

## Il Koan

Â

Per Koan si intende una sorta di problema che viene assegnato da sensei perché l'allievo trovi la soluzione. Lui-Chi (IX secolo) fondatore della Scuola Rinzi iniziò a servirsi del Koan per aiutare l'ego a ridestarsi. Il Koan è inteso come una sorta di sfida con se stesso; il sensei nel porlo ha in mente due funzioni: - portare in superficie ciò che l'ego ha nascosto in sé; - ciò che abbiamo portato in superficie o che non abbiamo ancora nascosto nei recessi dell'inconscio venga guidato nella retta via perché non cada nei recessi dell'ego.

Si ritiene che il Koan è compreso da noi quando viene portato dall'inconscio al campo della coscienza, quindi quando riesce a fare in modo che portiamo fuori dall'inconscio nel campo del conscio ciò che abbiamo rimosso.

Immaginiamo di essere di fronte ad un ruscello e di volere vedere cosa ci sia sul fondo; se ci sporgiamo per osservare il fondo, ciò che vediamo è solo l'immagine riflessa del sole, del paesaggio, della mia figura. Se osservassimo solo con la luce della mente diremmo che il ruscello ha nel suo interno il sole, gli alberi, il paesaggio, la mia figura. Per potere vedere cosa realmente vi è nel fondo dobbiamo penetrare in esso, immergerci nella sua realtà.

Allo stesso modo nel Koan la nostra mente non può, né deve soffermarsi sul primo pensiero che viene e che, spesso, è di questo tipo: è impossibile risolvere il Koan nella sua risoluzione.

Se, al contrario, riusciamo a non chiudere la nostra mente in un pensiero circoscritto, ma riusciamo a liberarlo, possiamo arrivare a comprendere l'essenza; è questo il compito del Koan: esso deve liberarci dai nostri sensi limitati per arrivare a leggere ciò che è in noi, che è nell'universo, ma che è tanto grande che noi non possiamo comprendere. Deve permettere alla nostra mente di liberarsi dalle limitatezze del corpo per arrivare alla grandiosità dello Spirito.

Lo spirito dell'uomo è tanto grande che noi non lo avvertiamo e ci limitiamo ad osservare la sostanza sensibile delle cose, l'apparenza. Ma quello che rende duraturo e grande l'uomo nei confronti del mondo della storia è lo spirito: cosa è rimasto a noi di Cesare, di Alessandro Magno, di Attila, di Carlo Magno, di Bonaparte, dei vari imperi che si sono succeduti l'un dopo l'altro? Nulla, se non alcuna nozione nei libri di storia. Cosa è rimasto a noi di Dante, di s. Francesco, di Shakespeare, di Petrarca, di Hugo, di Teresa di Calcutta, di Gandhi, di Buddha, di Confucio, di Martin Luther King, e di altri? Il loro pensiero, il loro spirito, i loro scritti, e noi ogni volta che leggiamo le loro opere ne riviviamo lo spirito, il pensiero, anche se il loro corpo non è più visibile.

Inizialmente i Koan erano strutturati in forma di "mondo", ossia domanda e risposta tra l'allievo ed il sensei. Il sensei pone delle domande per risvegliare lo spirito addormentato dell'allievo. Le domande sono spesso secche, concise, del tipo: - parla; - quale è il tuo spirito; - quale è lo spirito del Buddha?; - da dove vieni?. E' un metodo ben diverso rispetto al metodo di Socrate: questi spingeva l'allievo, con una serie di domande, rispondere con una risposta che Socrate aveva già in mente; quindi, l'allievo era guidato in una via tracciata dal maestro (Socrate in questo caso), Nel mondo, invece, la risposta non è conosciuta dal sensei, ma è dentro l'allievo che deve tirarla fuori. Siccome molti di questi mondo hanno avuto funzione propria dei Koan sono rimasti come base per molti Koan. Sino a che il Koan rimarrà all'esterno di noi è inutile rispondere alla domanda, in quanto la risposta non dovrà mai esser di tipo intellettuale, cioè non può essere recepita solo dall'intelletto.

Infatti, il Koan è strutturato in maniera tale che per risolverlo bisogna porsi nella condizione spirituale di superare la coscienza dell'ego. Se l'allievo cercasse di oggettivare un Koan troverebbe una risposta negativa da parte del sensei e la risposta sarebbe ritenuta inesatta, anche se da un certo punto di vista potrebbe essere esatta ed il sensei ha voluto sentire proprio quella risposta; ma se l'animo dell'allievo non ha fatto proprio la risposta e questa fosse rimasta solo a livello intellettuale, questa sarebbe non esatta. Il Koan non è un indovinello dove si possa sperare di rispondere bene: il Koan è una conquista interiore e la risoluzione del Koan è tale conquista. Il mio sensei amava ripetermi di portare nel mio tan den, quasi come se dovessi digerire (metabolizzare) ciò che avevo appreso o che avevo intuito.

Ricordo una mia allieva che risolse un koan con una certa facilità; da molte persone era ritenuta forse l'allieva più "brava" ed l'energia che jos\_trava di possedere era elevata. Ma ciò che le mancava era il portare dentro di sé quei Koan che pure riusciva a risolvere. Aveva paura di perdere quelle false sicurezze che pure l'avevano portata ad uno stato di profonda insicurezza; il Koan può servire anche a questo, a perdere fiducia in quelle sicurezze che noi ci creiamo, i "paletti" che servono a farci stare sicuri e che, invece, ci costringono a vivere in una prigione, la peggiore perché creata da noi stessi. La verità sull'esistenza dell'uomo può anche essere oggetto di inteliezione, ma tutto si ferma ad un livello esterno, e ciò che viene fuori non può fornire alcun elemento per la risoluzione del Koan.

La verità giace all'interno della persona e non fuori, ma deve uscire fuori. L'intelletto è importante per comprendere le verità, ma quelle che riguardano un altro aspetto della persona devono essere comprese in un'altra maniera. Il Koan serve a farci comprendere che l'intelletto può portarci ad un punto morto e farci comprendere l'inutilità del procedimento intellettuale. E' facile allora sentire il sensei dire: ora che sei arrivato ad un punto morto smetti di usare la testa e pensa con l'addome, con il tan den, sorgente del nostro Ki. Il tan den, in questo caso, rappresenta l'intero essere.Â Â Â L'intelletto mantiene sempre l'oggetto distante da sé, mentre il tan den lo accoglie in sé.

Per questo motivo si afferma che è il tan den che deve afferrare il Koan. Si potrebbe affermare che la testa è conscia e l'addome è inconscio; quindi, se il sensei dice di pensare con la parte inferiore del corpo intende dire che il Koan deve essere portato giù nell'inconscio e non nel campo consapevole della coscienza. Il Koan finisce con l'identificarsi con il nostro "io". Il timore più grande che prende chi inizia la pratica del Koan è che questo risvegli le proprie paure: il grande ostacolo che ho osservato nella pratica del Koan da parte di miei allievi è stato quello di andare dentro se stesso. Come ci si accorge che il Koan sta iniziando a produrre un suo effetto, che è quello di abbattere i "paletti" che si è costruiti, allora riaffiorano vecchi ricordi, dimenticati, ma non per questo sorpassati; solo relegati in un qualche angolo del nostro "io", ma sempre pronti ad influire sulle nostre azioni.

Un nostro "paletto" è quello di identificarci in un certo modo di essere, per cui le nostre azioni sfuggono alla nostra volontà e sono frutto di azioni dovute al Karma, al fatto di essere di un certo segno zodiacale, ecc., quindi di essere oggetto di una forza superiore a me e che agisce all'insaputa di me.

La volontà è una parte importante del nostro intelletto; iniziamo a sostituire alla parola "essere" il termine "volontà"; la nostra vita prende una svolta risolutiva: non diremo più "io sono fatto così", ma "io voglio così". Allora ci riappropriamo del nostro libero arbitrio, della nostra libertà. Si diviene, allora, padroni della vita.

Tutto ha volontà nel mondo, nell'universo; ora, se tutto ha volontà deve esistere una sorgente di volontà che presiede e fornisce volontà a tutti gli esseri. Questa sorgente di volontà è chiamata nello Zen "l'inconscio ontologico", e nel Cristianesimo, Dio.

Noi tutti esistiamo come modo di essere, in quanto emanazioni della volontà d'amore di Dio. Non è la pratica ascetica a renderci asceti o il dissertare di filosofia che ci rende filosofi o pronti alla illuminazione; è il "cuore", la "volontà", l'ardore che mettiamo in queste pratiche a renderci degni di chiamarci asceti, filosofi, illuminati.

E' grazie alla volontà che noi possiamo portare fuori di noi la nostra verità. Non dobbiamo essere come l'onda che fluttua solo in superficie; perché si possa raggiungere l'interno di deve rompere la superficie.

Occorre veramente una tale, ferma volontà per affrontare un Koan con coraggio e risoluzione: è come affrontare un baratro. Se non ci perdiamo d'animo e cerchiamo di non perdere il lume della ragione o di non lasciarci sopraffare dalla paura possiamo scorgere un ponte dinanzi a noi; possiamo provare ad attraversarlo, ma il rischio è grande. Inizieremo ad avere paura, e questo accadrà necessariamente in quanto stiamo per affrontare il nemico più subdolo, cattivo, spietato, cioè noi stessi. Se non ci perdiamo d'animo riusciamo a scorgere una corda vicino a noi; così la attraversata del ponte diviene facile: ma l'attraversamento del ponte non significa progredire.

E' il sensei stesso che lancia la corda all'allievo perché questi raggiunga l'altra via. Ma si progredisce solamente se si attraversa il ponte senza alcun aiuto.

In realtà la metodica del Koan è per persone mature, che hanno deciso di progredire nella conoscenza della realtà. L'uomo è sempre pronto ad accusare altre persone per i propri fallimenti; basti pensare che già il primo uomo della terra, Adamo, ha iniziato accusando la propria compagna della propria colpa; la facile vita che hanno attualmente i vari maghi è dovuta al fatto che essi sanno allontanare da noi stessi la paura del nostro fallimento e se noi falliamo in una impresa non è mai per una nostra incapacità, ma sempre per una persona che ci odia e che causa con il suo odio il nostro fallimento.

Ricordiamo sempre la massima dello Zen: non è l'ego ad avere un problema, ma è l'ego stesso il problema.

La maturità di un uomo si misura sulla base della presa di coscienza disse stesso; anche se le religioni vedono l'uomo come una creatura dipendente da un Ente creatore, è pur vero che l'uomo è dotato di libero arbitrio, per cui sarà sempre l'artefice delle proprie azioni.

Anche nel buddismo il Karma non blocca la volontà dell'uomo, ma lo pone in una determinata condizione da cui l'uomo può, per sua iniziativa, uscire o in questa vita, attraverso l'Illuminazione arrivando ad essere un Buddha, o attraverso il samsara.

La persona immatura rifiuta di prendere decisioni e spesso, secondo il grado di immaturità, assume due atteggiamenti che sembrerebbero antitetici, ma che in realtà hanno lo stesso scopo, non muoversi, non sradicarsi dai "paletti" che ci siamo creati: o si lavora alacremente per una impresa impossibile cosicché tacitiamo il nostro orgoglio affermando che l'impresa non è riuscita per la grandezza della stessa, o non ci muoviamo affatto, rimanendo inerti. A chi ci osserva sembra che stiamo lavorando con gioia, con gusto e proficuamente, ma in realtà non stiamo facendo nulla.

Ci si muove, ci si agita, ma in realtà si sta fermi, come il cane che si agita per prendersi la coda.

Quando l'ego è stretto in un dilemma esistenziale di cui non vede la conclusione è incapace di progredire o di ritirarsi; nello Zen questa ansia non conduce mai ad una strada senza una uscita, e l'allievo che ha intrapreso la via del Koan deve avere la certezza che ha iniziato a lavorare per realizzarsi. Un sensei che onora con umiltà e serenità questo titolo partecipa con viva emozione al travaglio interiore dell'allievo e, così, l'allievo non si sente trascurato: nella camera buia del nostro "io" l'allievo sente la presenza rassicurante del sensei e per questa presenza non dovrebbe avvertire timore.

Il Koan dovrebbe servire a fare sì che noi viviamo nella vera essenza delle cose. Avendo a che fare con un Koan dobbiamo immergerci nel Koan stesso; è ciò che accade quando leggiamo con molta attenzione qualcosa di importante e vogliamo trattenere nella mente ciò che leggiamo. Ci soffermiamo con attenzione su ogni sillaba: quando arriviamo a questo stadio, la parola o la frase per noi importante rimane nel cervello per un certo periodo di tempo senza che altri pensieri si infiltrino.