

ELIZABETH HAMILTON

L'arte di disammaestrare i pappagalli

Esercizi **zen** per liberare
la mente dagli **schemi**



Edizioni



AMRITA

Qual è la cosa più importante?

*La Mente del Cuore occupa la totalità dello spazio:
nulla di meno, nulla di più.
Seng-Ts'an, terzo patriarca zen*

Un giorno Alfred Nobel aprì il giornale e con enorme stupore vi trovò il proprio necrologio: «Alfred Nobel, l'inventore della dinamite, è morto questa settimana». In realtà si trattava di suo fratello; tuttavia, rendersi conto che il retaggio che avrebbe lasciato ai posteri sarebbe stato l'invenzione della dinamite stimolò Alfred a fare un esame di coscienza. Questa riflessione su cosa contasse veramente lo indusse a ideare il Premio Nobel per la Pace, nel quale unì i propri valori più profondi e le proprie risorse per rendere omaggio agli sforzi dell'umanità in nome della pace e della collaborazione a livello mondiale.

Se dovessi morire oggi, il tuo necrologio rifletterebe i valori che professi? Oppure un'idea di disordine, come: «Lasciò che le cose importanti gli scivolassero fra le dita e poi passò a miglior vita»? Il quesito sul necrologio ci invita a chiederci se le cose che consideriamo più importanti siano o meno rispecchiate dall'uso che facciamo del nostro tempo, denaro ed energia.

La domanda non è semplicemente: «Cos'è importante per me?», che potrebbe indurre a risposte di carattere egocentrico; la domanda è: «Qual è la cosa più importante, da un punto di vista onnicomprensivo, basato sulla vita, sulla realtà?» Dopo tutto, al contrario delle persone, la vita è incentrata sulla vita, e non sul sé.

Una risposta potrebbe essere: «Diventare totalmente consape-

vole della saggezza e della compassione insite nella nostra vera natura, e vivere in armonia con quest'ultima». Un'affermazione che comprende parole cariche di significato: la *saggezza* è la capacità di guardare la vita negli occhi; la *compassione* comporta il vivere in sintonia con l'interconnessione fondamentale di tutte le cose, interconnessione che proprio la saggezza ci rivela, e che in natura si manifesta sotto forma di bontà e amorevolezza. Da tutte le parti ci viene un richiamo al risveglio. Il filosofo e scrittore greco Nikos Kazantzakis descrive così la vastità che ci circonda: «Spira nel cielo e sulla terra, e dentro il nostro cuore, e dentro il cuore di ogni cosa vivente, un soffio gigantesco – un grande grido – che chiamiamo Dio»⁷.

I cristiani parlano di un Regno dei Cieli che è vicino⁸; il Corano dice: «Ovunque vi volgiate ivi è il volto di Dio, ché Dio è onnipresente»⁹; e il buddhismo fa costante riferimento a questo nostro corpo quale corpo di Buddha (il Risveglio), e a questa terra quale Terra del Loto, o nostra vera dimora¹⁰. Il messaggio è sempre lo stesso: indipendentemente da come lo chiamiamo (Dio, amore, illuminazione, unità col tutto o paradiso), la realtà è onnicomprensiva e ineffabile. Tuttavia, il nostro approccio per comprendere questo concetto di prima mano non può essere ineffabile, se le varie cognizioni devono passare da una filosofia astratta a una realtà vivace e vitale. Dobbiamo procedere nel modo più diretto e pratico possibile, ragion per cui le pratiche spirituali in genere creano dei metodi chiamati in sanscrito *upaya* o “mezzi o espedienti atti a raggiungere uno scopo”.

Occorrono aspirazione, trepidazione e talvolta disperazione per coltivare queste dimensioni e questi Semi del Risveglio, affinché possano germogliare e fiorire. Fortunatamente, non ci è richiesto di fare pellegrinaggi in alcun luogo, dal momento che ciò che è più conta è già svelato, è proprio qui.

Zen: risvegliare la Mente del Cuore

Sebbene vivere in armonia con ciò che più conta non sia cosa

7 Nikos Kazantzakis, *Report To Greco*, Simon & Schuster, New York 1961.

8 Matteo 4:17, CEI 2008 [N.d.R.].

9 *Holy Qur'an* 2:115, trans. Abdullah Yusuf Ali, Amana Publisher, Beltsville, Maryland 1999.

10 *Zen Center Service Book* [Libro delle letture del Centro Zen di San Diego, N.d.T.].

che richieda studi storici, può essere utile qualche informazione di base sullo zen e su uno dei suoi genitori, il buddhismo. Come la maggior parte delle religioni, il buddhismo presenta connotazioni di natura culturale, cerimoniale, gerarchica e sul ruolo dei sessi, oltre che credenze specifiche, come il karma e la rinascita. Sebbene induista alla nascita, il più famoso non-buddhista della storia, il Buddha Shakyamuni¹¹, ricevette il proprio nome quando qualcuno gli chiese chi fosse, ed egli rispose che era “il Risvegliato”, che in sanscrito corrisponde a *Buddha*.

Bodhidharma, considerato il fondatore della tradizione zen (o *chan*), era un riservato monaco buddhista indiano che andò in Cina, incontrò dei taoisti e praticanti di arti marziali e ideò una disciplina che chiamò *chan*. La parola *chan*, che è una translitterazione della parola sanscrita *dhyana*, o meditazione finalizzata al risveglio della consapevolezza, era originariamente usata nell'ambito dell'induismo. L'equivalente giapponese, *zen*, è ormai entrato nel gergo occidentale. Bodhidharma diceva che il *chan* è «un insegnamento [...] che non si basa sui sermoni o sulle scritture, che punta direttamente alla Mente del Cuore»¹². La medicina cinese tradizionale conferma la necessità di attivare la Mente del Cuore quale rimedio primario in caso di scarsa vitalità a livello fisico, emozionale e spirituale.

Come molte tradizioni meditative, lo zen attira persone di svariate estrazioni e ha sviluppato armoniose forme di affiliazione con l'ebraismo, il cristianesimo, il taoismo, le arti marziali, il nazionalismo, le arti visive, la poesia, il sapere in generale e l'irrequietezza esistenziale. Tutti ci portiamo dietro le nostre inclinazioni e ciò non costituisce un problema, purché queste si limitino a essere dei “condimenti” per “insaporire il piatto principale”: il prendere consapevolezza di ciò che già siamo.

Talora la gente si chiede come mai il Centro Zen di San Diego, dove mio marito Ezra e io insegniamo, possa essere *zen* senza essere buddhista da un punto di vista confessionale; non

11 Il fondatore del Buddhismo, meglio noto come Gautama Buddha [N.d.R.].

12 *Hsin* o *xin* in cinese si riferisce alla mente, la quale a propria volta risiede nel cuore; in sanscrito, *bodhicitta* è la parola che descrive “il cuore compassionevole della mente risvegliata”. Entrambi i termini sottolineano la necessità che la testa e il cuore siano collegati, affinché possiamo vivere nella vita di tutti i giorni la compassione che deriva da una visione chiara e dalla Mente del Cuore.

sono la stessa e identica cosa? Non necessariamente; molti gruppi zen sono buddhisti, ma molti di essi si considerano cristiani o aconfessionali, anziché essere affiliati a una religione. Questa universalità, per quanto ne so, si accorda con gli insegnamenti di Bodhidharma, che non insisteva su una eventuale centralità delle scritture, mostrava il desiderio di consultarsi con i taoisti, e aveva origini buddhiste. La sua preoccupazione principale sembra essere quella di aiutare il discepolo a prendere coscienza della reale natura dell'esistenza, natura che tutti condividiamo.

Uno dei miei primi maestri, Taizan Maezumi Roshi, una figura di spicco fra i buddhisti zen giapponesi venuti in America, presiedette alla cerimonia in cui mi impegnai formalmente a seguire i precetti zen per condurre una vita compassionevole, "come un risvegliato". Sebbene i riti in questione fossero quelli prescritti dalla sua tradizione buddhista zen giapponese, egli prese atto di buon grado della mia decisione di essere una "monaca a vita" piuttosto che impegnarmi a seguire un particolare maestro o una particolare religione. Prendere dei voti come questi in pubblico è un modo per rendere omaggio alla propria vocazione interiore, proprio come il matrimonio conferma un rapporto già esistente. Sono profondamente grata al mio maestro per la sua conferma compassionevole dell'universalità della nostra pratica.

Con questo stesso spirito, quando il Centro Zen di San Diego avviò la propria attività, e io vi rappresentavo il "monaco residente", sceglievamo, fra le altre, letture del Centro Zen di Los Angeles, del maestro zen giapponese Shunryu Suzuki, del maestro buddhista tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche, del maestro e scrittore universalista Stephen Levine, e del mistico cattolico Meister Eckhart. Ogni tanto i partecipanti chiedevano: «Ma dov'è lo zen?» La risposta a questo quesito veniva dalle letture stesse. La prima volta che mi sentii ispirata a praticare lo zen in un modo che trascendesse le etichette culturali fu ascoltando un discorso del monaco cattolico trappista Thomas Merton, in cui egli suggeriva che il buddhismo non si imperniasse su credenze e riti, ma piuttosto sull'aprirsi all'amore.

Dove e quando trovare conferma su ciò che è reale?

Che cosa occorre in pratica per scoprire le nostre aspirazioni più profonde (ciò che più conta) e poi concretizzarle nel tempo

della nostra vita quotidiana? All'età di diciotto anni ebbi uno shock che portò in primo piano questa domanda: mio nonno, uno stimato predicatore cristiano, vide la propria fede vacillare proprio nel corso del suo ultimo anno di vita. Dichiarò di non credere più in Dio, di non avere granché rispetto per il prossimo e di non aspettarsi di andare in paradiso, poiché ormai dubitava della sua esistenza: in sostanza perse la fede in tutto ciò che era sempre stato più importante per lui. E poi morì. Purtroppo, le convinzioni che gli avevano dato conforto durante la sua esistenza decaddero rovinosamente proprio quando sarebbero state più utili, dal momento che i suoi sermoni erano sempre stati perlopiù incentrati sulla vita dopo la morte.

L'eredità spirituale lasciatami da mio nonno si dimostrò un mandato a dubitare di tutti i miei presupposti. Il suo repentino cambiamento di idee mi confermò che non basta limitarsi ad aver fede, perché ciò in cui si crede può cambiare in un attimo. Inoltre, se il cambiamento nelle convinzioni di una persona avesse il potere di influenzare la realtà ultima, non ne deriverrebbero conseguenze catastrofiche? Quella che era cambiata era la sua opinione, ed è proprio questo che fanno le opinioni ospitate dalla mente: cambiano. A tutti noi sarà capitato di assistere al crollo di idee profondamente radicate.

Meditare su questo ebbe l'effetto di placare le mie preoccupazioni su cosa potesse essere successo al nonno dopo la morte, poiché col tempo la mia ricerca passò dallo speculare sulla vita dopo la morte alla questione essenziale costituita dalla vita *prima* della morte. Sentii affiorare un sentimento di empatia per coloro la cui vita è talmente angosciata che l'aldilà sembra essere l'unica opzione tollerabile. Da cristiana qual ero all'epoca, trovai che alcuni detti biblici che avevo precedentemente ignorato cominciarono a stimolare la mia curiosità. Per esempio, cosa vuol dire il Vangelo di Matteo con l'espressione «Se i tuoi occhi sono semplici, tutto il tuo corpo sarà ricolmo di luce»¹³? Cosa s'intende con questi occhi "semplici" (o chiari, o indivisi)? Che cosa colma il corpo di luce? Bisogna aspettare fino a dopo la morte per vedere la luce? Ero ancora fissata su quello che succede dopo la morte, o comunque più in là nel tempo. Questa con-

13 Matteo 6:22.

centrazione sul futuro, anziché che sul presente, è sintomatica di una malattia che può affliggerci per tutta la vita, la malattia del *fino a quando*: frequentiamo la scuola superiore *fino a quando* andiamo all'università; andiamo all'università *fino a quando* ci si presenta un'opportunità di lavoro o ci sposiamo; ci impegniamo in determinati esercizi spirituali *fino a quando* otteniamo dei risultati. Il mantra del *fino a quando* recita così: «A cosa mi porterà questo?» *Fino a quando, sempre fino a quando*. A quanto pare, continuiamo a posticipare la nostra vita anche mentre sta accadendo, *fino a quando* non è finita.

Diversi anni dopo la morte di mio nonno, chiesi a Maezumi Roshi: «E tu cosa pensi che accada quando moriamo?» Mi rispose sorridendo: «Chissà! Mi sa che dovresti chiederlo a un morto!» È stato il miglior consiglio che io abbia mai ricevuto sulla questione della vita dopo la morte. In seguito mi disse anche: «Una comprensione della vita e della morte può venirci considerando la vita e la morte di un istante. Secondo Dogen Zenji, “in ventiquattr'ore la nostra vita nasce e muore”»¹⁴. Tempo dopo, passai alcuni mesi con Ram Dass, noto perlopiù come universalista umanitario. La sua risposta a una mia domanda sulla morte fu: «Se adesso sei qui, dopo sarai lì».

Quando siamo preoccupati per cose che non sono ancora avvenute, ci è difficile rimanere in contatto con ciò che più conta nel momento presente. A volte è solo a seguito di una grave malattia o della perdita di una persona cara che riusciamo a riorganizzare le nostre priorità e a liberarci delle congetture sulle quali basavamo la nostra esistenza. Tuttavia, se e quando ci riprendiamo, possiamo tornare rapidamente a sprofondare in quel gran senso di oblio, perdendo ancora una volta l'interesse a individuare ciò che più conta nel momento presente.

A differenza di Alfred Nobel, non dobbiamo aspettare di trovarci faccia a faccia con il nostro necrologio per prendere in considerazione i nostri desideri più profondi: se state leggendo queste parole, siete evidentemente così fortunati da avere una vita che vi lascia il tempo necessario per dei quesiti esistenziali.

Quando stiamo cercando di capire ciò che più conta per noi, è giusto che accettiamo delle nozioni in base alla sola fede? Non

14 Maezumi Taizan, *Appreciate Your Life*, Shambhala Publications, Boston 2001.

lo è se significa crearci delle convinzioni o assorbire ciecamente quello che ci viene detto. Il nostro compito fondamentale è imparare a rimanere presenti, per vedere le cose come realmente sono, inclusi noi stessi, occupandoci di cosa ci impedisce di acquisire la completa consapevolezza verso ciò che ci tocca personalmente.

Ciò che più conta: un esercizio pratico

1. Descrivi per iscritto, in poche parole, qual è secondo te lo scopo di una pratica spirituale e cosa consideri più importante in questo particolare momento, da un punto di vista dai larghi orizzonti, che tenga in considerazione la vastità della vita.
2. Ora dedica cinque minuti a fare un elenco scritto di altri pensieri su ciò che più conta per te, senza interromperti per ragionarci su. Non mettere i pensieri in ordine di importanza; scrivi tutto quello che ti viene in mente.
3. A questo punto, rifletti su quali delle seguenti motivazioni coincidono maggiormente con i tuoi interessi sul piano spirituale. Fai un cerchio attorno alle voci più significative per te, ad esempio:
 - a. scoprire cos'è la realtà ultima;
 - b. vivere una vita costruttiva;
 - c. incontrare qualcuno che possa guidarti nella tua ricerca;
 - d. risvegliare la compassione;
 - e. guarire un dolore che ti angoscia da tempo;
 - f. trovare qualcosa in cui credere;
 - g. legare con persone che la pensano come te;
 - h. costruirti una famiglia o trovare un compagno/una compagna di vita;
 - i. scoprire qualcosa che trascenda il tuo senso del sé;
 - j. trovare sollievo alla solitudine o a un senso di alienazione;
 - k. altro: aggiungi qualsiasi altra motivazione ti venga in mente.

Riprendi in mano i tuoi due elenchi e, con un evidenziatore, contrassegna gli elementi che ti sembrano più carichi di significato. Non importa se ti sembrano futili o fuori posto: quello che conta è la sincerità. Per esempio, nel mio elenco delle motivazioni un caffè e una banana occupano una posizione di primo piano, poiché mi aiutano tutte le mattine ad alzarmi dal letto e a entrare nello spirito giusto per le mie pratiche meditative.

Stabilisci se le cose che hai indicato come più importanti sono rispecchiate dal modo in cui vivi e investi tempo, energie e risorse. Non si tratta di stabilire se meriti un applauso o una condanna; è semplicemente un'opportunità per considerare se i tuoi valori e le tue attività quotidiane siano in armonia fra di loro. Se alcune risposte ti appaiono scioccanti, allora... buono a sapersi.

È come se avessimo una bussola innata orientata su una sorta di istinto spirituale, per quanto assopito possa essere. Non è come l'istinto che guida le rondini, qui nella California del sud, quando rientrano verso la loro terra a Capistrano tutti gli anni, seguendo sempre lo stesso percorso senza bisogno di alcun addestramento. Al contrario, lo zen ci assicura che a casa ci siamo già: è solo che non ce ne siamo ancora accorti.

A proposito di uccelli: una bella opportunità di imparare fino a che punto la mia programmazione bloccasse la consapevolezza la ebbi quando portammo a casa i nostri uccellini neonati, Otis e Little Richard, dall'orfanotrofio per uccelli presso il quale erano ospitati. Volevo insegnar loro a parlare come gli uccellini che avevo addestrato da ragazzina, ma si affezionarono l'uno all'altro anziché affezionarsi a me. Alla fine rinunciai a cercare di insegnar loro a dire «Buongiorno» e cominciai ad ascoltarli. Ascoltando la ricchezza e la varietà dei loro gorgheggi, mi resi conto che era come se avessi cercato di insegnare a John Coltrane e Miles Davis una canzonetta pop.

Più che essere un addestramento in sé, lo zen ci aiuta a decondizionarci da un addestramento precedente: è più un incontro con l'incondizionato che un'acquisizione di nuovi condizionamenti. Man mano che il nostro personale pappagallo viene decondizionato dall'ammaestramento ricevuto, possiamo scoprire che ci troviamo già nella nostra vera Casa, la dimora della Mente del Cuore.

Le cinque dimensioni della Mente del Cuore

*Tutto è qualcosa, e qualcosa non è cosa;
di nulla ne ho d'avanzo:
a mezzodì si chiama pranzo.
M. T. Head, Hiphop Heart Sutra*

Il racconto *What Am I Leaving Out?* (“Cosa sto tralasciando?”), N.d.T.) del Padre Benedettino Theophane Boyd¹⁵ parla di un giovane monaco che arriva a un monastero una sera tardi e dice all'abate di essere alla ricerca disperata dell'illuminazione. Si rifiuta di seguire il suggerimento dell'abate, che gli consiglia di riposare un po', e chiede su che tema potrebbe meditare nottetempo nella cappella. L'abate gli suggerisce il tema “cosa sto tralasciando?” e va a coricarsi, al che, il monaco, agitato, rinuncia alla meditazione e va in cerca di risposte. Bussa alla porta delle celle dei monaci, svegliandoli uno a uno e chiedendo: «Cosa sto tralasciando?» Ciascun monaco risponde: «Me!» Alla fine, crolla sul pavimento urlando: «Cosa sto tralasciando?» Il pavimento risponde: «Me!» Allora corre fuori nella notte e urla alla luna: «Cosa sto tralasciando?» «Me!» è la risposta.

Tutti questi “me” si accumulano, e capita facilmente che trascuriamo o ignoriamo molte persone, luoghi o eventi, anche se importanti nel nostro percorso verso la presa di coscienza e il discernimento di ciò che più conta. Poiché il processo di risveglio non è istantaneo, ma è in genere graduale e influenzato dalle cir-

¹⁵ Padre Theophane Boyd, *What Am I Leaving Out?*, in *Tales of a Magic Monastery*, Crossroads Publishing, New York 1981.

costanze, procurarci una sorta di cartina stradale da consultare aiuta a non perdersi nulla di essenziale.

La cartina stradale che useremo per vedere quello che abbiamo già davanti agli occhi saranno le *cinque dimensioni della Mente del Cuore*, che descriverò qui di seguito: quella fisica, quella mentale, quella emozionale, quella dell'aperta consapevolezza e quella del vuoto-pieno.

1. *Fisica*. La dimensione fisica riguarda il mondo degli oggetti, delle sensazioni fisiche, dei fenomeni sensoriali, del movimento, del *chi* (energia) e dell'attività.
2. *Mentale*. La dimensione mentale è data dall'ampia gamma delle funzioni della mente, dal pensare con chiarezza al pensare in modo chiaramente illusorio, dalle descrizioni oggettive alle opinioni e convinzioni soggettive. Qui troviamo anche il *sesto senso*, termine della cosmologia buddhista che indica il pensiero oggettivo che descrive ciò che viene percepito in modo conscio¹⁶.
3. *Emozionale*. La dimensione emozionale rispecchia gli umori, gli stati d'animo e le reazioni agli eventi.
4. *Aperta consapevolezza*. Come una cornice invisibile, la dimensione dell'aperta consapevolezza contiene tutto ciò che percepiamo. Sulle prime, l'aperta consapevolezza è pervasa da un senso di divisione, come se qualcosa stesse guardando un'altra cosa, un residuo della nostra vecchia abitudine di scindere la realtà che invece è indivisa. Ciò ha però un utile effetto secondario: permette all'*osservatore*, ossia alla consapevolezza oggettiva, di operare in modo cosciente. A sua volta, l'osservatore fornisce un contesto allo *sperimentatore*, ovvero alla nostra capacità di percepire fisicamente. Inizialmente, questi paiono separati, con l'osservatore che sembra parte dell'ambiente circostante, e lo sperimentatore che appare confinato alle sensazioni corporee. Quando queste funzioni si uniscono, cominciamo ad avere prove empiriche della vastità dell'esistenza e del nostro essere tutt'uno con essa.
5. *Vuoto-pieno*. Il termine *pieno* si riferisce all'immensità e onnicomprensività della vita, senza bisogno di altri attributi; il termine *vuoto* indica l'assenza di qualsiasi qualità stabile o forma

16 *Shambhala Dictionary of Buddhism and Zen*, Shambhala Publications, Boston 1991.

solida. Il vuoto-pieno non è esattamente una dimensione: si tratta piuttosto della natura primordiale di tutte le varie dimensioni, che intesse ogni cosa nell'impalpabile tela dell'esistenza. Lo zen usa diciture del tipo "la forma è vacuità" o "l'assoluto è relativo" per riferirsi all'incorporeità che racchiude le cose apparentemente tangibili della vita. Il termine *assoluto* equivale all'aspetto vuoto della "vacuità piena", mentre il termine *relativo* descrive l'aspetto che essa assume nel mondo della forma. Pieno e vuoto si congiungono nella "vacuità piena".

La "vacuità piena" è divina, transitoria, inconoscibile ed è... ciò che noi siamo. Grazie alla "vacuità piena", lo zen e altre tradizioni non dualistiche possono dire con noetica convinzione che non esiste il sé e, nel contempo, non esiste altro che il sé. Le nostre prime esperienze dirette di questa dimensione possono rivelarsi intense, e ci rivelano immediatamente la differenza fra il percorso del risveglio e le lezioni di autoaiuto, di filosofia o psicologia. Il mistero della "vacuità piena" può dischiudersi in modo fugace, che si segua o meno una pratica spirituale: sei seduto in un parco e il canto di un uccellino ti vibra direttamente nel cuore, annullando temporaneamente le linee di demarcazione che separano gli oggetti gli uni dagli altri. Ti senti rapito da un senso d'inesprimibile meraviglia, fino a quando qualcuno ti si avvicina e con tono irritato ti chiede se quel maledetto cane senza guinzaglio è il tuo, facendoti ripiombare istantaneamente nella mentalità dell'"io contro gli altri" cui siamo tanto abituati.

I panorami brumosi che ritroviamo nei dipinti zen cercano di ritrarre questo regno del vuoto-pieno; tuttavia non riescono a trasmettere il calore vivo e palpabile che sboccia con il risveglio di questa dimensione. Non c'è da stupirsi se l'ego si sente più intimidito che infervorato quando i primi segni del regno del vuoto-pieno cominciano ad affiorare; l'ego intuisce che questi cenni di un diverso modo di vedere le cose potrebbero smantellare i presupposti della sua supremazia. Un fisico delle particelle che praticava la meditazione mi ha detto una volta che, quando i suoi colleghi di laboratorio si erano resi conto che l'incorporeità delle particelle quantiche che vedevano al microscopio includeva anche loro stessi, avevano abbandonato l'esperimento a cui stavano lavorando. Un suo collaboratore gli

aveva chiesto come avevano fatto i mistici antichi a scoprire il concetto di vuoto senza l'uso del microscopio.

Un aspetto che non prenderemo in esame sono i casi di vuoto assoluto, in cui le dimensioni di relatività e pienezza appaiono assenti, e che lo zen definisce “la caduta del corpo e della mente”. Tali esempi potrebbero risultare stimolanti, ma per il momento limiteremo la nostra esplorazione ai pendii più dolci e più facili da incontrare sul cammino della nostra vita, portandoci dietro nello zaino il concetto di “vacuità piena”.

Esploriamo le cinque dimensioni della Mente del Cuore

L'intelletto convenzionale non è sufficiente per la nostra indagine, dal momento che il nostro scopo è scoprire se queste dimensioni della Mente del Cuore risiedono anche nell'intimità recondita delle nostre cellule. Facciamo un breve esperimento: fai una serie di respiri normali, concentrandoti il più possibile sulle sensazioni che provi. Nota che, durante ogni respiro, tutto continua incessantemente a mutare e non rimane uguale neanche per un istante. L'aria contenuta dalla stanza e l'aria che si trova nel tuo corpo sono veramente separate o sono già una cosa sola? Il terzo patriarca zen, Seng-ts'an, spiegò la cosa in questo modo: «L'uno non è altro che il tutto, il tutto non è altro che l'uno [...] Fraintendendo il grande mistero, la gente si affatica invano alla ricerca della pace»¹⁷.

Se queste parole dovessero sembrarti sconcertanti, ti sarà utile sapere che un antico *kōan* zen dice: «Il non sapere è la cosa più intima». Questa inconnoscibilità non equivale alla rassegnazione o all'incapacità di capire; si tratta piuttosto di un senso di stupore che ci pervade quando esaminiamo ciò che si trova proprio sotto al nostro naso, oltre a quello che c'è dietro.

Se il nostro monaco confuso avesse avuto nascosto da qualche parte un foglietto con degli appunti, avrebbe potuto comprendere che all'origine del suo disagio c'era il fatto di essersi dimenticato delle cinque dimensioni, addirittura anche della prima, la realtà fisica, che aveva continuato a inviargli vistosi messaggi da ogni direzione.

¹⁷ Nelson Foster, Jack Shoemaker (a cura di), *The Roaring Stream*, Ecco Press, Hopewell, New Jersey 1996.