

[0:09] Intro

[01:35] **[urlo]** [01:37]

[1:41] L'urlo dei grandi maestri non è certo questo. Questo è quello di una tartaruga... [1:46]

Il "Kwatz!" di Linji, di Rinzai. O Hakuin, o Huineng, o di tutti i grandi patriarchi [1:59] che hanno usato ogni espediente [2:04] per spingere nell'abisso i praticanti e risvegliarli alla grande Natura di Buddha. [2:12] Uno dei metodi usati [2:16] dai grandi patriarchi e ancora oggi, naturalmente, [2:21] sono i Koan. [2:24] Il significato di "Koan" risale, naturalmente, alla Cina [2:31] e significa "editto", "legge manifestata". [2:37] Ha diversi significati. [2:41] È una delle pratiche di zazen insieme a shikantaza, [2:45] insieme alla meditazione camminata, [2:49] insieme al Samu (la pratica); [2:54] tutte pratiche che noi annoveriamo sotto il nome di zazen, perché [3:01] quando la nostra mente è in una condizione che è quella che Dogen chiama "hishiryō" [3:10] (cioè di *non-mente* o di *mente aperta, allargata, universale*), [3:15] lo zazen è moltissime altre pratiche, non soltanto quello seduto. [3:24] Ma qui parliamo, appunto, dei koan. [3:26] Lo zen è conosciuto in Occidente per le sue storie zen, molto conosciuto per le storie zen, [3:34] non molti sanno però che queste storie Zen sono spesso estrapolate dai koan, appunto [3:45] che venivano usati dai maestri inizialmente cinesi [3:50] per addestrare alla pratica i propri discepoli. [3:53] "Addestrare" vuol dire aiutarli ad entrare sempre di più nella condizione di pratica, di realizzazione, di zazen, [4:07] come, per esempio, shikantaza. [4:10] "Quando il vento cessa, l'acqua torna tranquilla, il tuo volto appare": [4:18] questa è la poesia di Dogen, che abbiamo usato per entrare meglio nella pratica, nella spiegazione della pratica di Shikantaza. [4:30] Ugualmente, i koan sono spesso storie paradossali [4:38], che mettono in crisi la nostra mente, il nostro *io* [4:43] condizionato, il nostro *io* condizionante, la nostra individualità, [4:48] le nostre sicurezze. [4:51] Mettono questa crisi di... questo stupore... [4:55] e *l'acqua torna tranquilla*, calma il vento, calma la nostra mente [5:01] interpretativa, reattiva, condizionata e condizionante, [5:07] e questa calma porta alla tranquillità e [5:12] al nostro volto originario. Quindi, un'altra pratica di zazen: [5:17] la pratica dei koan. [5:20] Le raccolte dei koan [5:24] sono veramente numerose e sono scritte dai più grandi maestri zen, [5:30] e vengono usate in accordo alle differenti tradizioni delle scuole zen. [5:37] Oggi i koan possono essere assegnati al praticante [5:45] seguendo un percorso lineare, [5:48] delle raccolte, [5:51] oppure possono essere assegnati dal maestro in accordo alle circostanze, [5:57] al momento [5:58] in cui si trova l'allievo, il discepolo. [6:04] Originariamente, di fatto, erano così: [6:09] l'allievo incontrava il maestro, il maestro incontrava l'allievo [6:13] e lo aiutava ponendogli delle domande meditative; [6:20] poi, col passare del tempo, aumentando [6:24] gli studenti, aumentando gli allievi, aumentando i discepoli, [6:28] furono sistematizzate, queste domande, e si crearono [6:33] le grandi raccolte. [6:35] Nella tradizione si inizia con un koan [6:42] ed è il koan di susokkan [6:44] (contare i respiri): [6:47] "Unooo", "Dueeee"... [6:52] Abbiamo anche un insegnamento [6:56] su questo, l'abbiamo girato, [6:59] ed è importante partire da questo primo koan [7:04] che è un vero e proprio koan. Perché? Perché questo koan [7:09] porta la mente (che è sempre *bom bom bom* come un pendolo, come [7:14] un metronomo su *allegretto* e anche di più, la nostra mente), [7:19] porta a [7:20] **[risucchio]** a stabilizzare la nostra mente, non a dissolversi [7:26] ma a stabilizzarla lì dove è. [7:31] Una volta che abbiamo aiutato la nostra mente

attraverso questo Koan [7:38] del conteggio del respiro [7:39] a stabilizzarsi, allora inizia; [7:43] il grande, meraviglioso, bellissimo, [7:46] entusiasmante, ricco di conoscenza, di sapienza, di bellezza, [7:53] il percorso dei Koan inizia. [7:57] Nella nostra tradizione inizia con il Koan del Mu; [8:03] dovrei dire che in quasi tutte le tradizioni il Mu [8:08] è il primo grande Koan. [8:11] Il Mu è tratto dalla raccolta *Mumonkan*, [8:18] cioè *La Porta Senza-Porta* [8:21] del maestro Mumon, e voglio leggervi [8:25] l'enunciato [8:28] di questo Koan: [8:31] "Il Mu di Jōshū. [8:39] Una volta un monaco chiese al maestro Jōshū: [8:44] «Un cane ha la Natura di Buddha o no?». [8:50] Jōshū disse: «Mu!». [8:55] Nello studio dello zen si devono superare le barriere poste dagli antichi maestri. [9:05] Per raggiungere l'incomparabile satori si deve gettare via la propria mente discriminante. [9:14] Chi non ha superato la barriera e non ha gettato via la mente discriminante è come un fantasma che vive tra gli alberi e le piante." [9:26] E questo è il Mu. [9:30] La pratica del Mu è entrare in questo assoluto, tutto deve diventare Mu. [9:38] "Mu", "Mu". Questa ripetizione di "Mu" che sembra mantrica, che può sembrare qualcosa di esoterico, o anche una grande trasformazione, [9:54] di fatto è stare nel momento presente; [9:58] lasciar andare le discriminazioni, e tutto diviene Mu, tutto [10:06] diviene Uno, torna ad essere [10:09] la natura a sé stante di ogni cosa ma nello stesso tempo della totalità, [10:17] e questa è la prima pratica [10:20] che... quando si inizia seriamente a praticare i Koan. [10:28] Da qui si snocciolano, per esempio, nella nostra tradizione, [10:35] tutti i 48 Koan della raccolta del Mumonkan, [10:41] ma il primo, Mu, è veramente il Koan importante. Sono stati scritti moltissimi libri. [10:48] Qui ne ho preparato uno. Questo è un testo interessantissimo che [10:55] espone tutte le considerazioni, tutte le espressioni [11:02] dei grandi maestri sul Koan del Mu, [11:06] quindi... e così ce ne sono diversi di libri che si occupano del Mu. [11:12] Come ci sono [11:14] altri testi e altri studi che si occupano [11:18] dei casi singoli dei Koan... [11:21] il secondo koan, per esempio, nella raccolta del Mumonkan, [11:28] riguarda "Hyakujo e la volpe", [11:32]. Anche di questo, per esempio, qui abbiamo un trattato che è [11:36] esclusivo solo su questo koan, ma anche di questi ce ne sono diversi, [11:40] perché i koan sono veramente una grande fonte, [11:46] non solo di pratica, ma di esposizione, [11:51] di contenuti di tutti gli insegnamenti del buddhismo. [11:57] Quando conosciamo i Koan conosciamo l'insegnamento di Shakyamuni Buddha. [12:06] Per chi non conosce i Koan [12:09] pensa che le frasi, queste storie dei maestri, [12:14] siano svincolate dagli insegnamenti classici del Buddha, siano avulse, [12:21] queste strane cose che si leggono... [12:27] un maestro che dice "Ho trovato la pelle della volpe dietro una roccia, [12:37] un grande maestro è nato" piuttosto che altri enunciati che dicono "Devo fare un salto [12:46] da un palo alto cento piedi", e così sembrano degli strani... paradossi, delle strane frasi con poco senso. [12:58] Invece, la maggioranza, quasi tutti i koan, [13:04] si rifanno agli insegnamenti canonici del Buddha. [13:08] I grandi maestri conoscevano perfettamente gli insegnamenti di tutti i sutra, [13:16] del Lāṅkāvatārasūtra, piuttosto che... i grandi Sutra, a cui [13:21] attingevano con la loro tradizione e da cui estrapolavano, [13:25] appunto, anche queste frasi, magari riviste [13:29] nel momento e nella condizione del momento storico, culturale, e anche *Upāya*, come si dice, "mezzo opportuno per l'allievo", [13:40] e la trasformavano in una domanda. [13:43] Quindi, la domanda contiene [13:46] gli insegnamenti essenziali [13:49] di Shakyamuni Buddha così come, [13:53] naturalmente, dei grandi maestri. [13:56] Alle volte abbiamo una diatriba

tra chi pratica [14:05] shikantaza, lo zazen di shikantaza, [14:09] e chi pratica lo zazen dei koan. [14:12] La nostra tradizione ha unito queste due pratiche, non facendone un sincretismo facile, [14:22] ma tornando a quello che era l'origine. [14:25] Anticamente in Cina si praticava [14:30] sia quello che poi appunto si chiama shikantaza, [14:34] sia l'introspezione, sia la pratica, [14:39] il lavoro sui koan. [14:41] Lo stesso Dogen, che molti pensano [14:46] che non praticasse i koan, [14:51] ha scritto un volume... [14:54] e devo averlo da qualche parte... [14:58] qua, eccolo qua... [15:01] ha scritto un volume di 301 koan. [15:08] Pensate! [15:09] Non solo, ma [15:12] voglio leggervi che cosa dice Bodiford [15:17] che è un ricercatore, studioso, che tra l'altro è [15:21] uno dei nostri insegnanti nel Master [15:26] che teniamo con Dharma Academy sullo studio del buddhismo zen... [15:32] Voglio leggervi proprio che cosa [15:37] ci dice. Quindi [15:38] Bodiford, che ha studiato in maniera approfondita [15:37] lo zen e il chan, sia medievale che quello più tardo, [15:55] ci dice: *"Dogen usò più di 580 Koan nei suoi insegnamenti. [16:02] Nel Kana Shōbōgenzō Dogen elabora 55 koan [16:11] citandoli nella loro interezza". "Elabora" vuol dire che [16:17] sviscera, vuol dire che entra [16:19] nella pratica di questi koan, [16:22] "e si riferisce ad alcuni di essi per più di 200 volte. [16:31] Nell'Eihei Koroku [16:35] vengono citati 99 Koan e 109 [16:40] sono menzionati, anche se solo brevemente"...* [16:44] e così via in quasi tutti gli scritti di Dogen. [16:50] Usando uno stile linguistico senza precedenti nella storia della letteratura dei Koan, [16:58] Dogen ha affrontato sia le frasi chiave di ogni caso [17:04] (perché il caso può essere preso intero, caso s'intende il Koan, [17:10] l'espressione) [17:13] ... la frase del Koan può essere presa per intero [17:18] oppure, o anche, [17:21] presi i vari punti [17:24] della frase del Koan, della storia del Koan. Quindi vista come totalità, [17:31] ma poi anche come punti che portano all'interno, che scavano ancora di più. [17:38] E questa è l'operazione che ha fatto Dogen e che troviamo nello Shōbōgenzō. [17:44] Quindi, ha visto sia i punti secondari [17:50] ma anche la condizione, cioè il totale, il più importante, annidato [17:56] nei vari Koan. [17:59] Esaminava spesso i Koan dalla prospettiva dei Cinque Ranghi di Tozan. [18:06] Quindi ha fatto veramente un'operazione interessantissima, Dogen [18:13] (contrariamente a quelli che pensano che non si occupasse dello studio dei Koan), [18:19] ma anche come pratica... [18:22] La differenza tra pratica e realizzazione per Dogen è uguale nei Koan: [18:28] leggerli, approfondirli, [18:31] farli propri, studiarli, è uguale alla condizione pratica e l'illuminazione. Non è un'operazione intellettuale [18:41] e basta. [18:43] Lui spesso li esaminava secondo i Cinque Ranghi di Tozan. [18:50] I Cinque Ranghi di Tozan sono una metodologia di pratica [18:54] di questo maestro, Dongshan (Tozan, appunto, in giapponese). [19:00] Dogen non parla mai espressamente dei Cinque Ranghi [19:05] ma si è visto che però questi koan [19:11] li analizzava da questa prospettiva [19:14] e ha sottolineato le domande che dovrebbero essere affrontate da tutti i praticanti, [19:24] sfidando i praticanti ad esaminarle in profondità. Chiaramente, [19:33] non possiamo affermare che... [19:37] non possiamo più affermare che Dogen fosse decisamente contrario ai koan e anche al loro studio e alla loro pratica. [19:46] Per cui, chi segue gli insegnamenti di Dogen è bene che comprenda che [19:54] negli insegnamenti di Dogen sono comprese le pratiche dei Koan. Una particolarità: [20:03] Dogen non chiamò mai, non usò mai la parola "Koan", [20:09] ma per Koan usava la parola "Kosoku" [20:16] o "Innen" (interiore). "Kosoku" [20:19] può essere tradotto come "criteri ancestrali", [20:23] le "pratiche ancestrali", i "valori

ancestrali"; *"essenziali"*, vuol dire, [20:28] *"originari"*, *"mente originaria"*; così come *"Innen"* [20:32] sono circostanze o cause risultanti, cioè la *"realizzazione"*. [20:39] Per *"koan"*, la parola *"koan"*, [20:42] Dogen la usava invece come significato di *"realtà assoluta"*, di *"Dharma universale"*, [20:53] quello che poi sono i koan. [20:56] Quindi, ci sono veramente tantissime raccolte [21:02] di koan. Oltre al Mumonkan abbiamo testi tradotti in italiano, abbiamo [21:12] la Raccolta della Roccia Blu (in italiano la troviamo in tre testi), abbiamo [21:21] la raccolta di Keizan Jōkin... [21:25] insomma, sono veramente tantissimi. Perché sono tantissimi? Perché sono tantissime le raccolte dei koan? [21:31] Perché tutti i patriarchi hanno usato la pratica dei koan, tanto [21:37] quella silente di Shikantaza tanto la pratica dei koan. [21:42] Poi, naturalmente, ci sono state discussioni, [21:46] diatribe, scuole che si lanciavano sandali di paglia, [21:50] "Tu usi i koan intellettualmente, [21:53] io faccio invece la meditazione silente", [21:57] "Tu stai seduto come un sacco di patate o di ossa vuote, invece noi lavoriamo sui Koan". Questa è stata la bellezza dei grandi maestri, insomma, [22:08] zen, ma [22:11] tutte e due in un modo o in un altro, [22:14] le varie scuole hanno sempre usato i koan e, [22:20] ripeto, all'interno dei Koan si apre [22:25] tutto l'insegnamento classico anche dei Buddha. [22:29]

[22:30] Sfondo nero [22:31]

[22:32]...koan sì, koan no? shikantaza sì, shikantaza no? La pratica dello Zen è sotto Zazen? Abbiamo diverse pratiche... [22:46] Per esempio, questa diatriba che nella tarda epoca dello Zen, [22:52] si era sviluppata tra illuminazione silente o illuminazione improvvisa; uso dei Koan o dei Shikantaza, [23:04] un po', anche se in maniera diversa, è bella, perché si è riproposta, poi, in Occidente. [23:12] Abbiamo, in America, una tradizione che viene principalmente [23:19] da due grandi maestri: Harada Daiun Sogaku [23:24] (che fa parte della nostra tradizione, del nostro lignaggio) e Yasutani Roshi. [23:32] Questi due maestri, [23:35] erano maestri anche riconosciuti dalla scuola Linji, cioè della scuola Rinzai [23:43] e quindi portavano nella pratica Soto anche la pratica dei Koan. [23:49] La maggioranza, non la totalità, ma la stragrande maggioranza, [23:57] dei maestri, poi nati e cresciuti in America, [24:03] vengono da questa tradizione. Vengono... [24:08] Joko Beck, che tutti conoscono... [24:11] Tetsugen Glassman, Aitken Roshi... Questo solo per nominarne due o tre famosissimi. [24:20] E così, all'interno della loro tradizione, naturalmente hanno portato sia [24:29] la pratica dei Shikantaza che la pratica dei Koan. [24:30] In Europa, [24:32] principalmente, invece, è stata portata [24:36] la pratica Soto dalla Sōtōshū Shumuchō, [24:39] che è abbastanza assente, [24:45] per quello che riguarda i Koan. I Koan solitamente non vengono praticati; viene messo [24:51] l'accento su Shikantaza. [24:53] Ed ecco che in Europa si è sviluppata maggiormente una pratica [24:58] centrata sulla meditazione silente e non sui Koan, [25:04] e veramente pochi conoscono [25:07] la pratica... I Koan li conoscono tutti, naturalmente, studiando Dogen, [25:13] ma pochi conoscono la pratica, il movimento che c'è all'interno della pratica [25:20] dei Koan. Quindi, è importante veramente fare chiarezza: i Koan... [25:26] non sono un insegnamento teorico della verità. [25:31] Le parole dei Koan esprimono l'inesprimibile [25:38] soltanto se non ci si ferma al loro significato convenzionale. Come, in Shikantaza, [25:46] pratica illuminazione *sono Uno*, così nella pratica del Koan,

non c'è qualcosa da raggiungere: [25:54] è già lì raggiunto nel momento che entro, che invero il Koan, che dò [26:02] me stesso al Koan, che sono il Koan. [26:07] È una pratica poco conosciuta ma veramente molto potente, molto forte, [26:12] soprattutto un po' per noi occidentali che alle volte abbiamo bisogno di partire [26:19] con la mente, con la comprensione della mente. [26:22] Alcune definizioni che troviamo sui Koan [26:27] sono: "*i Koan sono un processo di realizzazione della realtà assoluta*"; [26:34] "*i Koan sono la presentazione dell'armonia universale e del particolare*"; [26:43] "*i Koan sono metafore della realizzazione del Nirvana*" [26:48] "*Ogni Koan è una finestra che ti permette di realizzare la tua vera natura di Buddha*". [26:59] Alla base, l'insegnamento buddhista è lo studio e il perfezionamento [27:09] della modalità del mio ascolto, della mia alla natura di Buddha, [27:14] della natura realizzata; [27:17] l'affinamento continuo di questa sintonia usando tutti [27:22] gli strumenti che la secolare tradizione buddhista [27:27] fornisce come utensili a questo scopo. Questo è l'insegnamento buddhista. [27:33] Uno degli utensili è il Koan. [27:38] L'enunciato del Koan... [27:42] il Koan, quando lo pratichiamo, ci porta a tre passaggi nella mente. Abbiamo visto [27:50] in Shikantaza, abbiamo visto tre passaggi anche in Shikantaza, [27:56] pur essendo uno, naturalmente... [27:59] Anche nel Koan possiamo vedere questi tre passaggi [28:04] e anche qui, per facilitare, vedere meglio questi tre passaggi, li ho associati [28:13] ad una espressione che è forse la più famosa di Dogen: [28:20] "*studiare la via del Buddha è studiare sé stessi*"; [28:29] "*studiare sé stessi è dimenticare sé stessi*" [28:36] e "*dimenticare sé stessi è percepire sé stessi come tutte le cose*". [28:45] Ecco, vediamo come i Koan [28:49] entrano in questi tre passaggi: studiare sé stessi, dimenticare sé stessi, realizzare sé stessi. [29:00]

- stacco-

[29:07] Koan. [29:15] I tre passaggi: [29:22] *studiare*, [29:31] *dimenticare*, [29:46] *realizzare*. [30:01] Questi tre passaggi naturalmente sono, [30:07] perché stiamo spiegandoli, e quindi vengono 1,2,3. *Studiare*. [30:13] *Studiare* significa entrare nelle parole, [30:18] andare oltre le parole è il passaggio di "*dimenticare*", andare oltre significato delle parole [30:27] per entrare in un significato molto più allargato del senso della comunicazione, della parola che ci mette in comunicazione. [30:38] Poi, questo significato allargato ci porta alla realizzazione [30:44] del Koan, quindi alla realizzazione della nostra natura. [30:49] Ogni Koan porta a questo, [30:51] ma se non dobbiamo spiegarlo come è nella pratica dello Zazen, [30:56] dobbiamo dire che tutto è dentro un cerchio, [31:02] naturalmente, [31:04] non è lineare. [31:06] Quindi questi sono i tre passaggi della pratica del Koan. [31:13]

- stacco -

[31:20] "*Studiare la via del Buddha è studiare sé stessi*, [31:25] *studiare sé stessi è dimenticare sé stessi e dimenticare sé stessi*" [31:31] *è percepire sé stessi come tutte le cose*". [31:35] Il primo passaggio è "*studiare la via del Buddha è studiare sé stessi*". [31:40] Che cosa vuol dire? [31:43] È quasi come in psicoterapia, no? Prima devo prendere coscienza. [31:48] Non è un caso che i Koan vengano usati molto [31:53] in psicoterapia, soprattutto oggi. [31:56] *Studiare sé stessi* vuol dire prendere coscienza della propria mente. [32:01] Infatti, il primo passaggio, quando si fa l'indagine di un Koan, [32:06] quando si lavora con un Koan, [32:09] sono le

risposte, quelle convenzionali, [32:13] che alla nostra mente appaiono su un Koan. [32:18] Per esempio, se il Koan fosse [32:22] fare un salto da un palo alto cento **iedi** [32:25] la prima risposta direbbe: "ma come, è impossibile!" [32:29] Anche fossi veramente su un palo, se faccio un passo cosa succede? [32:34] Cado...e muoio! [32:36] Le prime risposte al Koan, all'enunciato del Koan, mettono in luce chi siamo noi: [32:45] come siamo fatti, qual è il nostro pensiero, quali sono i nostri attaccamenti, [32:50] quali sono i nostri condizionamenti, [32:54] e quindi rivelano quello che sono. [32:59] Questo è molto importante. Sennò, la pratica diventa una negazione di quello che sono pensando di aspirare [33:09] all'illuminazione o alla totalità, o al semplice essere. [33:15] Invece, i passaggi del Koan sono veramente molto importanti [33:20] Il primo è: "così *come sono*". [33:24] Quindi, studiare sé stessi, essere sé stessi. Per cui, rispondo alla vita [33:32] così come sono in questo momento. [33:34] Prendo consapevolezza, prendo coscienza di come sono in questo momento [33:40] e al Koan rispondo così. [33:42] Il secondo passaggio... [33:46] appunto, presa consapevolezza, coscienza del mio essere, di *come sono*, è [33:54] *dimenticare sé stessi*, come dice Dogen. Il secondo passaggio [33:58] è andare oltre la nostra mente convenzionale: [34:02] soltanto se mi conosco, soltanto se sono presente posso [34:06] andare veramente oltre il conosciuto, [34:11] come si dice, e porre la mente in una visione diversa, aperta, intuitiva, [34:20] differente, decondizionante e decondizionata [34:26] dallo stato di coscienza di cui sono stato fino a quel momento avvolto [34:35] e di cui ho preso coscienza nella prima parte. [34:39] Quindi, qui iniziano le risposte al Koan "creative", potremmo dire noi in Occidente. [34:48] Qui iniziano le risposte al Koan diverse. [34:52] Non è più "ma che cosa succede se io salto giù da un palo alto 100 piedi? Muoio." [35:00] Qui: "Che cosa è morte? che cosa è vita?" [35:05] Trascendere, andare oltre tutto questo, [35:09] e allora che cosa vuol dire fare questo salto se non c'è più la vita e non c'è più la morte? [35:15] Capite, piano piano, piano piano, incomincio a trascendere la mia mente [35:21] condizionata, il mio lo condizionato, [35:24] e vedete che all'interno ci sono tutti gli insegnamenti del Buddha. [35:28] Troviamo... Se volessimo fare delle corrispondenze troviamo [35:34] veramente tutti gli insegnamenti: i tre veleni, troviamo l'Ottuplice Sentiero, [35:39] troviamo tutti i grandi insegnamenti classici del buddhismo [35:44] all'interno di tutti questi Koan. [35:47] Quindi, la seconda parte, [35:49] quello che accade nel processo di un Koan [35:52] (che ripeto, non è così lineare perché è tutto scritto in un cerchio), è: [35:57] "studiare sé stessi e dimenticare il sé stesso" vuol dire [36:02] cessare il vento, come diceva Dogen in Shikantaza, cioè quella mente che si identifica con un *io* [36:11] soggetto, che si identifica solo con un *io* soggetto perché anche [36:16] *io* è. E questo è il secondo processo. [36:19] Questo avviene [36:20] anche in relazione all'incontro con il maestro [36:25] al Dokusan (di cui parleremo poi), [36:27] e quindi, [36:29] questo dialogo con il maestro ci aiuta ad andare oltre la nostra mente e iniziare a vedere [36:38] la nostra natura di Buddha. [36:41] Il terzo processo è il processo conclusivo, definitivo: [36:46] "Dimenticare sé stessi". [36:49] Perché? Che cosa accade? [36:51] Realizzo l'unità del tutto, [36:56] ma come dice Dogen, dice "dimenticare sé stessi è percepire sé stessi in tutte le cose". [37:05] Non dice "è percepire tutte le cose", [37:08] ma è "percepire sé stessi in tutte le cose", [37:13] allora questa soggettività che sembrava negativa [37:18] diventa l'universalità dell'essere. Ancora una volta, non è qualcosa di trascendentale; [37:26]

non è qualcosa dove il mio *Io* scompare e c'è soltanto la totalità, [37:35] ma scompare (difficile da comprendere per la nostra mente se non negli stati [37:42] di pratica profondi), [37:44] scompare la differenza tra *Io* e *Tu*, [37:49] pur rimanendo l'*Io* e rimanendo il *Tu*. [37:53] Viene fatto sempre l'esempio dell'airone bianco che passa davanti [37:57] alla luna piena, perché la Luna è simbolo di illuminazione. [38:04] L'airone bianco che passa davanti alla Luna piena: [38:11] vediamo soltanto la Luna piena e l'airone è scomparso. [38:19] Ma l'airone è lì. [38:21] L'airone rimane l'airone e la luna piena rimane la Luna piena, [38:28] quindi *Uno* ma nella differenziazione. [38:32] I Koan portano in profondità questi insegnamenti [38:40] e ti portano a realizzare tutto questo. Il terzo processo, la terza condizione, [38:47] appunto, del Koan, è questo "*realizzare sé stesso in tutte le cose*". [38:53] Il terzo passaggio è quello che si può dire la risposta al Koan. [38:58] Non esiste una risposta fissa; ogni persona ha la sua realizzazione e quindi la sua risposta [39:05] al Koan. È un po' come, seduti in *Shikantaza*, [39:10] ognuno diviene l'universo, con la propria soggettività. [39:15] La pratica dei Koan è una pratica [39:19] che richiede inevitabilmente la relazione con un maestro. [39:25] In generale lo Zen richiede la vicinanza di un insegnante, [39:36] come si chiama oggi, [39:38] anziano di pratica, ma sicuramente la pratica dei Koan, per la pratica dei Koan, è indispensabile. [39:49] Se praticate in un tempio Zen [39:54] prima o poi dovete incontrare viso a viso, in *shin den shin*, come si diceva, il maestro del tempio, la guida spirituale, [40:04] come si dice in Occidente. [40:06] La prima volta, nella nostra tradizione, questo incontro si chiama *Shoken* [40:13] ed è un incontro molto importante [40:19] perché è l'apertura del dialogo tra maestro e discepolo, [40:27] tra maestro e allievo, tra maestro e studente, se volete. [40:33] È l'accettazione da parte di tutti e due. [40:37] È come un precettore l'insegnante, il maestro. [40:42] Quindi, il maestro potrebbe anche comprendere che il suo insegnamento, che la sua pratica Zen [40:53] non va bene per voi e non accettarvi, non perché vi considera non all'altezza, [40:58] ma perché sa che probabilmente il suo insegnamento non è adatto a voi, o voi [41:06] potete non accettare il maestro perché non vi corrisponde indipendentemente dai vostri condizionamenti, [41:15] dai vostri preconcetti e da tutto questo. [41:19] Questo perché? Perché lo zen è una pratica viva, [41:24] non è un insegnamento dottrinale per cui, chiunque sia il maestro, chiunque sia l'allievo, abbiamo il libro scritto di insegnamento dottrinale [41:35] buddista per cui non ha importanza chi sia l'uno e chi sia l'altro. [41:41] Assolutamente no, è un percorso che si fa insieme, dicevo, come con un precettore. [41:45] Per cui, il maestro incarna la sua pratica buddista, incarna il suo Zen nella modalità a lui consona [41:55] che potrebbe non essere la modalità adatta a quell'allievo e viceversa. [42:00] Per questo c'è questo incontro, questo *Shoken* [42:05] dove, o in *shin den shin*, appare questo *entanglement*, come si direbbe oggi in fisica quantistica: [42:17] quando due particelle diventano uno. [42:22] Se questo accade si cammina sulla via [42:28] per la Terra del Buddha; se questo non accade [42:32] le due particelle rimangono separate, rimangono, [42:37] ed è meglio cercare altrove. [42:42] Questo è importante. [42:44] In questo colloquio diventa... Perché ne parlo? Perché è un colloquio come un Koan, [42:52] questo colloquio *Shoken*. Una volta era formale: l'allievo andava dal maestro, aspettava [43:01] alle volte, si dice, anche dei mesi fuori dal monastero; veniva accettato, faceva nove inchini [43:09] davanti al maestro; quando veniva accettato, il maestro gli poneva delle domande [43:18] formali e sulla base



di quello [43:21] scattava o no e decideva o no di prendere questo nuovo monaco, o questo nuovo allievo, [43:32] come suo praticante e viceversa, naturalmente. [43:37] Oggi avviene in maniera molto meno formale tutto questo. [43:44] Il maestro ti può incontrare [43:51] se tu sei all'interno di un tempio o di un monastero, ti può incontrare in giardino, ti può incontrare anche in bagno [43:55] e porti delle domande che apparentemente sono informali: "perché stai praticando?", "che cosa fai?", [44:03] "che lavoro hai?", "sei sposato?", [44:07] o altro ancora. [44:09] Il punto è che il maestro vuole [44:12] aprire la propria via di insegnamento al momento in cui tu sei; partire da quel momento. [44:21] E quindi queste domande e le risposte che tu dai servono al maestro per comprendere a che punto sei della tua pratica, [44:31] dove sei nella tua pratica, che determinazione è la tua pratica. [44:38] Quindi, l'incontro col maestro è veramente il punto... [44:44] come si può dire... importante nella pratica dello Zen e nella pratica dei Koan. [44:51] Quando poi, [44:52] anche informalmente, il maestro vi chiede una risposta al Koan, [45:01] oppure formalmente durante Dokusan in quella che si chiama [45:05] la "stanza della morte", (La Morte inteso come il proprio lo [45:11]individuale, soggettivo)... [45:14] Ecco, quando ci si incontra formalmente in quella stanza, o quando viene chiesto... [45:22] che viene chiesto qualcosa dal maestro anche informalmente rispetto al Koan, [45:28] l'allievo e il maestro sono completamente nudi. [45:33] Come diceva Huineng, "*si mostrano fegato e cistifellea all'un l'altro, nessun trucco, nessun inganno, non c'è niente da realizzare*". [45:45] L'allievo dà una [45:48] espressione a quello che è attraverso il Koan e il maestro [45:53] risponde a questa, diventano veramente un *entanglement*, una risposta unica [46:04] al tutto. Il maestro zen [46:09] Yasutani Roshi, diceva che in *Dokusan* [46:15] *tutta la più alta filosofia buddista non serve a nulla, solo il mostrare realmente sé stessi* [46:26] è *Dokusan*, [46:28] cioè la realizzazione del Koan. [46:32]

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari. La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy.