti del

tentativo non riuscito di superare i limiti del consueto modo di usare la mente e di non dover più dipendere dall'Io sono la prova più evidente del fallimento di questi imprecisi ricercatori. Ciò è confermato dalla loro incapacità di accettare le cose nel loro naturale e spontaneo modo di essere, al punto di far sorgere spesso diatribe e “guerre sante” nei riguardi di chi vive la propria vita in incognito, immerso nella incessante meditazione sulla mente. I pensieri, le parole e le opinioni personali di questi “censori” dualistici sono come armi puntate contro quei pochi intrepidi che cercano di divulgare la Vera Dottrina della Mente.

Ciò che viene richiesto ai veri Ricercatori spirituali è uno sforzo sovrumano. Se la meditazione non fa sorgere questa Supercoscienza che deve sovrastare e impossessarsi della nostra coscienza ordinaria, allora la meditazione non è vera meditazione. È soltanto un passatempo, una ricerca di poteri mondani o una pausa più o meno benefica contro lo *stress* della vita quotidiana. E, come tale, non può essere utile allo Spirito, in quanto non può effettuare la trasformazione della mente né permettere l'espansione della coscienza. Una meditazione così materialista non potrà altresì diminuire l'invasione dell'Ego, perché non riuscirà a ricondurlo alla sua mera funzione strumentale cosicché, nei riguardi della Verità e della Realtà Assoluta, non sarà servita a niente!

Ad esempio, ora che state ascoltando o leggendo queste parole e, ancor di più durante una delle vostre eventuali meditazioni, se in voi sorgono un'infinità di pensieri di accordo o di disaccordo, di accettazione o di rifiuto, su queste o altre convinzioni, questa è la prova del funzionamento “ordinario” della vostra mente. Tuttavia, se voi ne divenite intensamente e fortemente consapevoli e ne restate profondamente colpiti, allora la vostra mente sta “funzionando” in modo superiore e ciò è la prova che si è attivata la “Supercoscienza”. A questo punto potrà essere possibile che quei pensieri, sorti apparentemente per caso a causa di fattori imponderabili (le mie parole), non siano più ritenuti così tanto reali, così tanto coinvolgenti, così tanto bisognosi di una vostra adesione. In questo modo potrete cominciare ad avere una piccola idea di ciò che significa “liberazione della mente dai contenuti” tramite la meditazione Chan.

Come quando una pellicola cinematografica si spezza e interrompe il film, così in voi resterà pienamente viva e lampante soltanto l'esperienza di questa forte impressione di “autoconsapevolezza”. In questa situazione s'instaura prepotentemente un vivido senso di presenza mentale che “vede” i vostri vacui pensieri, le vostre congetture abituali e, allargando la visione, può “vedere” perfino *voi stessi* che non state dando più importanza a queste astrazioni. Insomma questa è la prova che la Supercoscienza, attraverso l'autoconsapevolezza, sta vedendo la mente, cioè Se stessa! E voi potrete finalmente identificarvi con questa Supercoscienza autoconsapevole.

All'inizio della meditazione, in cui sembra così bello e facile doversi abbandonare a quel morbido “nulla”, anziché arrendervi psichicamente a quel senso di offuscamento che è l'anticamera del sonno, cercate di rimanere ben svegli per poter cogliere quei contenuti mentali di cui si parlava dianzi. Questo, secondo quanto ci consigliano le Scritture ed i resoconti dei Patriarchi del Chan, è ciò che veramente serve per una perfetta meditazione Chan. Allorché la vostra Supercoscienza inizia a compiere l'indagine, cominciate a chiedervi CHI è in realtà che vorrebbe lasciarsi andare. Dovete sforzarvi di arrivare a farvi queste domande proprio per sapere, per conoscere immediatamente CHI è che sta vivendo l'esperienza. Questa pratica non deve essere fatta in modo concettuale e sbrigativo, ma proprio come esperienza pulsante e vibrante, al fine di cogliere e stampare nella mente l'essenzialità di CIÒ che veramente SIAMO, in quel preciso momento!

Dobbiamo quasi arrivare a pensare che in noi vi siano due persone: una che guarda e l'altra che è sottoposta all'indagine. Naturalmente questa non è una verità dell'ultima ora, ma soltanto un trucco,

una modalità tecnico-operativa per poter lavorare al meglio. Alternativamente possiamo riferirci a noi come se fossimo ora l'una ora l'altra persona, ma in maniera di cercare di "essere" sempre più spesso "Colui che osserva". Questa operazione risulterà essere la più veritiera testimonianza dell'attività autoconsapevole della Supercoscienza che, perseverando nell'osservazione, la renderà così abituale e spontanea da farla diventare una nuova abitudine della mente. Dopodiché non ci resterà che continuare ad osservare impersonalmente anche questa nuova abitudine, e così via, all'infinito... fino a portare questa consapevolezza accurata nella nostra normale vita di tutti i giorni, quando svolgiamo le nostre consuete attività mondane in famiglia, al lavoro, nel traffico, al supermercato ecc.

Questa "meditazione in azione" sarà la riuscita finale del nostro lavoro meditativo e ciò vorrà dire che la Consapevolezza rivolta a noi stessi avrà raggiunto il 100 per cento del tempo di applicazione e sarà estesa alle 24 ore della nostra esistenza quotidiana. Indubabilmente, ciò significherà la nostra Illuminazione, appunto nel senso che avremo acceso una continua LUCE indagatrice sulla, e nella, nostra mente, sia quando è attiva e funzionante sia quando è in perfetto stato di riposo. Ora, finalmente, potrà manifestarsi la nostra VERA persona e non saremo più CHI avevamo pensato di essere. La trasformazione avrà reso "Colui che osserva" presente al 100 per cento, mentre la persona "osservata" si sarà via via rimpicciolita fino a presentarsi sporadicamente, per convenienza e convenzionalità, nei momenti di relazione col resto dell'umanità.

Questa Coscienza Testimone, silenziosa e instancabile, eterna e onnipresente, È la nostra vera Identità che non potrà essere più oscurata dalla falsa, ignorante, apparente, piccola persona egoica che, in definitiva, non è mai veramente esistita. Ecco il significato della frase del Buddha, circa la nostra reale potenzialità e identità. Ed ecco il significato della sentenza vedantica delle *Upaniṣad*, in cui si afferma categoricamente "Tu sei Quello!" Cioè noi tutti siamo, in realtà, questa pura, assoluta, luminosa Supercoscienza da sempre eternamente presente, mai nata e impossibilitata a morire, che è costantemente in silenziosa attesa della nostra presa d'atto, come un Angelo Protettore che aspetta il nostro confluire in Esso!

Una prova inoppugnabile di quanto è stato fin qui detto sono, in primo luogo, tutte le testimonianze dei testi sacri, delle scritture sapienziali e dei *Sūtra* del passato che affermano e impongono questa svolta coscienziale, ovviamente dopo che sono stati compresi chiaramente. In secondo luogo, nessuno potrebbe dichiarare il contrario o negare apertamente queste verità se, prima, non avesse egli stesso sperimentata la propria coscienza. Infatti, allorché avrà sperimentato lo stato di Coscienza Superiore, non potendo più essere la stessa persona di prima, avrà dato corpo e testimonianza diretta alle verità asserite, cosicché queste non potranno essere smentite. Quindi l'incredulità e la negazione sono soltanto emblematiche prove di personale non-riuscita della pratica meditativa.

Con un semplice esempio possiamo dare la controprova al fatto che la verità può venire confermata soltanto dalla parte di chi può sperimentarla. Durante i sogni notturni si possono avere diverse mutevoli esperienze del mondo onirico però, in quella situazione, non abbiamo nessun tipo di coscienza né memoria della vita nello stato di veglia. Abbiamo soltanto quella condizione e nessun tipo di conoscenza di altre condizioni, dato che lo stato di veglia è presumibilmente di un livello superiore, rispetto allo stato di sogno. Tant'è vero che nello stesso stato di veglia, infatti, oltre ad aver coscienza del nostro esistere in quella condizione, abbiamo memoria e conoscenza dei precedenti stati di sogno vissuti.

Ora, poiché il livello della Supercoscienza è senz'altro da ritenere superiore rispetto all'ordinario stato di coscienza delle persone comuni, accade più o meno la stessa cosa dell'esempio riportato. Chi ha soltanto esperienza della coscienza ordinaria non conosce, né può conoscere, lo stato superiore; mentre chi è insediato nella Supercoscienza, oltre a questa, conserva e utilizza ancora anche il livello coscienziale limitato ed inferiore. Così, abbastanza approssimativamente, può essere spiegata la differenza tra la mente ordinaria e quella della Coscienza Superiore. Ecco perché nello stato ordinario, noi crediamo che solo quello sia l'esperienza reale e, di conseguenza, siamo spinti a non credere, a negare ed a rifiutare qualunque rivelazione di Realtà Superiore.

Vedete dunque come sono opinabili le nostre certezze! Chi non prova a lavorare seriamente e duramente sulla propria mente, non potrà espandere la propria coscienza e, di conseguenza, non potrà conoscere il livello superiore né ammettere che le precedenti pseudocertezze erano, perlomeno, assai limitate. Così, poiché “chiodo scaccia chiodo”, la nuova più vasta esperienza luminosa al nostro interno può scacciare le presunzioni di realtà che avevamo in precedenza. Da questa nuova verità, inoltre, si sarà sicuramente più vicini ad una Verità ancora maggiore che, ora, sarà più facile da raggiungere.

Quando ci sarà rivelata la Conoscenza superiore, grazie al “rimanere interessati” a noi stessi, tutta la nostra esperienza cambierà radicalmente, in quanto questa autoconsapevolezza sarà presente in qualunque momento e in qualunque situazione. Sia durante lo stato di veglia, sia durante il sogno, nei momenti di felicità come nei momenti drammatici, qui nella sala di meditazione come pure a casa vostra, dovunque. Essa non se ne andrà più. Ma non se ne andrà via neanche la nostra mente ordinaria, quella che c'è ora, perché vi sarà una integrazione, una fusione. Mentre l'essere ordinario vive, l'essere superiore vigila, e tutto ciò avverrà in modo naturale, senza doverci chiedere continuamente se siamo l'uno o l'altro. Continueremo tranquillamente a vivere la nostra vita, con in più la sicurezza che l'occhio della Consapevolezza non ci abbandonerà più.

Ciò che dobbiamo capire ora è che la persistente attenzione che indaga all'interno della mente è il vero occhio che attiva la Consapevolezza. A tutto il resto penserà esso stesso, cioè questo Divino Occhio che avremo risvegliato. Penserà questo Potere superiore a far diminuire l'arroganza del nostro Io, ad ingentilire le nostre reazioni, a modificare le tendenze karmiche e, finalmente, a rendere compassionevole il nostro rapporto con il resto degli esseri viventi. Non è necessario, per adesso, che voi crediate ciecamente a ciò che sto dicendo. Abbiate soltanto la motivazione di VOLER far accadere questa meravigliosa trasformazione della vostra coscienza.

Perciò vi invito caldamente a tentare di eseguire il lavoro con la meditazione Zen, con lo scopo di riuscire a penetrare dentro la vostra mente. Ciò che deve spingervi a farlo è la fiducia e la certezza che questo eccezionale processo, col suo meraviglioso risultato, risiede già DENTRO di voi. Non dovete chiedere né implorare niente da nessuno! Dovete solamente avere più fiducia in voi stessi, nelle potenzialità segrete della vostra mente e del vostro inesauribile essere. Voi dovete soltanto attivare il volano di tutto il meccanismo e, anche se occorrerà un formidabile sforzo, siate certi che in seguito tutto sarà più facile e il successo arriverà di conseguenza.

## MENTE UNICA, MENTE CHAN

*(incontro del 3/1/2000)*

Quali sono le tappe della crescita spirituale, se così vogliamo dire? Giorni fa abbiamo parlato delle verifiche nel corso del cammino. Qualcuno ha detto: “Se mi succede di notare cambiamenti o miglioramenti nella pratica, posso felicitarmi o preoccuparmi? Dato che avviene qualcosa di cui posso rendermi conto e a cui non ero normalmente abituato...”

Sì, è vero, le tappe ci sono, si possono verificare e, in genere, non accade come quando si va alla scuola del mondo, in cui tutto è basato su un incremento della nostra istruzione. Nella fase scolastica mondana, i bambini imparano a memorizzare dati e ad aumentare le facoltà ragionate del cervello, al fine di accrescere le capacità di successo nella sfera lavorativa e culturale delle istituzioni sociali. Nell'istruzione spirituale, le cose sono alquanto diverse. In particolare, nell'istruzione Chan (cioè Zen) si attua un meccanismo di emancipazione della mente, quindi non strettamente cerebrale, che si comporta si può dire a rovescio rispetto alla scolarità mondana. Mentre, in quest'ultima, lo scopo è quello di incrementare e sviluppare la coscienza individuale portandola ad una esasperazione del protagonismo egoico, la pratica spirituale è applicata come mezzo di diminuzione dello strapotere dell'Io, rispetto alla coscienza.

L'immissione di dati spirituali nella singola coscienza converte la sete di sapienza e di erudizione dell'Io, fino a togliergli spazio. Una persona che abbia compreso realmente l'istruzione Chan, è una persona che non fa sfoggio della sua sapienza. La mente-Chan ha imparato a capire che non è necessario parlar tanto, per testimoniare il proprio sapere. Soprattutto, è importante saper parlare, al momento giusto e per un motivo più che valido. In questo modo, quando si parla, si pratica lo Zen e si tramanda il profondo significato della Trasmissione orale del Dharma. Perfino il silenzio, nella sua versione Zen, può essere efficace nel far capire qualsiasi cosa a chiunque, anche senza parlare.

Se ora vi mostro questa cosa (*Aliberth solleva la campana*), voi potete afferrarne il significato senza che io debba dirvi nulla. Tutti capite che cos'è questa cosa, a cosa serve e per quale motivo viene sollevata. Questa forma di linguaggio Zen, decisamente sintetica, trasmette la captazione dei significati dato che, nella sua essenza più profonda, anche la mente umana è strettamente sintetica. Non solo, ma la comprensione del messaggio viene afferrata da chiunque e non da una sola mente singola. Questa è la dimostrazione lampante che la mente è una totalità collettiva. Ecco perché, nello Zen, si dichiara che la mente è UNICA.

Questa unicità della mente, patrimonio di tutti gli esseri senzienti, è la prerogativa della mente Chan. Mente Chan significa la capacità di tutti gli esseri a possedere il dono della comprensione intuitiva. Una forma di intelligenza, nascosta e autonoma, che riunisce tutte le menti sotto una unica, collettiva, potenzialità di comprensione. L'abilitazione a questo potere e, soprattutto, l'idoneità ad esserne informati, è la peculiarità della Trasmissione Chan fin dagli antichissimi tempi dei Patriarchi. Ecco perché, per lo Zen, saper ascoltare è più importante che saper parlare. Imparare ad ascoltare, senza far reagire la propria mente, è una delle pratiche Zen più efficaci. Se ci troviamo in un bosco in cui si sentono il fruscio delle foglie, lo scorrere dell'acqua del fiume ed il cinguettio degli uccelli, noi non cerchiamo certo di metterci a discutere con questi rumori naturali, li accettiamo tranquillamente. Così facendo, ci mettiamo in sintonia con questi rumori e, miracolosamente, trasmettiamo noi stessi una energia che è composta dello stesso tipo di linguaggio sintetico. La nostra mente cinguetta come gli uccelli, sussurra come il torrente e sibila come il vento

tra le fronde. Perciò, la trasmissione diventa uniforme, non abbiamo bisogno di parlare né di dire niente a nessuno. Il nostro ascolto, diventa esso stesso la nostra comunicazione.

Spesso, nella vita, molte cose che diciamo non interessano affatto alle altre persone, le quali ci ascoltano soprattutto per poter intervenire a loro volta. Ad esse interessa di più confutare e ribattere, che non realmente sentirsi in sintonia. Ovviamente anche a noi succede così. La chiave di scambio è che anche noi si possa dire la nostra. A questo punto, una stanza con cento persone diventa una baraonda, una torre di Babele. Invece, se noi impariamo a stare nella situazione, con una volontà precisa, vi garantisco che potremo imporci ancor meglio con un deciso silenzio. Il silenzio diventa una potente carica comunicativa, con un impatto strabiliante. Provate a restare in concentrato silenzio di fronte a qualcuno che sta parlando con lo scopo di coinvolgervi nella discussione. Se non siete d'accordo, o anche se lo siete, proponete un bel silenzio. Vedrete che, non appena la persona vi darà spazio, invece di partire in quarta con le vostre eventuali filippiche, potrete dire assai di più con un misurato silenzio o, al massimo, con poche parole sintetiche.

Sto dicendo questo, affinché non si pensi che qui applichiamo un metodo di dibattito collettivo. Il Chan non è un metodo di reciproco scambiarsi opinioni, sul tipo del sistema steineriano o della *Gestalt* psicodrammatica. Nello spazio apposito, si può certamente esprimere opinioni a riguardo della pratica ma, durante queste due ore, più si sta in silenzio nell'ascolto vibrante delle Sacre Ingiunzioni, e meglio è. Questa è la miglior garanzia di uno sviluppo comune della Mente Unica del gruppo. Solo con la fiducia che la persona che sta trasmettendo le istruzioni di Dharma sia l'unica qualificata a immettere nelle nostre menti individuali la Saggia della Mente Chan si ottengono reali benefici e miglioramenti. Se veniamo qui, con l'idea di stabilire le nostre opinioni e i nostri preconcetti, e magari volerli imporre all'Istruttore, questo non può che farci frenare e ritardare la pratica effettiva. Perciò, cominciamo tutto il nostro lavoro di preparazione e sviluppo della mente proponendoci, innanzitutto, una buona capacità di ascolto e una disponibilità di accogliente silenzio.

In uno dei testi classici del Chan, *La Dottrina Zen di Huang Po*<sup>5</sup> sulla *Trasmissione della Mente* (ed. Ubaldini-Roma), si insiste con determinazione sulla necessità di comprendere che le nostre menti, tutte le menti di tutti gli esseri viventi, sono in realtà una sola mente. Una Mente Unica. E si afferma decisamente che Essa comprende tutte le cose esistenti, quindi che tutti i fenomeni sono racchiusi e compresi all'interno di questa Mente Unica. Naturalmente vi consiglio di leggerlo voi stessi, per affidarvici e metterlo in pratica. D'altra parte, noi qui facciamo proprio il lavoro di commentare ciò che da millenni viene asserito e affermato dai grandi Saggi, non è che il Chan me lo sia inventato io per utilizzo e consumo personale. In fondo, proprio in questi testi si dichiara, tra l'altro, che: "Quando si è raggiunta la comprensione di questa mente, la Mente Unica, non resta nient'altro da fare. Ogni pratica è giunta alla fine e si comprende che non vi era nulla da ricercare!"

Qui vedo qualcuno sobbalzare. Allora, questa ricerca spirituale si deve fare o no? Se, quando si arriva alla fine, si scopre che non c'era nessuna ricerca da eseguire, come la mettiamo, ora che ci stiamo sforzando di cercare qualcosa? Allora vi dico questo: la ricerca spirituale va fatta, perché ora siamo ignoranti della Verità che, dopo, ci garantirà che non doveva essere eseguita alcuna ricerca. La ricerca è la strategia di arrivare allo stato di coscienza tale che si possa capire che non vi è stata NESSUNA RICERCA!

In realtà, questa Via spirituale è la ricerca della nostra vera mente. Ma la mente che già possediamo, non è per niente diversa da quella che scopriremo avere, anzi ESSERE, quando avremo finito la ricerca. Quindi la ricerca, al momento, va effettuata, poiché è necessaria. Quello

---

<sup>5</sup> N.d.C. – Huangbo in trascrizione pinyin.

che è importante è che la si pratici con l'intento di non star facendo nulla di straordinario. Noi siamo qui, e siamo qui come mente-coscienza: è la nostra coscienza che viene attivata qui. Qui non attiviamo i nostri sensi, né la nostra mente egoica. Non c'è un film da gustare e commentare, né una conferenza da sorbirsi per il piacere della nostra egoistica erudizione. E nemmeno stiamo attivando le nostre capacità imprenditoriali, socio-economiche o politiche, perché qui non si compra, non si vende e non si mercanteggia nulla. Né, dobbiamo venire con la speranza di ottenere poteri miracolosi, tali da farci primeggiare nel confronto con gli altri; non c'è ricerca di supremazia o protagonismo qui. Siamo tutti uguali, anzi siamo proprio tutti la stessa identica cosa, perfino gli insetti che volteggiano nella stanza.

Perciò noi siamo qui, soltanto per imprimerci bene nella mente, che la nostra mente È la stessa identica Mente che compone tutto il resto dell'Universo. La nostra capacità di ascoltare, di esistere, di entrare nella meditazione concentrativa è soltanto esperienza di QUELLA MENTE. Nessuno di noi deve pensare che sta facendo qualcosa di eccezionale, né che potrà imparare segreti che lo rendano diverso, magari superiore, agli altri esseri viventi. Se anche questo può avvenire, e probabilmente avverrà, tutta la cosa deve essere vista impersonalmente, come se non succedesse a questo singolo individuo, ma come se stesse accadendo, contemporaneamente, al mondo intero. Già quando noi viviamo normalmente, quando mangiamo, beviamo, camminiamo, pensiamo, stiamo facendo cose straordinarie senza che ce ne rendiamo conto; e queste cose fanno, e le fanno, tutti gli individui. Questo è il vero Zen da capire!

Ora, se lo stesso Buddha ha riconosciuto che tutti gli esseri senzienti erano simili a Lui, dato che Egli ha seguito il metodo per conoscere la Verità dentro se stesso, noi siamo vivamente consigliati a seguire lo stesso metodo. In pratica, quando mangiamo, beviamo, camminiamo e pensiamo, dobbiamo fare in modo che la nostra mente sia totalmente CONSAPEVOLE di tutto ciò. Questa è la vera pratica Chan. Se invece, la nostra mente, pur facendoci fare le stesse cose che solitamente sempre facciamo, non ne è consapevole, perché distratta o proiettata all'esterno, allora anche il venire qui, meditare o fare *Zazen*, NON è assolutamente Zen, né può mai esserlo! Nello Zen puoi fare di tutto e, se lo fai con la mente consapevole, tutto sarà ben fatto. Questo è il riconoscimento dell'autenticità della mente. Se la mente si osserva, e si riconosce, questa è la Mente Chan, ed è mente autentica. Non deve apparire, non è interessata a mostrarsi all'esterno, essa esiste ed è, autenticamente, soltanto in se stessa.

Nello Zen, come del resto nella Vita autentica, è assai più produttivo "essere" che non apparire. Se qualcuno dovesse pensare di me, che ora sto qui e parlo di Zen, che nella vita mondana magari vado in giro a pavoneggiarmi o a dichiararmi questo o quello, si sbaglia. Nella vita mondana io sono l'ultimo degli ignoranti, e non sento il bisogno di mettermi in mostra o utilizzare i poteri interni della mente per scopi personali o mondani. Certo, non è sempre stato così. Anzi, è proprio perché ho riconosciuto questi miei errori del volermi sempre proporre come protagonista, questi errori della mia mente individuale, che ho potuto lavorare per correggerli e superarli. Cosicché, oggi, non mi sto isolato e tranquillo a cogliere i frutti della mia Saggezza interiore, che non mi danno vantaggi nel frastornante mondo degli umani, ma che hanno finalmente portato nel mio cuore tanta pace e serenità.

Probabilmente questi effetti, ancorché indubbiamente positivi, potrebbero non interessare molti di coloro che si dedicano alla ricerca spirituale e che magari stanno leggendo queste righe. Beh allora, per costoro, la frase del testo che abbiamo citato prima non ha rispondenza né valore. Quando potrebbero mai arrivare a comprendere l'inutilità e l'incoerenza della loro ricerca? È per questo che qui, dalle mie labbra, escono soltanto parole di Dharma. Non ho alcuna intenzione, né interesse, di

insegnarvi come essere dei *Superman*, o di promettervi risultati fantastici sul piano fisico o psicologico. Se io vi insegnassi ad essere superuomini non farei dello Zen; ma se vi insegno ad essere dello Zen, allora *sarete* dei superuomini! Nulla di ciò che posso dirvi potrebbe veramente funzionare se non foste VOI a farlo vostro, a tenerlo in considerazione come un vostro potere già acquisito in partenza. Ecco dov'è, e qual è, il significato di "ricerca non più necessaria". La constatazione e la consapevolizzazione di CIÒ che realmente siamo, e siamo sempre stati, questa è la fine e la sparizione dell'idea di ricerca.

Il bello della cosa è che soltanto voi potete fare il miracolo di capire la vostra mente. Tutte le indicazioni, mie e dei Saggi che mi hanno preceduto, non possono scuotere il vostro sonno, se prima non vi accorgete, non vi rendete conto di essere addormentati. C'è un *hua tou* (frase illuminante) nel testo di poc'anzi, che ci dà un ottimo spunto per capire le cause del nostro sonno metafisico. Esso si esprime con questa domanda, che diventa una auto-meditazione da portare costantemente con noi: "In che modo posso realizzare la comprensione della mia propria mente?"

La risposta, data subito dopo, è: "La tua mente è giusto colui che si fa la domanda!"

Da questa rivelazione fulminante si deve partire per proseguire, indefessamente, la preparazione della Mente Chan. Il percorso da seguire è una serie continua di domande, rivolte a se stessi, che mettono in funzione la chiarezza della propria mente. Il senso di presenza ("autocoscienza"), che si manifesterà quando questo lavoro sarà portato a tempo pieno, durante tutte le nostre giornate, si rivelerà una sorta di segnale-guida.

La prima domanda della serie, dovrà essere: "Chi è, in me, che si pone le domande?"

Se imparassimo ad usare questo nuovo meccanismo di relazione con la parte più intima di noi stessi, qualcosa di stravolgente giungerebbe a manifestarsi. La domanda stessa funzionerebbe da apriscatole nei riguardi del vecchio meccanismo e scopriremmo che proprio l'entità sconosciuta che sta facendo la domanda a se stesso, è la mente! Dunque, colui che pone la domanda non ha un'essenza riscontrabile. Perciò arriveremo alla constatazione che la mente, la mente stessa che fa la domanda, la mente che cerca, è la stessa mente che viene data come risposta. Cioè, chi domanda è colui che è interessato alla domanda ma, nel contempo, è anche colui che può dare la risposta. Perché? Perché alla domanda: "Chi sono, Io?" non può rispondere nessun altro che colui che la fa.

Si narra che Huïke, primo Patriarca cinese del Chan, chiedesse al grande Bodhidharma, colui che aveva portato dall'India lo Zen, di liberargli la mente dato che egli non vi riusciva. Allora il Saggio indiano gli chiese di mostrargliela. Huïke rispose che non riusciva a trovarla. Così Bodhidharma lo illuminò, dicendogli: "Vedi, se non la trovi, è perché è già liberata!"

La condizione illuminante fu che Huïke comprese la natura originaria della mente, che è vuota e, sostanzialmente, non-esistente. E, pertanto, se ne può avere esperienza, senza però riuscire a trovarla. In qualche modo, è come la sperimentazione dello spazio. Non si può vederlo, ma si può constatare il suo modo vuoto di esistere, sulla base degli oggetti contenuti in esso. È così che funziona, anche per la nostra mente. In realtà, essa è uno spazio vuoto eppure contiene tutti i fenomeni, a cominciare dai più prossimi pensieri fino a finire con i mondi cosmici più lontani.

Perciò, quando ascoltiamo il Dharma in religioso silenzio, nel nostro spazio mentale si fa posto l'Insegnamento segreto, cioè il Chan che è la nostra stessa mente. È come acqua che rifluisce nell'acqua. Coscienza che parla alla coscienza. C'è un'unica coscienza, nell'Unica Mente, e tutti quanti le apparteniamo, come oggetti contenuti in un unico e solo grande spazio. Quando coglieremo questo Spazio Vuoto pieno di energia, che è la Mente, non sapremo mai descriverlo a

nessuno. Ecco perché è così difficile riuscire a comprendere la mente attraverso le Scritture o gli insegnamenti verbali. Ci si carica soltanto di ulteriori, pesanti, inconcludenti pensieri concettuali che non servono a nulla! E io credo che, se non arriviamo subito a capire che il problema sta tutto lì, potremo frequentare monasteri e pagode, oltre che chiese e moschee, per migliaia di anni, ma il problema della mente umana resterà sempre un insormontabile ostacolo per la volontà di liberazione degli esseri viventi.

Il vero pensiero, la fonte primordiale dell'energia, è rappresentato dal silenzio, che precede tutti gli altri tipi di pensiero, e dalla conoscenza DIRETTA della mente. Ed è questo vero pensiero che può essere d'aiuto agli altri esseri, perché può portarli direttamente verso la liberazione. Se pensate col pensiero comune, egoistico, appropriativo, allora nulla potrà veramente condurvi alla pace, alla soluzione, perché non è il pensiero autentico. Dunque, affidatevi al vostro pensiero autentico, quello che è oltre l'io, quello che arriva dalla Coscienza, quello che vede e vigila sui vostri pensieri ordinari, e sarete presto in pace, nella serenità nirvanica. Quando poi avrete realmente colto la vostra personalità umana in funzione, distaccatevene! Voi non siete realmente quella manifestazione, quella creazione karmica della vostra mente precedente, che era imprigionata nell'illusoria credenza dell'io. E, allorché avrete trovato il vero Voi stesso, la Mente Unica, la Mente Chan, attenetevi a questa Realtà, scoperta dentro voi stessi. Chi altri, potrà fare qualcos'altro di meglio, per voi?

## REALIZZARE LA PACE

(incontro del 12/1/2000)

Stasera, mi piacerebbe che qualcuno di voi mi riferisse le proprie impressioni circa le difficoltà che eventualmente può aver incontrato nell'applicare questo nostro metodo Chan. Voglio precisare che, fin dalle origini, la pratica meditativa del Chan ha riscontrato sempre una esigua partecipazione numerica da parte degli umani, perché richiede una forza d'animo notevole e una capacità di intuizione fuori dal comune. È cosa risaputa che, essendo questa Dottrina al vertice delle possibilità evolutive della Coscienza, richiede un'acutezza mentale disponibile soltanto a pochissimi individui veramente maturi, nella scala ascensionale che la mente umana deve affrontare per riportarsi al suo punto originale. Questo punto di partenza, nonché di arrivo, è lo Stato di Pace ininterrotto che la Coscienza deve raggiungere, per porre fine alle sue infinite peregrinazioni nei vari mondi ipotetici che la stessa mente, sotto la spinta karmica, è obbligata a percorrere, prima di riportarsi alla sua Natura Originaria.

Nel libro *Il Buddismo Esoterico* di A.P. Sinnett, datato alla fine del diciannovesimo secolo, viene chiaramente spiegato come, nei ranghi della Dottrina Segreta delle Scienze Occulte, possono obbligatoriamente confluire ben poche unità di coscienza, vista la grande difficoltà di accettazione, e relativa comprensione, delle verità e dei misteri rivelati, da parte delle ordinarie menti umane. Ciononostante è doverosamente sperabile che, quei pochi esseri giunti a maturazione, possano infine trovarsi ad incontrare una Via di salvezza che faccia terminare la loro ronda di sofferenze e, soprattutto, faccia concludere la loro "Via Crucis" nel modo migliore, cioè con una immediata quanto pacificante cessazione delle modificazioni di coscienza ed un definitivo quanto consenziente ritorno alla natura nirvanica.

Pertanto, se qualcuno ha qualcosa da dire al riguardo, sarò ben lieto di aprire il dibattito...

\* \* \*

LILIANA: Ero molto preoccupata per il tipo di lavoro che ci stai proponendo e che dovevo affrontare... non volevo accettarlo perché mi sembrava imposto e perciò cercavo innumerevoli scappatoie. Cercavo comunque di fare ciò che volevo io, ciò che pensavo di aver deciso... per questo ho avuto dei continui impedimenti. Ma, poi col tempo, ho imparato ad accettare la cosa così come mi veniva proposta ed ho scoperto che questa è la situazione migliore che poteva capitarmi, per imparare a conoscermi ed a star bene con me stessa...

ALIBERTH: E allora? È cambiato qualcosa? Ti avevo ben detto di aspettare, perché l'Io è irrequieto e vuole sapere subito tutto ciò che lo riguarda. Come ti ho detto la prima volta che sei venuta qui, se tu, cioè il tuo Io vuole qualcosa, la pratica meditativa è lo strumento migliore per poter capire se quella cosa è la più adatta alle tue esigenze. E questa è una cosa che va capita in partenza almeno per rassicurarci non tanto sul fatto che stiamo percorrendo una Via migliore di un'altra, dato che come ho sempre asserito tutte le strade sono buone, ma perché in questo caso il principio, il punto focale, siamo soltanto noi, proprio noi stessi. Non è il tipo di lavoro che facciamo, ciò che conta, ma l'arrivare a conoscere CHI è che lo fa. Perché il vero Sentiero, siamo noi, capite? Lo Zen siamo noi, nel nostro vero "essere". Guai a pensare "Ho trovato lo Zen!" se capitiamo in posti come questi, credendo di aver trovato una qualche cosa miracolosa insegnata da qualcuno; perché se pensiamo in questo modo non potremo mai trovare noi stessi. Lo Zen, pensato in questo modo, è come tutte le altre cose di questo mondo. Quando dentro di noi si risveglia quel *quid* che è

finalmente consapevole di sé, le cose non sono più come prima e noi cominciamo a perdere l'abitudine che ci faceva sentire di essere questa o quell'altra persona, insomma un qualcosa di non ben definito.... E se, sotto sotto, ci fosse qualcosa di meglio, di più reale?

Ecco, l'apparire di questi piccoli dubbi, rivolti verso se stessi, verso la propria presunta persona, questo è Zen! Questa attenzione assidua, volta a togliere la sabbia che ricopre quella COSA, questo è Zen. Perciò, anche se voi lo fate con un sentiero cristiano, state facendo lo Zen cristiano e se lo fate con un sentiero induista, state facendo lo Zen induista. Lo Zen è uno solo, anche se i sentieri, come le persone, sono tantissimi. Perciò lo Zen non è SOLTANTO buddhista, anche se questi praticanti sono facilitati dal fatto che il Buddha disse: "Lascia stare ogni altra cosa e lavora solo sulla tua mente!" Quindi, coloro che applicano veramente l'Insegnamento del Maestro Buddha, anche se non si sentono buddhisti, stanno realmente applicando lo ZEN! "La Liberazione, dice il Buddha, non può venire dal di fuori; essa è un'esplosione spontanea della mente!" Anche applicandoci alle scienze relative, quelle del mondo per intenderci, è possibile arrivare alla Saggezza Superiore se si resta agganciati al potere della propria mente.

Il grande scienziato Albert Einstein, per esempio, non era un buddhista però indirettamente applicò l'insegnamento del Buddha. Egli scoprì la Legge della Relatività per mezzo dell'esperienza acquisita dalla propria mente: un bel giorno scoprì che, all'interno dello spazio vuoto, così come all'interno della mente umana, il tempo non scorreva, mentre al di fuori, in tutte le cose materiali, compreso il corpo, il tempo continuava a scorrere inesorabilmente. Dentro di noi, nel profondo dell'energia della mente, c'è QUALCOSA che non dipende da tempo e spazio. Anche se in superficie la persona muta, mutano gli abiti e muta la materia, all'interno di questa COSA non muta e non si muove nulla: essa è eterna ed è la testimonianza vivente dell'illusione che regna al suo esterno. Potete mai immaginare cosa sia l'Eternità? Basta che voi cogliate CIÒ che sta al vostro interno, e non serve più immaginarsela, la cogliete direttamente! Però, se poi io vi chiedo di dirmi com'è, voi non potrete mai spiegarlo, queste cose non si possono spiegare a parole, ma possono essere verificate da se stessi, così si potrà sapere...

Se ad un bambino si parla della dolcezza dello zucchero, finché non glielo si dà direttamente, ed egli personalmente lo provi, non si potrà fargli conoscere quel preciso e piacevole sapore: finché uno non lo assaggia direttamente, non si avrà l'esperienza diretta. Con lo Zen è la stessa cosa, bisogna entrare direttamente in sintonia, in armonia, con la nostra mente, per far sì che si realizzi quella PACE che stiamo tanto cercando andando da un posto all'altro, ma sempre cocciutamente ed erroneamente "fuori di noi". *Zen* è un termine giapponese e deriva direttamente dal cinese *Chan* che, a sua volta deriva dal sanscrito *Dhyāna*, e tutte queste espressioni significano "meditazione Contemplativa". Ma che cos'è che bisogna contemplare? Se noi diciamo ad un principiante: "Contempla questa immagine del Buddha e visualizzala nella tua mente", questo è un compito per nulla difficile. Chiunque è capace di farlo, perché la contemplazione oggettiva è ciò che noi facciamo continuamente, nella nostra vita ordinaria. Ma se chiediamo all'aspirante di contemplare la propria mente, sia quando si è formata l'immagine sacra che in ogni altra circostanza, siamo certi che quella persona sappia come applicare questa ingiunzione?

È come quando si va al cinema o si sta davanti alla TV, in cui facilmente possiamo seguire il film sullo schermo. È una cosa naturalissima, lo facciamo tutti i giorni e non ci sembra proprio una cosa speciale. Ma se, all'improvviso, sorgesse in noi un tipo di coscienza che ci spinga ad osservare lo SCHERMO, ignorando e non tenendo affatto in considerazione lo spettacolo animato che si staglia su di esso? Ecco, questo sarebbe alquanto straordinario ed inusuale. Perciò dato che la metodologia è la stessa, proviamo una volta a cercare di individuare la base, al nostro interno, su cui si

manifestano tutte le nostre sensazioni e le nostre esperienze conoscitive. Questo è il significato della pratica di meditazione: osservare la propria mente, ignorando ciò che vi si proietta sopra e che apparentemente sembra provenire dall'esterno di essa.

Nel libro *La Dottrina Zen di Huang Po*, c'è tutta una serie di raccomandazioni per rendere facilitata questa inconsueta quanto astrusa pratica dell'osservare il proprio schermo mentale, piuttosto che gli oggetti e le manifestazioni che vi si specchiano. Huangbo fu un eminente Maestro Chan cinese dell'ottavo secolo dopo Cristo ed è riconosciuto come uno tra i più grandi Patriarchi della Dottrina Segreta. In questo testo vi è un passo che, testualmente, recita così: "Questa nostra Dottrina Zen, da che fu trasmessa per la prima volta, non ha mai insegnato che gli uomini debbano ricercare l'erudizione o aumentare il loro sapere formando concetti basati sull'esteriorità. Studiare la Via è soltanto un'immagine del linguaggio, è un metodo per destare l'interesse degli uomini negli stadi iniziali della loro evoluzione. In realtà, la Via non è un qualcosa che si possa studiare, poiché lo studio conduce alla memorizzazione dei concetti e, in questo modo, la Via viene completamente fraintesa. Inoltre, la stessa Via è detta la 'Mente Mahāyāna', perché essa non è qualcosa che esiste particolarmente e non si trova né all'interno, né all'esterno né in mezzo. In verità, questa mente non è situata in nessun luogo. Perciò il primo passo da fare è trattenersi dai concetti che si generano su questo tipo di conoscenza."

Se ora, in questo stesso momento voi cogliete la vostra mente mentre sta producendo facili concetti e personali opinioni, sappiate allora che la Via non è la conclusione, sia pur intelligente e coerentemente aderente alla Dottrina, che deriva dal vostro giudizio al riguardo. La Via è proprio e solo la vostra ATTENZIONE, rivolta ai prodotti pensativi della vostra mente. Nell'*Advaita Vedānta* vi è l'ingiunzione, chiamata *Mahāvākya* (cioè, Grande Sentenza), che stabilisce una volta per tutte qual è la vera Realtà e quale invece non è. Essa recita così: "NETI, NETI, AHAM BRAHMĀSMI!" e la traduzione suona pressappoco in questo modo: "Non questo, né quello, soltanto IO sono Brahman!" Perciò, il giusto procedimento nella Via è la negazione di tutto quello che veniamo a conoscere in modo empirico. Ciò inevitabilmente implica che se voi seguiste fino al limite estremo, questa maniera empirica di conoscere le cose, pur giungendo al massimo limite sareste ancora incapaci di individuare la mente. Quando il corpo e la mente raggiungono la spontaneità, e l'attenzione viene rivolta esclusivamente al loro funzionamento naturale, allora si percorre la Via, si comprende la mente e si raggiunge la Pace. Se, ora, cominciate ad usare la mente non più, o non solo, per guardarvi intorno oppure per sapere dove e con chi siete, ma soprattutto per sapere CHI SIETE VOI STESSI, soltanto allora voi sarete Saggi, perché conoscerete la vera essenza della Realtà e soltanto allora potrete comprendere il giusto insegnamento della Via.

Dobbiamo dunque smettere di credere di AVERE una mente, così come finora avevamo pensato, dobbiamo smettere di pensare che la nostra mente sia una mediatrice tra noi ed il resto dell'esistenza. Questo tipo di mente, che noi crediamo di possedere come un organo, per poter funzionare in un modo o nell'altro, non è che una semplice sfaccettatura, è come un foglio di carta stagnola argentata che manda la luce di riflesso e fa pensare che sia un diamante. Ma il vero DIAMANTE è la Mente Originaria, autentica reale e vibrante spontaneamente: QUESTA Mente È la nostra Realtà, QUESTA Mente È l'intera Esistenza e noi SIAMO questa Mente; perciò Realizzare la Mente vuol dire Raggiungere la Pace. E questo è un fatto da tenere in considerazione, sempre e dovunque, in qualsiasi condizione e non soltanto mentre ci disponiamo mentalmente a praticare la meditazione di consapevolezza...

LILIANA: Scusami se intervengo ancora, ma sono curiosa di sapere in che modo lo Zen, così proteso verso i metodi di conoscenza di se stessi, concepisce il sogno. Sempre come una produzione

della mente? Nella Gnosi ci veniva detto che una parte di noi, attraverso il sogno, va in una dimensione astrale, così che da questa dimensione si possono avere notizie di sé, cioè si può conoscere se stessi...

ALIBERTH: Allora... Sto cercando il modo di darti una risposta il più soddisfacente possibile, perché questo è un argomento molto ostico. Per lo Zen, come pure per il Buddhismo in generale, la mente degli uomini e di ogni altro essere senziente (quindi anche animali o spiriti, cioè tutte le entità esistenti in cui la mente si è rifugiata prendendo un corpo fisico o etereo e informale) si trova GIÀ in piani di manifestazione astrali, sia nella forma materiale che in forme invisibili e quindi mentali. In realtà, la Dottrina Segreta ci rivela che anche questa stessa vita umana è un SOGNO che la mente sta facendo. Ciò che varia è l'intensità di partecipazione fenomenica abbinata al possesso o meno di un corpo materiale.

Quindi, se la Gnosi afferma che qualcosa di noi, durante il sogno onirico, va nei piani astrali e può vedere e conoscere l'intero se stesso, mi sembra che stia dicendo più o meno le stesse cose della Scienza Occulta. Essa sta dicendo, seppur con altre parole, quello che lo Zen sta sforzandosi di dire da sempre, e cioè che se ci mettiamo ad osservare la mente, essendo essa la creatrice di tutti i piani manifesti ed immanifesti, potremo conoscere la Verità di noi stessi e la natura reale di tutte queste dimensioni spazio-temporali. L'unica differenza è che, per la Gnosi, questo può avvenire durante le esperienze di sogno, mentre per lo Zen questa è una possibilità aperta a tutte le nostre condizioni e a tutti i nostri stati di esistenza. Forse la Gnosi, presumendo l'enorme difficoltà degli individui ad eliminare da se stessi l'errata visione dualistica della realtà apparente, ipotizza per questo scopo un sentiero facilitato, da sperimentare durante le fasi impersonali, quali il sonno, il sogno, l'ipnosi o altri piani dimensionali dell'esperienza liberata dalla volontà egoica.

Vedi, nel famoso esempio della campanella che assai spesso faccio, si può comprendere il concetto buddhista di "MENTE". Poniamo che il nostro corpo sperimentabile durante lo stato ordinario di vita, sia come il metallo di questa campana, che possiede forma, colore e sostanza. Pur tuttavia al suo interno l'aria, equiparabile alla mente, è e rimane vuota e senza forma nonostante che, proprio grazie ad essa, la campana può mantenere le sue proprietà materiali. Non appena venisse a mancare TOTALMENTE l'aria che sostiene e supporta le qualità materiali della campana, essa si disintegrerebbe in breve tempo. In più, l'aria stessa che permette l'esistenza di questa campana è la stessa IDENTICA aria che riempie tutto lo spazio. Chiaramente per "aria" noi non intendiamo il vento o anche la semplice percezione palpabile di esso. Intendiamo proprio la qualità eterica, direi quasi lo spazio vuoto in-esistente, in altre parole proprio e soltanto quell'invisibile ENERGIA ASSOLUTA che permea tutte le cose.

Perciò sei miliardi di contenitori contengono sei miliardi di menti, però la mente non è la forma del contenitore: la mente rimane la mente. Quindi, quando l'essere umano non c'è più, la mente rifluisce nella Mente, salvo poi dover sottostare alle leggi karmiche a causa delle quali, paffete, ridiventa imprigionata nella materia. Questa è la spiegazione di base, ora torniamo al discorso del sogno. L'individuo in cui la mente si è incarnata vive le sue esperienze e, mentre vive, si trova un po' qui ed un po' lì, come questa campana se io la sposto su vari piani di esistenza. Questo è lo stato ordinario, questo è lo stato di sogno, questo è lo stato di coma o sonno profondo e poi, infine, questo è lo stato di morte. Nello stato di morte, la materia sparisce e la mente torna alla sua natura reale. Ma anche nello stato di sogno accade qualcosa di simile, perché non vi è più coscienza di sé come corpo, perciò la mente poi torna allo stato ordinario in cui rimaterializza il suo corpo perché, così come avviene per la reincarnazione dopo la morte, la mente ha necessità di sperimentare ancora il possesso di un corpo.

Vedi quindi come questi stati siano vicini ed abbastanza simili tra di essi. Nello stato ordinario si ha un corpo e si ha coscienza di Sé come corpo. Nel sogno si ha il corpo, ma si ha coscienza di Sé senza un corpo materiale; nel coma, come pure nel sonno profondo, si ha il corpo ma non si ha coscienza né di Sé né del corpo. Nella morte, infine, non c'è più il corpo ma la coscienza rimane con la convinzione di avere un corpo, né più e né meno come durante il sogno, pertanto è così forte il desiderio di risvegliarsi dal sogno eterno che si genera la causa karmica della reincarnazione. Ecco perché noi diciamo che, quando la mente è in pace, non vi è più l'idea della morte come qualcosa di finale: si tratta pressappoco della stessa situazione che affrontiamo tutte le sere, quando andiamo a dormire. Ed ecco perché, ancora, nel *Libro tibetano dei Morti* è detto che il momento più propizio per l'Illuminazione è proprio quello della morte, in cui il Sé può conoscersi molto più facilmente, trovandosi in una posizione dimensionale agevolata per comprendere la vera natura della mente.

Probabilmente il responso della Gnosi, sui piani astrali del sogno in cui possiamo avere più facilmente la conoscenza di noi stessi, è una affermazione molto vicina a quella del Buddhismo. Tutto sta a comprenderla, senza fare paragoni o speculazioni concettuali.

MICHELA: Scusa, Aliberth, volevo chiederti se una persona, dopo la morte, possiede ancora un corpo sottile, magari spirituale...

ALIBERTH: Certo! Altrimenti non sarebbe spiegabile la reincarnazione. Dopo la morte, la mente non è morta, anzi... una persona deceduta vede ancora con la mente, con i sensi interni, il mondo che ha appena lasciato. Per questo motivo la mente, anche se in quel momento rifluisce nella Mente Assoluta, conserva una sua traccia di esistenza corporea. Un po' come il profumo di una rosa, che resta in una stanza anche quando la rosa viene tolta. Ed è proprio quella forza energetica della mente che, non avendo raggiunto l'illuminazione, genera l'effetto karmico che la costringe, a causa del desiderio espresso durante la vita e soprattutto in punto di morte, a tornare nell'esistenza materiale in un'altra forma ed in un altro corpo.

MICHELA: Quello però è un ulteriore e diverso stato di coscienza. Voglio dire che i tipi di coscienza sono veramente tanti...

ALIBERTH: Beh, certamente gli stati di coscienza variano a seconda del livello delle esperienze che si attraversano. Prendi, per esempio, l'effetto delle droghe o degli allucinogeni, di sicuro questo è uno stato di coscienza alterato, sia pur artificialmente. Anche ai tempi dei grandi *Rsi* e dei grandi Saggi esistevano delle sostanze che producevano stati alterati di coscienza. Questo tipo di coscienza, però, non è assimilabile a nessuno degli altri quattro tipi che abbiamo enumerato, al limite potrebbe venir definito a cavallo di questi quattro stadi poiché, essendo un tipo di coscienza artificiale può abbracciare o sormontare tutte le altre possibilità. Infatti, si dice che in questa esperienza alcuni non abbiano coscienza di avere il corpo, altri hanno esperienza di un corpo pesantissimo, altri ancora riferiscono di vedere forti lampi di luce e di colori, quasi che vedessero l'energia degli oggetti sia fermi che in movimento.

Queste sembrano essere tutte esperienze di una realtà priva di un soggetto che giudichi, tant'è vero che non si riesce a bloccare quest'esperienza con un concetto mentale: solo quando rientrano in sé, nello stato ordinario, le persone riferiscono quanto sperimentato, perché la memoria riporta loro quei *flash*. Quindi questi stati alterati di coscienza probabilmente sublimano gli altri stati conosciuti, come se li inglobassero e li sperimentassero tutti e quattro contemporaneamente. In fin dei conti, essendo questi stati prodotti da sostanze introdotte nell'organismo in modo arbitrario, non è facile poterli sperimentare se non in questo modo, almeno nella maggioranza dei casi.

Tuttavia il vero, più importante, e autentico modo per sperimentare l'esclusivo stato, che altri raggiungono fittiziamente con l'uso di sostanze, è il *samādhi*. Il *samādhi*, ovvero lo stato che si raggiunge con la meditazione profonda, è l'esperienza suprema che si possa sperimentare da vivi e col corpo umano, perché in qualche modo coglie lo stato della morte con la coscienza attivata nel corpo vivente. Chi ha avuto la preziosissima eventualità di sperimentarlo, sicuramente condividerà questa mia valutazione. Quando la meditazione si approfondisce veramente al massimo grado e il praticante è totalmente assorbito nell'attenzione fissata sul vuoto manifestato dalla mente, appare una condizione in cui sembra che la realtà, come da noi normalmente percepita, si sfilacci. Insieme con questo scioglimento del senso di realtà, anche la sensazione del corpo non c'è più e si entra in una dimensione in cui veramente si vedono apparire luci fosforescenti. Ma la mente resta imperturbabile e lascia andare queste apparenze, come se fossero lucciole che passano e se ne vanno.

In quella condizione, realmente si è a cavallo di tutte e quattro le condizioni di coscienza normalmente sperimentate dalla mente umana. Non si ha volontà individuale, però ci si sente sperimentatori diretti di questa condizione speciale e non ci si chiede come si fa a sperimentarla, perché non si avverte il proprio Io come "centro della coscienza". Si sperimenta e basta, come se si fosse solo Pura Coscienza impersonale. È come sentirsi una sorgente di pace ed armonia, un *maṇḍala* vibrante di energia che coglie tutto senza però avere un centro di identità e tutto ciò che si sperimenta sembra non scorrere, ma neanche fermarsi e nemmeno ricevere ordini da nessuna parte. Meglio di così non so descriverlo né spiegarlo, ma il *samādhi* è veramente uno stato magico e miracoloso ed è il prodotto della Coscienza profonda della meditazione. Purtroppo bisogna solo sperimentarlo di persona. Quindi possiamo aggiungere, tra i vari stati di coscienza conosciuti, anche questo del *samādhi*.

Tuttavia lo Zen ci mette in guardia e ci avvisa di non attaccarci a questi stati speciali e straordinari, perché essi non sono il punto di arrivo della meditazione. Tant'è che perfino il *samādhi* è soltanto una situazione di estrema consapevolezza temporaneamente stabilizzata, un po' come avere tutti i nostri quattro stati coscienziali in uno. Benché ricco e profuso di pace e di armonia, esso non è duraturo e, come tutti gli altri stati della coscienza, è soggetto al mutamento trasformativo ed al cambiamento in altre successive condizioni di esperienza. Il compito della meditazione Chan è di mantenere STABILE l'attenzione durante TUTTE le condizioni, durante tutti i nostri stati di coscienza. Non possiamo inseguire soltanto la pace del *samādhi* o la piacevolezza del sogno o chissà quali altri paradisi mentali. Dobbiamo restare presenti, distaccati e imperturbabili sempre, anche nelle condizioni in cui la nostra coscienza personale vorrebbe eliminare questo o quel tipo di esperienza spiacevole.

Non possiamo sentirci illuminati quando ci sentiamo in pace con noi stessi e col mondo e precipitare di nuovo nell'inferno dell'ignoranza karmica, quando le cose non ci stanno bene o quando vogliamo rifiutare la morte. Lo Zen cerca di insegnarci a fare in modo che noi si possa vivere, essendo sempre presenti e consapevoli in qualunque condizione, e questa è la vera Realizzazione della Pace, perché è senza mediazioni e senza volontà di una direzione personale. Quando una persona avrà imparato il lavoro di cogliere SEMPRE la sua reale natura e la sua reale Coscienza, al di là delle alterazioni mutevoli e dei cambiamenti ricorrenti, essa padroneggerà tutti gli stati e sarà quindi consapevole della sua esistenza TOTALE. Quando questa persona non darà più importanza al SUO mero esistere personale, ma sarà soltanto direttamente consapevole dell'ESISTENZA in quanto tale, allora il compito dello Zen potrà dirsi esaurito e ben utilizzato. Purtroppo lo Zen è drastico e pur imponendo un solo comandamento, è obbligatorio aderire subito e incondizionatamente a questo "comandamento".

Se vogliamo realmente realizzare la pace dobbiamo capire che, in questa vita ed in tutte le eventuali altre, sia il sogno che tutti gli altri stati di coscienza sono pura ILLUSIONE. Non capisco perché ci si voglia così tenacemente attaccare ai sogni ed all'illusione stessa. Poiché tutti i sogni svaniscono all'alba, così pure l'illusione della nostra vita dovrà svanire all'alba della nostra morte. Ma anche questa, malgrado tutto, dovrà svanire a sua volta in un altro irripetibile sogno perché, in definitiva, così come i sogni non sono mai identici, anche le nostre continue esperienze di vita non possono mai essere simili una all'altra. Per poter interrompere questa malefica spirale senza fine e senza ritorno c'è soltanto un modo, obbedire ciecamente a quell'unico comandamento del Chan: bisogna che costantemente manteniamo l'attenzione ferma sulla nostra propria mente.

Si deve sapere che persino per il Saggio che riesca a restare immobile e concentrato per il novantanove per cento della sua meditazione, e malgrado la sua quasi totale attenzione stabilizzata, quell'un per cento di distrazione continuerebbe a mantenere esistente l'illusione nella sua mente. È sufficiente anche soltanto una minima distrazione dall'autoconsapevolezza e dall'autocoscienza per rimettere in moto la Ruota del Karma, la visione illusoria della realtà dualistica, nonché il circolo senza fine delle reincarnazioni. Il Buddha ha dovuto eseguire uno sforzo titanico per interrompere questi diabolici concatenamenti, restando sette giorni e sette notti in meditazione continua, con l'attenzione ininterrottamente posta sulla sua mente. Perciò, immaginate lo sforzo che viene richiesto a noi, umili meditanti saltuari che, oltretutto, non mostriamo di avere neanche così tanta fiducia nel Dharma e nei suoi insegnamenti. Per lo Zen, perfino il nostro essere qui in questa sala di meditazione, è una illusione della nostra mente, perché essa non è ferma su se stessa ma vaga in continuazione da un oggetto dell'esperienza all'altro. Solo se noi sperimentiamo l'esistenza nel modo giusto, cioè con la mente rivolta verso se stessa, allora TUTTO CIÒ che sperimentiamo è la realtà.

MICHELA: Praticamente la Gnosi, ma anche Freud, ha detto che attraverso l'interpretazione dei sogni uno può arrivare all'Inconscio. Se, però, appunto consideriamo anche l'Inconscio una mera Illusione, staremmo dunque a interpretare un'altra illusione e non la nostra realtà...

ALIBERTH: Esatto, si tratta sempre di una illusoria produzione mentale. La psicanalisi, come tutte le scienze psicologiche, è una *summa* di nozioni pensate ed applicate da esseri umani che, per quanto possano manifestare le più alte espressioni concettuali della mente, restano pur sempre il prodotto di procedure e metodi umanizzati. Per lo Zen, l'umanizzazione è l'effetto inevitabile di una causa sconosciuta alla mente umana stessa. Dunque l'umanizzazione non è il punto di partenza reale, ma solo un effetto erratico. Mi segui? Questo è tanto vero che infatti, per il Buddhismo, l'umanizzazione è solo una delle SEI possibilità degli effetti della Reincarnazione, tant'è che vi sono perfino forme di esistenza non percepibili alla nostra mente umana. La Mente Reale è pura esistenza in sé, mentre le modificazioni e le trasformazioni della mente, in forme visibili o invisibili, sono effetti. Perciò da un effetto non si può conoscere la Verità, la dichiarazione di realtà; bisogna riportarci a PRIMA degli effetti per poter credere ad una verità. Bisogna tornare alla Mente Originaria...

La Mente Originaria non lascia scritti né dogmi da dover rispettare: non lascia ingiunzioni, né metodi e neppure procedure. Pur tuttavia, la Mente è l'unica Verità, quindi l'unico modo per arrivare alla verità è arrivare all'ESSERE originale della mente. Non è che se Freud, o chi per lui, mi dice "Tu esisti!", io devo credere a Freud. Anche se Freud, o chi per lui, non me lo dice, Io GIÀ sono! Così pure se Freud, o la Gnosi o lo Zen, mi dicessero che devo conoscermi, non è perché me lo dicono loro che io dovrò farlo! Quindi non è Freud, né la Gnosi, né la Psicanalisi e nemmeno lo Zen, che possono testimoniare il mio esistere o dichiarare la Verità.

Al massimo, tutte queste dichiarazioni di presunte verità possono funzionare da stimolo, possono essere cartelli indicatori di una Verità che, comunque, va sperimentata e raggiunta da se stessi all'interno della propria mente reale. Qualunque Via, qualunque psicologo, qualunque profeta o maestro non potrà farvi conoscere DIRETTAMENTE la verità; essi sono soltanto come il dito che indica la luna; ma voi, dopo aver ringraziato il dito, dovete guardare DIRETTAMENTE la LUNA! Quindi è impossibile che la REALTÀ possa apparire soltanto durante i sogni, oppure durante una seduta psicoterapeutica, oppure durante la lettura di un testo sacro. Se vi fermate a quelle verità, state funzionando come finora ha sempre funzionato tutta l'umanità, esclusi Coloro la cui mente percepisce DIRETTAMENTE la Verità, nella loro stessa mente.

LILIANA: Allora, quando mi dicono che ci sono le comunicazioni dalla Quarta Dimensione?...

ALIBERTH: Beh, è la stessa storia dei dischi volanti o degli extraterrestri... Queste sono tutte realtà fenomeniche e periferiche, come d'altra parte è giusto che siano, in quanto non è possibile che l'unica realtà esistente in termini relativi sia solo su questo pianeta. Quindi questi messaggi da altre dimensioni sono, a loro volta, verità relative, come i cartelli indicatori che abbiamo citato prima. Tutte le cose dell'Universo, sia fisico che spirituale, concorrono ad aumentare le nostre conoscenze esterne ed empiriche ma, quando esse vengono proposte e sperimentate in maniera dualistica, cioè con la incancrenita convinzione di un soggetto e i suoi oggetti, queste conoscenze, di qualunque tipo siano, sono soltanto verità parziali e relative. Riuscite a capirlo? La vera Verità è possibile conoscerla soltanto osservando il SOGGETTO, soltanto rivolgendo la vostra infinita curiosità verso la vostra mente, verso VOI STESSI.

Come potreste credere a qualcuno o qualcosa SE NON CI FOSTE VOI, sempre presenti e sempre soli destinatari della vostra conoscenza? Se non ci fosse COLUI che conosce, quando mai la Conoscenza potrebbe depositarsi? Lo capite questo? La Verità è il CONOSCITORE, non le miriadi di cose conosciute che arrivano a sovrapporsi sulla vostra coscienza... Perciò, smettiamola di credere che qualunque cosa ci venga detta, perfino queste stravolgenti dichiarazioni del Chan, siano ESSE soltanto la Verità che tanto stiamo inseguendo. Se non esistessimo NOI, potrebbero mai esistere per noi quelle cosiddette verità? Ora, siccome l'esistenza è UNA SOLA, quella è la realtà, ma i nostri limiti sono di pensare all'esistenza come qualcosa che sta lì fuori e che noi possiamo raggiungere come conoscenza. L'esistenza e la conoscenza sono la stessa cosa, sono la mente reale: proprio quando esse si uniscono nella nostra mente. E quando noi conosciamo QUELLA mente, allora tutto si conclude e finalmente raggiungiamo la pace!

## VACUITÀ, SAṂSĀRA E NIRVĀṆA

(incontro del 15/5/2000)

Questa sera credo sia utile riprendere il discorso sulla Vacuità: cercheremo di capire un po' meglio il significato di questo termine. Anche se nell'uso comune noi non siamo avvezzi ad usarlo, si può comunque dire che, nella realtà dei fatti, tutte le cose, comprese le persone, ne sono totalmente intrise. Noi, pur non avendone coscienza, siamo tutti immersi nella Vacuità e non sappiamo assolutamente cogliere in che modo essa si manifesta nella nostra mente.

Secondo il Chan, Vacuità e mente sono spesso usati come sinonimi, perché entrambi rappresentano lo spazio vuoto e misterioso, che però è PIENO di energia e per questo motivo dà vita ai fenomeni universali e individuali del Macro e Microcosmo. Nella terminologia sanscrita il termine Vacuità si esprime con *Śūnya* o *Śūnyatā*, che letteralmente significano “Vuoto” e “Vuotezza”.

Abbiamo visto, però, che questo Vuoto si riferisce esclusivamente alla caratteristica “vuota” dello spazio che, proprio per questa ragione, può accogliere in sé la “piena” possibilità della manifestazione. Allora come si concilia l'apparente contraddizione tra “Vuoto” e “Pieno” che, come tutti i significati opposti delle cose, sembrano ostacolarsi e annullarsi l'un l'altro?

Per chi conosce il Chan (o Zen), o almeno ha una certa infarinatura con le sue famose contraddizioni, questo fatto non è nuovo e non è un problema. Infatti il metodo di ricerca del Chan è proprio basato sulla contraddizione e sul paradosso. Più avanti vedremo meglio come verrà chiarita la presunta opposizione tra i termini “vuoto” e “pieno” nel contesto in cui, quando si approda alla mente Chan, tutti gli opposti si riconciliano sovrapponendosi e riunificandosi.

Tra l'altro, VACUITÀ è un concetto che, nel nostro modo di esprimere i significati, non ha lo stesso valore del termine spirituale usato nel Chan e nel Buddhismo in generale. Siccome noi occidentali dipendiamo esclusivamente dalla interpretazione dualistica dei termini e della loro funzione, nella nostra interpretazione mentale questo termine ci spinge inesorabilmente verso un estremo “polarizzato”, in contrasto ad un altro estremo. Si dà quindi il caso che il termine “Vacuità”, per sua stessa analogia, impedisca alla nostra mente di coglierlo nel suo secondo aspetto di “vuoto riempibile”.

Questo è il problema della difficoltà di comprendere il vero significato di *Śūnyatā*, dato che questo termine produce in noi quasi un significato di “annichilimento”, cioè una sorta di annullamento, di scomparsa di tutto ciò che riguarda la nostra persona e la nostra esperienza del mondo. Sembra quasi voler significare una violenta mano gigantesca che, togliendoci tutto ciò che per noi è comprensibile, compresa la nostra individualità, ci trascini in una specie di “buco nero” mangiatutto, in cui tutto sparisce in una misteriosa e indecifrabile forma di... NULLA.

Tutto ciò genera una certa paura ancestrale, un *horror vacui* metafisico, una spettrale porta oscura da attraversare con terrore, il cui risultato paventato sarebbe uno “svuotamento” del nostro Io. Il quale Io, recalcitrante come un cavallo imbizzarrito, tenta di opporsi con tutte le forze all'inghiottimento verso questo vuoto baratro cosmico. Ecco lo scenario dantesco che la mente della persona ordinaria subisce al solo sentire questa espressione e, ne siamo sicuri, tutto ciò stravolge il vero significato della Vacuità. In ogni modo, il concetto di Vacuità nella prefigurazione spirituale, di sicuro vuole significare uno svuotamento di un Io troppo pieno, troppo trionfo, troppo carico. Ma

nel più profondo aspetto dell’Insegnamento Zen e dei *Mādhyamika* (Via di Mezzo) del Buddhismo, Vacuità non sta a significare un estremo da dover raggiungere, una direzione obbligata verso l’annichilimento e l’eliminazione drastica dell’Io. Non è così, ma è per questo innato fraintendimento della nostra mente ordinaria che non ci è facile accettare, e nemmeno comprendere, il vero significato della Vacuità. Come, d’altra parte, non sarà facilmente accessibile la comprensione immediata di termini come *samsāra* e *nirvāṇa*, che dalla Vacuità sorgono con l’apparente scopo di volerla modificare. Se in partenza noi opponiamo una barriera, un’ostruzione, veniamo immediatamente impossibilitati ad una comprensione reale ed istantanea del contesto in cui questi termini DEVONO essere usati. Perciò, tornando alla Vacuità, si presume che essa indichi una condizione del tutto diversa dal valore etimologico con cui la nostra mente la concepisce.

Proprio perché la nostra mente “immagina” che la Vacuità sia QUALCOSA, siamo lontani mille miglia dal suo vero significato e ciò rende assai più difficile non solo la nostra comprensione personale, ma perfino il suo stesso Insegnamento. Gli antichi Saggi conoscitori della Vacuità, nel passato si sforzarono di dichiarare la verità di come essa doveva realmente essere appresa e compresa, ma essi si rifiutarono fermamente di raffigurarla. Lo stesso Buddha, nel famoso discorso silenzioso in cui mostrò il fiore a Mahākāśyapa, mostrò apertamente il significato della Vacuità, ma nessuno riuscì a comprendere né il gesto né il significato di esso, salvo appunto il solo Mahākāśyapa.

Se in quella occasione fu così difficile, per i più prossimi discepoli del Buddha, comprendere istantaneamente la Vacuità, figuriamoci se la comprensione di un simile arcano possa essere lampante per le nostre menti. Come può, alle nostre menti ipertecnologiche e materialistiche, esser chiaro che la Vacuità sta lì soltanto per dimostrare la Natura della Realtà che ci circonda, sempre in ogni istante ed in ogni condizione? Quella stessa Realtà che ininterrottamente viviamo e che, da sempre, vediamo ed ascoltiamo nella nostra vita di tutti i giorni?

Il punto allora è: ma noi siamo veramente capaci di percepire la Realtà che ci circonda, nel modo in cui Essa realmente è? La risposta, inevitabilmente, che ci piaccia o no, è purtroppo: assolutamente no! Tutte le tradizioni sapienziali dell’antichità ci hanno ammonito sul fatto che la nostra mente ignorante non può percepire né conoscere la VERA Natura della Realtà. Quindi, come potremmo concepire la comprensione della Vacuità, se prima non si riuscirà a comprendere la Realtà? Realtà e Vacuità sono strettamente interrelate, sono come l’aria ed il respiro, se non c’è l’una non può esservi l’altro.

La mente umana, umanizzata, percepisce una forma di realtà coperta e filtrata dal proprio obbligo, inevitabile e insormontabile, a dover pensare! Tutto ciò che appare all’istante, sullo schermo ricevente della mente umana, viene all’istante trasformato in una forma di percezione e comprensione “personalizzata”. Se non fosse così, chi mai potrebbe relazionarsi col mondo sociale degli umani? Questo spiega l’incapacità, o meglio la condizionalità, della mente umana a non poter avere una visione reale delle cose, perché noi siamo costretti a vedere la realtà, così come fa comodo a noi! In questo condizionante aspetto obbligatorio di percezione della Realtà, il concetto di Vacuità, nel suo vero modo di essere, non trova posto. Un po’ come i concetti astratti di NULLA o MORTE i quali non potranno mai essere testimoniati nel loro reale valore di sperimentazione. Il Nulla, così come la Morte, non può essere sperimentato efficacemente dalla mente umana, perché se noi sperimentiamo il Nulla come un qualcosa da poter essere sperimentato, non può essere il Nulla. La stessa cosa dicasi per la Morte, quindi vediamo che SONO i limiti della mente umana, i veri impedimenti a comprendere le cose incomprensibili...

Tutti noi che siamo qui presenti, abbiamo una certa nozione di essere vivi e di essere esistenti in un mondo composto di cose esistenti, di cose che possono venire ad esistere e di cose che non esistono più. Nessuno però riesce pure a considerare di trovarsi in un mondo pieno di cose che, forse non esisteranno MAI! Questa, per quanto vagamente improbabile ad essere concepita, è una traccia che può spiegare il significato di Vacuità, la quale comprende in sé sia l'esistenza sia la non-esistenza. Ora, noi possediamo una mente limitata che può chiaramente comprendere soltanto lo stato di esistenza, mentre per lo stato di Non-esistenza può fare solo un lavoro di immaginazione concettuale. Malgrado ciò, non è assolutamente certo che la nostra mente possa cogliere, nel modo esatto, neppure un'ombra della verità di ciò che NON conosce o di ciò che CREDE di conoscere.

Vacuità sta a indicare la condizione inconoscibile di PRIMA dell'esistenza, cioè lo STATO VUOTO, il quale nella sua realtà, rimane sempre simile a se stesso, anche quando e se verrà riempito da cose esistenti. Questa rivelazione fa immancabilmente decadere il concetto di una Entità personale autoesistente, più o meno chiamata Dio, che possa creare e distruggere a suo piacimento le cose di questo o di altri mondi. Se vogliamo a tutti i costi credere in un Dio esistente in un certo modo, allora dobbiamo pensare a DIO come a una ENERGIA onnipervadente, che risponde solo alle sue Leggi immutabili e che non è per niente interessata, né tantomeno responsabile, a ciò che accade nel piccolo mondo degli umani. Sono infatti proprio i piccoli umani che si affannano a sindacare l'esistenza, mai veramente provata nel modo attribuito, di questa Entità antropomorfa a cui è stato dato il nome di DIO. Se vogliamo a tutti i costi cercare un Dio anche nel Buddhismo e nello Zen, allora dobbiamo dare alla Vacuità quel ruolo che ha le caratteristiche di Dio. Ma questa è chiaramente soltanto un'operazione forzata e di comodo per coloro che, inguaribilmente, vogliono attribuire il potere di tutto ciò che esiste ad un Artefice Assoluto, o la colpa di tutto ciò che va male ad un supremo capro espiatorio metafisico.

Ecco perché, come detto all'inizio, la Vacuità e la Mente rispecchiano lo stesso potere e possono intercambiarsi, nel loro significato ultimo. Nella Mente, prima e anche dopo la sua temporanea modificazione in "mente umana", esistono tutte le caratteristiche del potere attribuito a Dio stesso. Infatti, la Mente crea e distrugge, produce il bene ed il male, il piacere ed il dolore, la santità e la perversione. Quando è attiva dona vita alle cose e quando è spenta, le disattiva. Quando è pacifica ha in sé le migliori qualità dell'amore e della benevolenza, ma nello stato agitato è un Dio irascibile e furioso che colpisce e distrugge tutto.

Come si può vedere, questo continuo sorgere e sparire dei fenomeni all'interno della mente è la perfetta caratteristica della Vacuità stessa. Non c'è alcunché di stabile, di eternamente fisso, di fermamente esistente per sempre, nei fenomeni generati e contenuti nella mente; e tutto questo è GIÀ Vacuità. Allora, tutto ha origine in questo misterioso stato, impossibile da comprendere, finché siamo coinvolti nella natura umana, a causa della nostra intima convinzione di esistere in un mondo materiale. Il quale mondo materiale, benché sottoposto evidentemente alle leggi del cambiamento e della Causa ed Effetto, nella sua essenza non ci dà modo di percepire in profondità la natura di queste leggi. Questa radicata convinzione è già il sintomo della malattia della mente umana, costretta a funzionare in termini di polarità dualistica, a causa dell'*Avidyā* metafisica, e perciò ormai irrimediabilmente smarrita nel mondo samsarico del nome e della forma.

Questo stato "iniziale" a cui si è dato il nome di Vacuità, questa specie di *Big Bang* della Mente Assoluta e di quella individuale, è il "motore immobile", la matrice sorta dal nulla, la fonte senza fonte in cui tutto è, è stato e sarà, possibile di manifestazione. Ma, attenzione, anche di NON-MANIFESTAZIONE! L'Essere ed il Non-Essere in una perfetta simbiotica interconnessione, l'esistenza e la non-esistenza prima ancora che diventino tali. L'incapacità della mente umana a

cogliere questo aspetto non palese e non evidente della invisibile Realtà che soggiace a se stessa incurante del fatto che noi si sia o meno capaci di comprenderla, è dovuta proprio al misterioso potere della Vacuità. Si tenga comunque presente che VACUITÀ è soltanto un nome, un termine scelto in forma epistemologica, forse per farci avvicinare il più possibile al significato, dato che non esiste per la mente umana un modo di poter comprendere meglio questo significato se non quello, destinato a pochi individui estremamente motivati, di sperimentarla direttamente, per mezzo del processo meditativo di autoconsapevolezza.

D'altra parte i buddhisti, e in particolare gli adepti del Chan, hanno assai efficacemente utilizzato questo termine, specialmente coloro che sono giunti alla sperimentazione diretta dell'Illuminazione. In fondo, questa essenziale condizione, colta personalmente con la mente vuota e libera, quindi non più prigioniera del condizionamento egoico, a cavallo tra la propria sperimentazione e l'effetto che se ne riceve, proprio questa è chiamata Illuminazione. Ora si capisce perché Vacuità è anche considerata sinonimo di Mente Originaria, cioè della Mente Illuminata: Causa ed Effetto perfettamente combacianti ed identici. Insomma, quanto più lasciamo scatenare la nostre abitudini mentali incontrollate, tanto più la Vacuità sarà riempita da queste nocive abitudini. Più ci interessiamo ai valori mondani, ricercando l'acquisizione di beni e sensazioni materiali, gratificazioni personali, affetti egoistici ed erudizioni concettuali, più la Vacuità sarà colma e condizionata da queste cose. Conseguentemente, più la nostra mente coi suoi bisogni egocentrici, sarà lontana e dimentica della sua Natura Fondamentale, più la Vacuità, da pura e assoluta qual è, tende a diventare un contenitore temporaneo di illusioni e verità relative. In questo caso, Essa diventa sinonimo di *Māyā*, cioè l'aspetto illusorio e apparente della Realtà, quella che appare alle nostre menti ignoranti ed imperfette: una sorta di sogno irreali sovrapposto alla Verità Assoluta.

Per questo motivo, la Vacuità originaria, pura e libera come la Mente Fondamentale, viene stravolta e costretta a causa dell'ignavia coscienziale delle menti umane a trasformarsi in una energia corrotta che crea il mondo delle apparenze, cioè il *samsāra*. Ma non è che essa cambi in modo reale ed assoluto, perché nella sua Natura è contemplata la possibilità di manifestarsi in qualunque modo, a seconda del livello di ricezione della mente che la sperimenta. Se questa energia resta pura e incondizionata alla sperimentazione di una Mente Illuminata, allora la Vacuità si manifesta nell'aspetto di *nirvāṇa*.

Il *samsāra*, dunque, è lo stato di sperimentazione dell'esistenza, nel modo in cui la quasi totalità delle menti umane è costretta a conoscerlo col termine VITA. Il *samsāra* è connesso con le problematiche della relazione dualistica di bene e male, gioia e dolore, Io e Tu e tutte le coppie di opposti che rendono questa esperienza altamente instabile e insicura. Mentre il *nirvāṇa*, pur manifestandosi nell'aspetto esteriore con le stesse situazioni, cioè con le stesse regole di mutamento e impermanenza della Vacuità, è la condizione mentale di un Essere che è in pace con tutte queste manifestazioni. Non avendo nulla da preoccuparsi, anche nell'illusorietà degli avvenimenti, la Mente di un Essere Illuminato, vive la Vacuità come la Realtà e, questo fatto, si stabilisce in essa come *nirvāṇa*.

La Vacuità è, si può dire, come uno spazio vuoto che, se pervaso dal profumo di una rosa appare piacevole, mentre se è inondato dal fetore di cose marce, diventa insopportabile e sgradevole. E così sono i suoi aspetti di *samsāra* e *nirvāṇa*: ma una volta eliminati e svaniti il profumo ed il fetore, che cosa rimane? Ecco come può essere compresa la Vacuità e, di conseguenza, la Natura Ultima della Mente, che non cambia e non muta né aggiungendo né togliendo, né sostenendo né negando qualsiasi cosa. Soltanto l'effetto sperimentato muta e cambia, a seconda del livello mentale di coloro

che fanno l'esperienza, spiacevole o gradevole, perché si coglie il momentaneo stato di essere individuale della stessa sperimentazione.

Allo stesso modo, non è possibile comprendere la Vacuità (come pure la Natura della Mente) se ci si attacca e ci si basa su questi aspetti mutevoli e cangianti della Verità. La Vacuità, coi suoi aspetti apparentemente opposti di *samsāra* e *nirvāṇa*, è la nostra stessa Natura Reale che può essere colta quando tutti gli sprazzi di energia, che danzano dentro la stessa Vacuità, si sono acquietati. Il nostro frenetico modo di vivere, le nostre tendenze automatiche, i pensieri stravaganti e, soprattutto la nostra Ignoranza Primordiale, SONO quegli sprazzi di energia. Essi sono l'impedimento, l'ostacolo ed ogni altra forma di difficoltà che impediscono la Comprensione silenziosa e pacifica della vera natura delle cose e della nostra stessa mente.

Tutto questo mondo di meraviglie e tutti i mondi mentali noti o sconosciuti, la nostra vita di adesso e quelle sperimentate in altre esistenze, sono agevolate e permesse proprio dalla composizione della Vacuità. Come pure l'interdipendenza dei fenomeni, la loro reciproca compenetrazione, tutte le manifestazioni viventi, compresi gli oggetti inanimati, la successione di eventi temporali e spaziali, la coesistenza delle menti individuali in un'unica Mente Assoluta, tutto ciò è permesso e stimolato dalla Inconcepibile e Insondabile Vacuità. Perciò il Saggio ottiene la cosiddetta Realizzazione attraverso l'acquietamento delle funzioni pensative e sensoriali della propria mente. C'è una precisa ragione per cui uso il termine "acquietamento" e non, per esempio, "sparizione": perché l'acquietamento è proprio il risultato che deriva dalla comprensione dell'insegnamento. Mentre, negli stati meditativi forzati può accadere che la mente, momentaneamente, sparisca, oppure nella morte fisica si può pensare che la stessa mente "sparisca" definitivamente, in realtà la mente NON PUÒ SPARIRE. Essa può soltanto essere modificata e, quindi, per farla ritornare alla sua originaria qualità, bisogna ACQUIETARLA.

Il sorgere e sparire dei fenomeni è proprio la peculiarità della Vacuità e della Mente Fondamentale, ma non della mente umana, che è già una modificazione di esse. Perciò, per mezzo della comprensione della Vacuità, ottenuta con un lungo e continuato *training* meditativo, possiamo ridurre al minimo e quindi acquietare le funzioni esasperate e incontrollabili della nostra mente umana. In questo modo, se ci identificheremo finalmente nell'assoluta Natura della Vacuità anziché nel personaggio egoico, esso prima o poi dovrà sparire e con esso, anche i disturbi della nostra mente.

Probabilmente, questa è la spiegazione dei "miracoli" apparentemente impossibili, tramandatici dai resoconti storici, in cui è narrato che i grandi Esseri riuscivano a creare dal nulla o a far scomparire forme o personaggi apparenti. A volte loro stessi potevano trasformarsi in altre persone oppure facevano apparire personaggi illusori che sembravano reali. Comunque, piuttosto che esaltare questi poteri miracolosi (le *siddhi*) è assai più importante avere coscienza di come funziona questo grande Mistero e trarne i dovuti approfondimenti. Come abbiamo già detto, la mente umana non comprende facilmente le differenze che dividono la realtà della coesistenza simultanea tra l'esistente e il non-esistente. Pur tuttavia, il Chan spiega con molta pazienza che, in realtà, una vera differenza tra questi due stati non può esistere, perciò per coloro la cui mente è arrivata FERMAMENTE a questa verità, non è impossibile generare dal nulla una o l'altra delle due condizioni.

Allora a cosa dobbiamo credere? Alla nostra innata e imperfetta capacità di poter vedere l'esistenza come una serie infinita di manifestazioni separate, in cui la non-esistenza è soltanto una fase intermedia non conoscibile? Oppure, non è forse meglio credere all'Insegnamento del Chan,

che ci proviene dai grandi Saggi che hanno sperimentato la Verità, e che ci dichiara che la Realtà è un INSIEME, una totalità di essere e non-essere simultaneo e contemporaneo di tutto ciò che esiste? Teniamo in considerazione che, per lo Zen, il termine “non-esistente” non è esattamente il contrario di “sempre-esistente”, dato che quest’ultima espressione, per lo Zen, è appunto impossibile, praticamente “inesistente”.

Per il Chan non può esservi NULLA che sia “sempre-esistente”, per cui proprio per questo, NULLA può essere “non-esistente”. Se vi fosse anche una sola cosa (ad esempio l’Io, a cui spesso la nostra mente concede l’illusione di ritenersi “sempre-esistente”) che non rispondesse a questa verità, non potrebbe esservi spazio per nessuna altra cosa esistente. Avete capito? Vi sarebbe soltanto un enorme, immenso, infinito “Io” che coprirebbe tutto lo spazio, impedendo a qualsiasi altro fenomeno la pur minima possibilità di concomitante esistenza.

Vediamo che questi ragionamenti, seppur logici da un certo punto di vista, sfiorano inevitabilmente i limiti dell’assurdo e dell’illogico, perché la nostra mente concettuale non ce la fa a seguirli in modo comprensibile. Anzi, la nostra mente reagisce proprio con una volontà contrappositoria con l’intento di confutare all’infinito, nel tentativo di ricondurre tutti questi concetti nei limiti di una logica comprensibile. Così facendo, perde inesorabilmente l’occasione di bloccarsi, di rivolgersi verso se stessa e quindi di sondare e investigare i propri limiti.

Questo è il fondamentale errore che impedisce alla mente ordinaria, a cui siamo incatenati, di espandersi oltre la sua portata e poter arrivare a comprendere l’insondabile Verità Assoluta ed i continui messaggi che giungono dalla Vacuità della Mente Fondamentale. Perciò è necessario che si stabilisca il metodo per giungere alla tacita comprensione di questi valori apparentemente contrapposti. La verità dell’esistenza e non-esistenza, dell’essere e del non-essere, di mente e non-mente, di Io e Non-Io, di *samsāra* e *nirvāṇa*, tutto deve venire assorbito e compreso per mezzo della pratica Chan. Con lo studio degli insegnamenti e con la pratica meditativa appropriata bisogna uscire dalla ordinaria concezione di come noi interpretiamo il modo di esistere dei fenomeni. Bisogna instaurare una continua indagine ed una reiterata introspezione della nostra stessa mente ordinaria, così com’è, per arrivare alla Verità dell’ASSOLUTO. Grazie alla nostra mente, vero Bene Supremo, e con l’ausilio di una sana meditazione, cosciente e silenziosa, e proprio indirizzata verso la mente stessa e sulla sua Vacuità, arriveremo presto ad intravedere i limiti stessi della mente. Potremo quindi scoprire il modo per superarli, non in modo concettuale e superficiale, bensì in maniera definitiva con la risposta non verbale proveniente dalla Intuizione Profonda (*Prajñā*), vero benefico supporto che si rivelerà essere la Voce segreta della Mente Fondamentale.

Se una persona possedesse la mappa di un tesoro incalcolabile e decidesse di gettarla via, contentandosi di pochi spiccioli raccolti in terra, pur di evitare di affrontare la ricerca del tesoro con un viaggio difficile, sarebbe certo molto stupido. Così, coloro che si contentano di vivere nell’ignoranza samsarica e nell’oscurità della mente umana, vengono considerati più che stupidi, anzi uccisori della loro Coscienza, proprio perché non affrontano il deciso lavoro del Dharma della Mente. Essi, avendo paura o scetticismo, rinunciano alle delizie di un *nirvāṇa* quiescente, privo di angosce e sofferenze mentali per restare nella loro penosa condizione. Cosa si può sperare di ottenere, andando in direzioni diverse dalla Verità che illumina la Coscienza della Mente? Quante altre sofferenze aspettano coloro che non conoscono il proprio destino e non vogliono far nulla per svelarlo a se stessi? Continuando imperterriti a produrre pensieri contrastanti, opinioni discordanti e giudizi insofferenti, non facciamo altro che ostacolare e ritardare, quasi a farlo apposta, la scoperta del tesoro, continuando a lasciarlo nascosto e sepolto nell’isola segreta della Mente.

Il risultato di un simile cieco comportamento è la continuità di esistenza di questo “carnaiο” che verrà ancora e ancora alimentato dalle coscienze insane ed ignare, con la ininterrotta produzione di materia purtroppo destinata a decomporsi e a degenerare senza fine e senza scampo. E l’effetto infernale di questo risultato è il nostro andare, venire e tornare in questo “carnaiο”, in cui siamo soggetti ad una inutile e vana rincorsa dietro il nostro desiderio di felicità che, inevitabilmente si tramuta in incombenti atroci sofferenze. Come falene tremanti attratte dalla fiamma adescatrice, in cui poi andiamo inesorabilmente a bruciare, le nostre menti che non riescono a trovare la via d’uscita, sono come prigioniere in una casa in fiamme. I nostri desideri, la brama di vivere e le passioni sono le pareti di essa; la nostra avversione, l’antipatia ed il rifiuto di ciò che non ci piace è il tetto; ed il carburante che alimenta il fuoco è, senza alcun dubbio, l’ostinata ignoranza con cui facciamo finta di non credere agli avvertimenti del Dharma, e la volontà di non applicarci al metodo di salvezza spirituale.

La Visione Interiore della Coscienza che comprende la Vacuità, è l’Acqua Santa che può spegnere le fiamme, è la Chiave Magica che può aprire la porta della prigione, è la Luce che illumina e rende felice la mente. Essa, semplicemente osservando se stessa, cogliendo appieno il proprio pensiero, ristabilendo il giusto e corretto funzionamento spontaneo dell’energia della Coscienza, può invertire il processo, il vizioso circolo con cui l’Ignoranza fornisce alimento al “carnaiο”. Vedendo i nostri pensieri di desiderio, di avversione e di tutti gli altri innumerevoli difetti mentali, pronti a manifestarsi come una carica di bufali impazziti, possiamo fermare la triste ruota delle rinascite nel mondo della sofferenza.

Ricordiamoci, in fin dei conti, che anche tutti questi difetti mentali, così come il “carnaiο”, la prigione e le fiamme sono, in realtà, soltanto mere illusioni di una mente erronea. Una mente illusa crea catene e fiamme illusorie, infelicità illusorie, piaceri effimeri e volatili, ma poiché essa ci crede fermamente, a queste apparenze illusorie, tutte queste produzioni da essa generate appaiono “reali” e, perciò, la mente viene costretta a sperimentarle come tali. Ecco perché la nostra stessa esistenza, in realtà, è solo VACUITÀ, pur apparendo così fortemente “reale”, ed ecco perché, poi, è così difficile far scomparire questa pseudo-reale apparenza di *samsāra* e *nirvāṇa*, anch’essi illusori.

## CONCLUSIONE

Arrivati alla fine di questo umile tentativo di far conoscere l'efficace metodo della Dottrina Chan, che si impronta alla preparazione e sviluppo dell'autoconoscenza della mente, ritengo doveroso aggiungere alcune piccole precisazioni. Va principalmente tenuto presente che in questi articoli, quanto da me riportato di mio o di altri, non è che una spontanea e, il più possibile, aderente enunciazione di metodi e sistemi applicati da millenni nell'ambito delle antiche Scuole buddhiste della Cina. Ciò premesso, si deve tener presente che il Chan (o Zen come fu chiamato più tardi, quando approdò in Giappone, come pure *Seon* in Corea, e *Thien* in Vietnam) non può e non deve essere visto o preso per una semplice e mera forma di erudizione, da parte degli assetati scienziati e letterati Occidentali. Questo è il vero punto cruciale: il Chan deve essere intrapreso soltanto se si è veramente intenzionati a trasformare la nostra mente e ad invertire l'innata tendenza a credere che la vita umana sia quella misconosciuta parentesi di esistenza personale, in un mondo popolato da altre entità apparentemente separate e disgiunte dalla nostra stessa realtà. Solo attraverso la comprensione della mente, si può comprendere tutto il rimanente mistero della condizione umana prigioniera dei suoi sogni, nonché svelare la realtà di questo mondo artificiale e virtuale che sembra aspettarci là fuori, come se esistesse realmente dalla sua parte. Questo è il vero spartiacque, la lama di rasoio che divide le schiere di coloro che non comprendono l'assurdità di un'esistenza formata da elementi frammentati, rispetto a quei pochissimi che conoscono il nucleo di realtà che c'è nel cuore della nostra mente universale. La Via Spirituale ha un senso soltanto se percorsa con l'intento di affrancarsi dal nostro errato modo di concepire le cose; altrimenti si farebbe meglio ad ascoltare, o a leggere, soltanto favolette per bambini.

Nel Libro *Coltivare la Mente* di Thomas Cleary, vi sono due frasi che possono da sole spiegare facilmente quanto sto tentando di dire. Una è tratta dal *Dhammapada* e suona così: "Difficile ad essere conosciuta, profondamente nascosta, divagante e capricciosa, questa è la mente. La persona intelligente la custodisce perché la mente custodita è principio di gioia". L'altra frase, tratta da un antico testo cinese, afferma: "I Saggi usano la mente in modo deliberato basandosi sulla sua essenza e, con l'appoggio dello spirito, finiscono ciò che hanno iniziato. Perciò essi dormono serenamente senza sogni e si risvegliano senza timori!"

Può essere significativo, comunque, tenere in considerazione anche la mia personale esperienza al riguardo, che data ormai da diversi decenni. Anch'io, come tanti altri, nel tentativo di capire i misteri dell'esistenza, mi sono dato da fare andando di qua e di là, da un maestro all'altro e da una disciplina filosofica all'altra, come sembra essere istintivo e naturale per tutte le persone che aspirano in qualche modo alla spiritualità. E, sempre come tanti altri, l'unico giovamento che ne ricevevo, era quello di essermi creata una variante nelle mie attività giornaliere, una sorta di originale passatempo con precise scadenze per il mio tempo libero. Proprio come mettere un'altra testa sopra la mia testa, secondo quanto proclamato da vari *Sūtra* e Sentenze dello Zen; e tutto questo è durato per anni, rimanendo incapace di comprendere, e continuamente sottoposto alle ineluttabili sofferenze dualistiche, derivanti dall'obbligo di sottostare alla Legge di Causa ed Effetto ed alla percezione dei fenomeni come se fossero reali e regolati dalla diversità degli opposti.

Dunque, malgrado la mia profonda aspirazione, fino ad un certo momento di questo travagliato percorso spirituale, non approdavo a nulla di veramente trasformante. Pur sentendomi a volte esaltato per le stravolgenti nozioni che imparavo, nulla del mio modo di percepire la realtà era cambiato. Continuavo metodicamente a fare le stesse cose, sul piano dei rapporti interpersonali e

nel rapporto tra me e me. Ancora e ancora cadevo vittima di abitudini inveterate, mantenendomi sul chi va là di fronte a persone importanti, cercando di apparire quello che certamente ancora non ero. Ma, ciò che era peggio, assolutamente non vedevo e non coglievo queste peripezie della mente e questi contorcimenti dell'animo, forse ne avevo sensazione ma non riuscivo a coglierli sul fatto o almeno non li vedevo sul posto, cioè mentre si manifestavano. Questo mi ha creato notevoli ostacoli, sul piano umano nei rapporti di vita quotidiana ma anche nelle interrelazioni affettive e soprattutto sul piano spirituale. Complessi di colpa, recriminazioni e discordie con altri praticanti, ricerche di esperienze misticheggianti, che invece nascondevano soltanto un forte desiderio di sensazioni emotive.

Qualche volta però, devo riconoscerlo, vi sono state anche delle esperienze veramente pregnanti e profonde, esperienze sincere e luminose che mi compensavano ampiamente dei periodi neri. C'era ogni tanto un senso di comprensione sottile e latente, in una parte di me e del mio cuore che andava evidentemente crescendo e sviluppandosi, un senso di certezza che ce l'avrei fatta e che mi dava la forza e l'energia per non abbattermi e per continuare a crederci. Sicuramente agevolato da un lungo *training* addestrativo, in cui per dieci anni fui discepolo del compassionevole Lama tibetano Sonam Cianciub e per sette anni dell'illustre Maestro *Advaita* Raphael, oltre che di altri importanti Lama e Maestri spirituali, fu principalmente la lettura di un libro sul metodo Chan – il *Sūtra di Huineng* – che mi aprì all'improvviso la mente. Accadde una volta, mentre mi trovavo su una montagna della Sabina, insieme con la mia compagna Cristina, ora scomparsa. Eravamo seduti ai piedi di un albero, e commentavamo le profonde e conturbanti rivelazioni del Grande Sesto Patriarca, quando all'improvviso, fu come se entrambi fossimo stati proiettati nel tempo e nello spazio, avendo di colpo l'impressione di trovarci al tempo di Huineng, nel monastero Shaolin, come suoi discepoli. Così, grazie a questo straordinario stimolo, corroborato da una determinata volontà di spingere più a fondo l'introspezione, l'amorevole apparizione del messaggio Chan mi ha rinfrancato e mi ha aiutato a mantenere una Consapevolezza sempre più stabilizzata.

Come una segreta, misteriosa ed amorevole mano, che mi ha guidato dalle rive dell'infernale fiume samsarico fino alle soglie del luminoso "Celeste Impero" della Consapevolezza mentale, il Chan ha avuto l'effetto sorprendente di ammansire la mia mente. Benché dopo la morte della mia compagna fossi rimasto solo, essendomi allontanato dagli amici spirituali a causa di maldicenze conseguenti al dramma che mi aveva colpito, fin da allora ho completamente cambiato sistema di vita, rifugiandomi nell'anonimato e praticando silenziosamente nel segreto incognito della mia normale vita quotidiana. Se qualcuno di voi conosce la storia del grande yogī tibetano Milarepa, potrà capire benissimo come mi sono sentito e cosa ho provato in questi ultimi anni. Finché Qualcosa, o Qualcuno, non visibile fisicamente ma spiritualmente rivelato da una energia magica e trasformatrice, mi ha spinto a creare il Gruppo di Autocoscienza per l'insegnamento della meditazione Chan, ed in seguito il Centro Nirvana, ove insegno attualmente, con l'intento preciso di permettere ad altre persone la meravigliosa e fortunata opportunità di poter conoscere la Natura della propria mente.

Le sofferenze psicologiche sperimentate fino ad allora, probabile testimonianza del cattivo karma da me accumulato in vite precedenti, si sono poi trasformate finalmente in un'intima serenità, grazie alla saldezza con cui la mia mente ha imparato ad affrontare le traversie della vita ed i numerosi inganni della rappresentazione egoica, sempre in agguato, nelle relazioni interpersonali. Questa serenità che risiede nel profondo e perciò non si può esprimere in atteggiamenti appariscenti si è ancor più alimentata dalla constatazione che nel nostro piccolo Gruppo di meditazione si sono aggregate poche ma sincere anime, veramente sensibili al problema della Coscienza. Pur non contando su un gran numero di partecipanti (il Chan, per la sua stessa natura qualitativa, non è

facilmente accessibile alle masse), l'energia del Gruppo si è via via rafforzata, mettendo in luce notevoli doti di naturale propensione verso la pratica di autoconsapevolezza.

E questa è per me la migliore ricompensa, con la certezza che la mia modesta persona sta ripagando la generosità del preziosissimo dono che ho a suo tempo ricevuto, effettuando in qualche modo il difficile compito assegnatomi. Perciò, voglio dire Grazie agli invisibili e preziosi Protettori del Dharma. Grazie ai compassionevoli Patriarchi del Chan. Grazie a tutti voi che state cercando di sintonizzarvi con la Mente Assoluta e, soprattutto, grazie alla Saggezza profonda (*Prajñā Pāramitā*) che, attraverso la funzione della Consapevolezza, risiede in tutti noi.

OM NAMO BHAGAVATE!

Roma, venerdì 25 Agosto 2001

Upāsaka Aliberth Mengoni