

L'ambito in cui avviene il percorso dei koan è strettamente tradizionale?

Sì. Per me la tradizione è come un autobus, cambiano gli autisti che, a seconda della personalità e delle strade da affrontare, apporteranno modifiche e metteranno in atto stili diversi, ma le tradizioni sono mezzi, veicoli su cui chiunque può salire e scendere. Se ci tocca fare gli autisti per un tratto, lo faremo.

La struttura delle sesshin, per esempio, fattaci arrivare dalla tradizione è semplice e formidabile, funziona per due persone come per cento! Una essenzialità funzionale in cui tutto scorre con semplicità e bellezza. La tradizione è il mezzo che consente l'Insegnamento. Il contenuto sono le esperienze di comprensione-illuminazione.

Come sono nati i koan?

Laici e monaci si recavano in vari luoghi di pratica: monasteri piccoli o grandi, dove di solito risiedeva un maestro. I visitatori facevano domande ai maestri, o avvenivano discussioni. I maestri rispondevano, intervenivano usando creativamente le situazioni, per spiazzare chi domandava, chi si invischiava in discussioni e concetti, per farli passare dalla trance concettuale alla realtà del momento, farli risvegliare! I koan sono per il risveglio alla vita, se non si comprende questo sembreranno assurdi, non vedendo ciò che sottendono e a cui mirano. Quando si va a rispondere ai koan si ricreano le situazioni in cui sono nati.

Quindi, io valuto te e tu nello stesso tempo valuti me?

Alcuni allievi andavano nei monasteri per valutare il maestro, a sua volta il maestro poteva accettare o no l'allievo. Nella pratica dei koan il maestro **fa da specchio**, affinché l'allievo possa **vedere-vedendosi**.

L'autosservazione chiara, attenta, **non reattiva** è metodo rivoluzionario per vedere attraverso le barriere che sono in noi stessi. Le meditazioni, le tecniche ben applicate, favoriscono il vede-

re-sentire queste barriere. Quando ciò avviene abbiamo un insight, un kensho, che non è un insegnamento etico, un auto-esame o introspezione ma un'illuminazione, una parte confusa o ignorata che non vedevamo e ci condizionava; inconsciamente diventa chiara, è compresa, scompare!

Accade il lasciare andare, si verifica la disidentificazione con l'io ristretto. Cadono le aspettative, si va oltre le illusioni delle percezioni e delle sensazioni.

Vedere-vedendosi è interessante, come faccio a sapere se mi sto vedendo attraverso un certo tipo di lenti e vedere quale tipo di lenti?

Accade! Ci si siede e, quando avviene di essere uno con il respiro, si sperimenta la scomparsa dell'osservatore separato dalla cosa osservata. Scompaiono le lenti di ogni tipo. Si è l'universo che respira, mangia, cammina. Si sperimenta lo stato di presenza, non identificato con il corpo e gli attaccamenti, non auto centrato. È il risveglio, la leggerezza, la libertà! Si trascende l'individuo. Cadono le paure esistenziali e si comprende come la vita sia un gioco, a volte doloroso. Le esperienze di risveglio appartengono a tutti gli esseri. Nella nostra scuola impariamo ad **accorgercene**, impariamo l'arte della vita, a raccordare le esperienze di risveglio con la complessità e la problematicità della vita quotidiana.

Fammi un altro esempio di koan.

Il caso numero sette, del *Mumonkan*,

“La porta senza porta”

una delle due raccolte fondamentali di koan. Sono 48 casi commentati da Mumon Ekai nel 1228. Siamo in Cina:

Una volta un monaco fece una richiesta a Joshu: «Sono appena entrato nel monastero. Maestro, vi prego di darmi degli insegnamenti». Joshu disse: «Hai fatto colazione?». «Sì» rispose il monaco. «Allora lava le ciotole». Il monaco ebbe un'intuizione.

Potremmo dire: “E allora? Tutto qui?”. Attenzione! Questo è un koan.

Possiamo immaginare che il monaco fosse pronto: anni di meditazione, di pratica e di passione. Tenendo nella pancia questo koan andiamo nella profondità dei gesti ordinari, li viviamo con attenzione. Ogni volta che laviamo una tazza, ogni volta che laviamo i piatti, in ogni gesto quotidiano possiamo risvegliarci a **ciò che stiamo facendo**: nella cucina, nel lavoro, nelle relazioni. Nei gesti ordinari c’è la bellezza, la vita, al di là degli involucri delle abitudini. Ma i nostri occhi li dobbiamo aprire noi, non può farlo un altro. La realtà è profonda, la vita si esprime nel suo fulgore, in quel che stiamo facendo ora, non poi, non chissà dove! La vita si esprime nel suo fulgore anche nel dolore. Quando comprendiamo profondamente, facciamo ciò che c’è da fare in qualsiasi situazione, se siamo in un lager faremo il meglio che si può fare per noi e per gli altri. Di fronte a omicidi, violenze e ingiustizie faremo ciò che c’è da fare, con forza e coraggio. I koan sono per affrontare la vita come si presenta, non per adattarci alla vita per come dovrebbe essere.

Per questo i maestri dicono che **il mondo è perfetto così com’è!** Compresi noi che lo vogliamo cambiare.

Puoi dire ancora qualcosa?

Il maestro doveva aver visto che il monaco aveva già affrontato una dura ricerca e lo richiama al presente: «*Hai già fatto colazione?*». Nella domanda non presenta nessuna filosofia, nessun concetto. Sottintende: separata da “questa persona, me stesso, qui e adesso, quale verità può esserci? Non cercare fuori da te stesso!”.

Il monaco non ci arriva ancora e risponde ingenuamente: «*Sì, ho fatto colazione!*».

Il maestro lancia la seconda freccia: «*Allora lava le ciotole.*».

Il monaco ebbe un’intuizione.

Per Joshu, vivere lo zen non era condurre una vita particolare.

La vita quotidiana, vissuta così com'è, è lo zen?

Si spezza la catena del perseguire sempre qualcos'altro oltre a ciò che si sta facendo, scompare l'io e siamo pura presenza proprio qui, nelle nostre mani, nella tazza, nel respiro, nell'esserci, nel fare.

Lo zazen e i koan ci aiutano a fare questo scatto, questa comprensione, per essere nell'assoluto e nel relativo, **vivere e agire nell'unità trascendente ma individuale, in ogni gesto della vita quotidiana**. Quando, attraverso la nostra persona, facciamo direttamente esperienza dell'assoluto, della trascendenza, ecco che queste parole assumono un significato esperienziale. L'inesprimibile è in azione in ogni momento, con chiarezza.

Continuiamo con la risposta... cosa succede?

Quando si inizia una sessione di zazen, il *jikijitsu*, colui che conduce la meditazione, batte un colpo di taku, due legnetti che percossi tra di loro producono un suono secco. È l'inizio della meditazione, ci si siede in silenzio. Il *jikijitsu* batte quattro colpi di inkin, una piccola campanella, inizia la seduta di zazen. Quando è il momento di fare **sanzen**, il *jikijitsu* dice ad alta voce: "Sanzen".

Uno a uno, quelli che hanno il koan escono per andare nella stanza di sanzen, per rispondere al koan su cui stanno "lavorando". A tu per tu di fronte al maestro.

La stanza di sanzen è a una certa distanza dalla sala di meditazione. Tra la sala di meditazione e la stanza di sanzen viene messa una tavola al margine della quale c'è una campanella, prima di avviarsi verso la stanza di sanzen ci si inginocchia di fronte alla campanella, e le si dà un colpo per avvisare il maestro che stiamo entrando.

Aperta la porta della stanza ci si inchina, si va di fronte al maestro, ci si inchina di nuovo, si appoggia la fronte a terra e si recita il testo del koan. Fatto questo ci si mette nella posizione di seiza, cioè in ginocchio seduti sui talloni con le palme delle mani stesse sulle cosce, e si dà **immediatamente** la risposta. Quando è

sbagliata, il maestro può dire semplicemente un no, oppure dare qualche indicazione, quindi suona una campanella e bisogna andarsene. È il turno dell'allievo che sta aspettando fuori. La ritualità aumenta al massimo la concentrazione e l'attenzione. L'effetto è di grande densità e forza, via tutto ciò che non è essenziale alla nostra concentrazione.

Pronti per tuffarci nell'ignoto.

