

## SULLA MENTE

La mente vede, capisce, comprende, riflette la realtà, crea delle immagini riflesse della realtà e di queste vive.

Ma non è la realtà e non potrà mai esserlo da sé.

È la facoltà di vedere la realtà e riconoscerla come tale.

Vede il mondo, le cose e le può conoscere, riconoscere, vederne l'esistenza e di questa esistenza è in qualche modo affascinata e perciò vuole cogliere l'essenza di questa esistenza, l'esistenza dell'esistenza, la realtà della realtà, come se trovandole acquisisse realtà in sé stessa.

E, nella ricerca di un'esistenza oggettiva da trovare e a cui finalmente collegare la propria, la mente divide il mondo in elementi distinguibili e sempre più li divide, li definisce nei loro confini, li delimita nelle loro peculiari caratteristiche e di contenuto in contenuto, di aspetto in aspetto, sempre di nuovi ne trova alla ricerca della vera esistenza, la vera realtà.

È una ricerca che la nostra mente compie perché, affascinata dal proprio essere lo specchio del mondo, di poterlo vedere e quindi averne in sé le immagini, cerca in sé stessa l'esistenza.

Ma la mente non ha di per sé esistenza.

Solo lei può vedere, può conoscere; il mondo fisico di per sé è cieco, non può conoscere, ma esiste; la mente vede e concepisce l'esistenza, e la va a cercare.

Ma l' "esistenza" non c'è, non come la concepisce la mente.

Perché in realtà non c'è esistenza: c'è solo vita.

E la Vita ha sempre inseparabilmente un aspetto fisico ed uno non fisico.

Se non ci si pensa è una cosa unica, ma se ci pensiamo si manifesta in questi due aspetti: una realtà fisica ed il suo specchio mentale.

Ed è un po' come se lo specchio, a forza di riflettere immagini oggettive e capace di riflettere solo l'essere-immagine, l'essere-oggetto del mondo, volesse trovare l'oggetto dell'essere-oggetto, l'oggettività ovvero l'essere dell'essere, l'esistenza, la realtà, l'essenza, la Verità.

Da questo nascono religioni e filosofie: dal tentativo della mente umana di concepire (nel senso proprio generativo del termine) da sé stessa (il proprio mondo di immagini) l'essere reale.

Ma la facoltà dello specchio di riflettere è priva di realtà intrinseca.

Preso dall'abbaglio di sé stessa, la mente non rinuncerà mai a cercare, anche semmai in forme sottili, di trovare "qualcosa".

È per questo che nella meditazione c'è bisogno del corpo e della realtà fisica: perché la realtà vera è mente-corpo e il corpo vive, non cerca l'esistenza, sa di esistere in quanto c'è, si tocca, si sente ed è vivo. Ed è quando la mente e il corpo si riuniscono come un tutt'uno vivente che si apre la vera realtà che è il mondo illuminato, lo specchio che guarda lo specchio, che è già qui, lo è sempre stato e non deve essere andato a cercare da nessuna parte.

Per questo motivo la meditazione è nel corpo, sente profondamente il corpo, e il respiro, che è vita e vive con lui. E, a partire da questo, ciò che veramente fa la meditazione è a livello inconscio e non è qualcosa che produciamo noi.

Per cui, davvero, sulla vera realtà non servono speculazioni filosofiche, tutto ciò che dobbiamo fare è la pratica di zazen con postura e respirazione e coltivare il nostro posto nella Natura.