



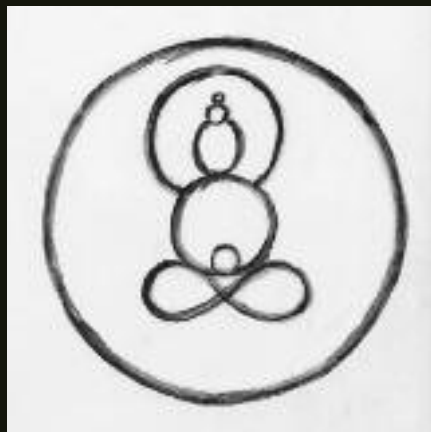
*Note di  
ricerca spirituale*

# APPUNTI DI VIAGGIO 130

Anno XXIII - Mensile Gennaio-Febbraio 2014 (1/2)

## LO ZEN SOTO E I KOAN

*di Dario Girolami*



*Edizioni La parola*

### *La Via della presenza di spirito*

**La mappa - Shalom - Dio celebra il Natale - Il paradosso del ritorno - VEDERE CON CUORE: Mechthild di Magdeburg; Icona di Mechthild di Magdeburg - La contemplazione, pratica e vita/2 - Dal "piccolo amore" all'Amore - Asana lo spazio aperto, che lascia affiorare la vita - NOVITÀ IN LIBRERIA: LO ZEN SOTO E I KOAN *La Via della presenza di spirito*, di Dario Girolami. Edizioni La parola. *Introduzione e cap. 5: Qual è la vera Seijo?* - Il Catalogo - Corsi di meditazione e di preghiera**

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 7 Dio celebra il Natale  
*John Martin Kuvarapu*
- 18 Il paradosso del ritorno  
*Norman Fischer*
- 26 VEDERE CON CUORE: Mechthild di Magdeburg, di *Silvana Panciera*;  
Icona di Mechthild di Magdeburg [p. 34], di *Martina Bugada*
- 36 La contemplazione, pratica e vita/2  
*Marco Raggianti*
- 42 Dal “piccolo amore” all’Amore  
*Roberto Boldrini*
- 48 Asana lo spazio aperto, che lascia affiorare la vita  
*Gioia Lussana*
- 54 NOVITÀ IN LIBRERIA: LO ZEN SOTO E I KOAN *La Via della presenza di  
spirito*, di Dario Girolami. Edizioni La parola.  
*Introduzione e cap. 5: Qual è la vera Seijo?*
- 62 Il Catalogo
- 65 Corsi di meditazione e di preghiera

## DIO CELEBRA IL NATALE

Un giorno Dio chiamò l'angelo Gabriele e gli disse: "Gabriele, voglio affidarti una missione importante. Ma prima voglio che tu vada nel Mare del Nord e veda cosa sta accadendo lì". Mentre l'angelo Gabriele guardava, dal mare uscì una tartaruga, scavò nella sabbia, depose le uova, le mise sotto la sabbia e poi tornò nel mare. Poi vide in un altro posto un nido di tartarughe. Esse stavano proprio allora emergendo dalla sabbia e cominciando a correre verso il mare. Improvvisamente apparvero dei serpenti e rapirono i cuccioli delle tartarughe. Nessuna di loro raggiunse il mare. L'arcangelo Gabriele inorridì. [7]

ASANA LO SPAZIO APERTO,  
CHE LASCIA AFFIORARE LA VITA

Asana è sedersi in uno spazio vuoto, non è abitare una forma conosciuta o prestabilita, ma entrare consapevolmente in uno spazio vivo, un luogo da esplorare senza preconcetti o certezze, prendere una forma che liberamente si allarga nel senza forma. È chiudere il corpo in una forma, 'senza serrare niente' come insegna sapientemente Eric Baret. [48]

## La mappa

LA CONTEMPLAZIONE,  
PRATICA E VITA/2

Il vero Sé che si svela non può essere definito. Appartiene al regno dello spirito, quel regno che nelle parole di Gesù non è di questo mondo. In quanto tale, non ha senso definire il vero Sé, poiché è innanzitutto spontaneità e libertà, dunque assolutamente svincolato da qualunque definizione del mondo duale. [36]



ICONA DI MECHTHILD DI MAGDEBURG

di Martina Bugada (2013)

### IL PARADOSSO DEL RITORNO

Uno dei grandi temi sia delle storie di mare sia delle storie umane è quello del viaggio di ritorno. Un tema che si trova anche in ogni tradizione religiosa. Ho menzionato l'idea ebraica di teshuvah, il tornare alla nostra casa originale in Dio. Nei quadri della caccia al bue, il viandante torna nel mercato con "le mani piene di doni". Gesù lascia il mondo e ritorna con la resurrezione. Nel Buddismo Mahayana prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha vuol dire ritornare alla propria natura originale. [18]

## MECHTHILD DI MAGDEBURG

Mechthild nasce in una famiglia aristocratica di cavalieri della Sassonia, nella diocesi di Magdeburg intorno al 1208. L'origine patrizia si deduce da quanto ella scrive a proposito dell'educazione ricevuta dal fratello Balduin (IV,26). Già all'età di dodici anni vive la sua prima esperienza mistica (IV,2) Questo fatto la incita a lasciare la casa paterna ancora molto giovane. Al monastero per ragazze di alto rango sociale, preferisce una comunità di beghine di Magdeburg, all'interno della quale conduce una vita dedicata alla preghiera, alla penitenza e ai suoi straordinari incontri con Dio. [26]

DAL "PICCOLO AMORE"  
ALL'AMORE

*Tutto è corpo d'amore*  
è il titolo di una poesia di un mio conterraneo, Franco Scataglini:  
*Tutto è corpo d'amore  
la terra il cielo e il pane  
gli uccelli di città  
spennati senza onore  
gatti, cessi, alberelli ...  
Tutto è corpo d'amore  
mischiato al bene e al male  
tutto è il fenomenale  
esserci: serpe o fiore ...*[42]

---

# Shalom

---

Carissimi amici e fratelli, sorelle, madri padri e figli, il nostro viaggio continua. Non ci sono pause, perché siamo spinti dallo Spirito. Andiamo verso nuovi cieli e una nuova terra. In realtà siamo immersi nel Mistero, un Mistero di difficile lettura.

Questo cammino comporta un'evoluzione e un cambiamento continui, che spesso sembrano accelerati. Ma c'è un prezzo di sofferenza da pagare affinché si realizzino questa evoluzione e questo cambiamento, sia in ambito personale e familiare che a livello sociale e comunitario. Lo vediamo ad esempio nel processo di globalizzazione, che comporta lo spostamento di produzioni e di ricchezza tra varie zone del mondo, per cui in alcuni stati diminuiscono i posti di lavoro e la ricchezza, che vengono invece acquisiti da altri stati. Certamente, dove calano produzione e ricchezza, si alimenta la sofferenza personale e familiare. Alla fine di questo processo, che durerà a lungo, ci sarà una certa redistribuzione delle risorse tra le diverse parti del mondo, che avrà però anche generato una buona dose di sofferenza, soprattutto nelle persone che han-

no perso il posto di lavoro, negli stati che si saranno impoveriti. La stessa cosa possiamo rilevare nell'evoluzione tecnologica che ci cambia la vita ogni giorno. Le innovazioni che ci arricchiscono ogni giorno di nuove possibilità, e in qualche modo ci rendono sempre più potenti, hanno anche un costo che qualcuno paga: sempre. È successo con l'invenzione della televisione, che ha mandato in crisi i cinema e i teatri. Succede con internet, che sta creando non pochi problemi all'industria discografica, e sta mandando in crisi anche il mondo del libro, con la chiusura di tante librerie e la crisi degli editori. E la stessa cosa accade in molti altri settori. Quindi, è chiaro che evoluzione e cambiamento comportano comunque sofferenza. La sofferenza però, è tanto più grande quanto meno la si accetta. Certo, una persona che ha assaporato un certo livello di benessere, solo a prezzo di grande sacrificio riuscirà ad adattarsi ad un livello di ricchezza più basso. In questo passaggio c'è però un segreto: più la cosa la si accetta volentieri, e meno sofferenza produce, meno fa male. Mettiamo che riusciamo a compren-

---

dere che è lo Spirito [di cui parlavamo prima] che ci ha messo nella nuova situazione, oppure, per dirla con altre parole, che è la Divina Provvidenza che opera questi [misteriosi] cambiamenti e riusciamo ad accogliere con amore questa sua volontà, a sintonizzarci con essa, vedremo allora che questa realtà ci peserà di meno, la sofferenza sarà minore. In definitiva possiamo affermare che, più riusciamo a mantenere un distacco dal nostro livello di benessere e dalle cose che possediamo e meno soffriremo se ci verranno tolte.

Anche a livello carnale, mentale e spirituale il cambiamento comporta sofferenza. Quindi anche un cammino di conversione e di purificazione costa sacrifici e sofferenza. Ricordo come fosse ieri le innumerevoli volte che ho dovuto provare a “smettere” di fumare prima di riuscirci trenta anni fa. E la stessa cosa accade se voglio eliminare un difetto o una cattiva abitudine: mi costa sempre grande fatica e sacrificio. E così se voglio provare a digiunare. Quindi, nel cammino spirituale, è essenziale praticare il “non-attaccamento”, alle cose, alle abitudini, allo stesso ego. Credo che questa pratica sia molto importante anche in chiave di eternità. Mi spiego meglio. Io non so esattamente cosa siano il Paradiso e l’Inferno. La Chiesa ne parla utilizzando parole cariche di simboli, che io non sono certo di aver capito. Credo però che questi luoghi corrispondano a stati di coscienza, che ho tradotto in modo più semplice, e che ora vi espongo.

“Il paradiso è la piena comunione, la perfetta unità con Dio, mentre l’inferno, all’opposto, è la separazione, il distacco, la totale mancanza di comunione con Dio.

Quindi, tutto quello che favorisce la comunione, l’unità con Dio, ci spinge verso il paradiso, mentre ciò che genera separazione e distacco da Dio ci spinge verso l’inferno. Per questo motivo, l’inferno e il paradiso iniziano a manifestarsi già mentre viviamo la nostra dimensione terrena e troveranno la loro piena manifestazione al momento della morte, perpetuando lo stato mentale, emotivo e spirituale nel quale la persona è immersa al momento della morte, lo stato di grazia o di peccato in cui saremo immersi. Il fatto di coltivare pensieri sentimenti emozioni desideri, di compiere azioni di un certo tipo, buone o cattive che siano, costituisce un legame che cresce negli anni, e diventa sempre più forte, una servitù che si rafforza sempre più, nel senso che le azioni compiute acquistano un potere su di noi. Per questo motivo, chi compie spesso azioni cattive è quasi obbligato a continuare a compiere azioni cattive, chi compie azioni buone trova normale continuare a compiere azioni buone: è ciò che gli indiani chiamano karma. A questo credo che si riferisse Gesù con le parole: chiunque commette il peccato è schiavo del peccato (Gv 8,34).

Naturalmente, il meccanismo di cui parlo non esclude l’intervento di Dio e della sua infinita misericordia, anche in punto di morte, ma spesso capita che l’intervento divino non

---

porti frutto perché siamo noi che non lo desideriamo, non lo accettiamo, non siamo più capaci di accoglierlo in noi, di accogliere la sua grazia, perché per noi diventa molto difficile modificare o rinunciare a un atteggiamento praticato per tutta una vita. Credo sia questo il motivo per il quale tante anime si perdono.

Un piccolo esempio ci aiuterà a capire. Se io ho passato la vita ad accumulare beni e ricchezze, e ho orientato tutta la mia esistenza in questa direzione, sarà molto difficile che riesca a rinunciarci, seppure in punto di morte, e questo anche se il Signore intervenisse direttamente per illuminare il mio cuore e mi facesse intendere che una rinuncia ai miei attaccamenti mi aprirebbe le porte del Regno. È illuminante, in proposito, il brano del giovane ricco.”

[Da “IL CAMMINO DELLA SANTA PRESENZA. *Gesù come via*”, pp. 35-37. Ed. La parola]

Riguardo a questo numero della rivista volevo segnalarvi in particolare l'articolo di J. M. Kuvarapu, *Dio celebra il Natale*, che è una lettura molto speciale del Natale: quasi una fiaba.

C'è un'antica poesia cristiana, di grande bellezza, scritta in siriano antico: *L'inno della perla* [chiamato anche *L'inno dell'anima*]. In questa poesia il cammino spirituale viene paragonato a un viaggio, un viaggio di ritorno verso le nostre origini, verso la nostra vera casa da cui siamo andati via per incarnarci in un corpo. Ecco, su questo

numero della rivista volevo segnalarvi anche il ricchissimo testo di Norman Fischer, *Il paradosso del ritorno* che, a partire dall'Odissea, affronta questo stesso tema da una prospettiva laica, zen, ebraica.

In questo numero trovate anche la presentazione di una novità delle Edizioni La parola: *Lo Zen Soto e i koan*, di Dario Doshin Girolami. Questo testo ha una sua particolarità, in quanto è il primo libro pubblicato in italiano sull'utilizzo dei koan nello Zen Soto. Ordinariamente si sa che i koan sono lo strumento utilizzato nello Zen Rinzai, mentre la pratica dello Zen Soto è centrata solo sull'attenzione al respiro assumendo la giusta posizione seduta: lo zazen. In realtà anche lo Zen Soto fa uso dei koan ma li utilizza, per dirla con Girolami, *per individuare le domande che bisogna porsi per investire nella giusta direzione*.

Ricordo, a chi non lo avesse ancora fatto, che questo è il terzo numero dell'anno e che va rinnovato al più presto l'abbonamento: abbiamo bisogno di ciascuno di voi per continuare il Viaggio. Per noi siete tutti importanti. Grazie.

Mi sembra di aver detto tutto ciò che desideravo dirvi. Vi auguro quindi una buona lettura e vi abbraccio tutti. Vi saluto con affetto,

Pasquale Chiaro

Roma, 30 gennaio 2014

---

EDIZIONI LA PAROLA

## LO ZEN SOTO E I KOAN

*La Via della presenza di spirito*

di Dario Doshin Girolami

formato 12x19, pagg. 240, € 20

---

### Introduzione

Questo è un libro di domande, non di risposte. I maestri zen, infatti, non tendono a fornire le risposte giuste perché nelle risposte c'è poca energia. Pongono invece le domande giuste, perché sono le domande a essere piene di vita, piene di possibilità.

Nella tradizione Zen Soto si utilizzano i koan, antiche storie di illuminazione, per individuare le domande che bisogna porsi per investigare nella giusta direzione. Ecco perché in questo libro troverete – a commento dei koan, e secondo lo stile Zen Soto – tante domande e non certo le soluzioni ai koan.

Venti storie zen, venti storie di illuminazione, senza tempo. Anche se i protagonisti sono vissuti nell'India dell'epoca del Buddha, nell'antica Cina o nel Giappone medievale, ciò che hanno realizzato travalica i confini di spazio e tempo. Era valido allora in Oriente ed è valido oggi in Occidente. Era vero per gli eremiti ed è vero per le madri di famiglia.

I koan sono dei paradigmi eterni che parlano direttamente allo spirito e alla psiche umana. Chi li studia e li fa propri ha la possibilità di maturare la stessa realizzazione dei discepoli del Buddha. Si tratta solo di varcare la soglia. La porta è aperta. Anzi. Non c'è nessuna porta.

I koan che compaiono nella presente opera – da me tradotti dalle versioni in inglese – pro-

---

vengono da diverse raccolte e hanno perciò diversi formati. Alcuni, oltre al caso, presentano un commento e dei versi, altri no.

I testi scelti provengono da: *La raccolta della roccia blu*, *La porta senza porta*, *Il libro della serenità*, *Il flauto di ferro*, *La trasmissione della luce*, *Shobogenzo*, *Mana Shobogenzo*. Nello studiare i koan è tradizione nello Zen Soto non rifarsi a una singola raccolta di koan e non seguire necessariamente la progressione numerica dei casi all'interno di una singola opera. Nel Soto il maestro sceglie il koan in base alle esigenze del momento e degli allievi e non in base a un ordine prestabilito come accade in altre tradizioni zen.

La progressione dei koan di questo libro segue dunque quella che è stata la crescita del *sangha* – la comunità dei praticanti – del Centro Zen L'Arco di Roma, cioè di un gruppo di laici che ogni giorno si sforza di portare la saggezza del Buddha nella vita quotidiana, fatta di lavoro, di affetti, di gioie e di drammi.

L'augurio è che i koan selezionati, in questa particolare progressione, possano allo stesso modo rispondere alle esigenze di chi, senza abbandonare famiglia e lavoro, sta cercando se stesso in questo infinito Universo.

Ma c'è di più. Il libro non presenta solamente un commento ai koan ma anche una guida alla pratica meditativa zen nello spirito di Suzuki Roshi, fondatore del San Francisco Zen Center, il primo monastero di addestramento zen fuori dall'Asia.

Molte delle persone che, in Occidente, arrivano allo Zen sono spinte dalla sensazione che manchi qualcosa nella loro vita. Sembrano quasi spinte dalla fame, una fame "spirituale". La meditazione zen raccontata in questo libro è come un cibo, cibo per il cuore, che consente di ritrovare la pienezza dell'esistenza. Lo Zen è infatti la vita, la nostra vita.

*Dario Doshin Girolami*

Centro Zen L'Arco - Roma



Qual è la vera Seijo?

*Il caso*

Goso (Wuzu) chiese a un monaco: “La ragazza Seijo e la sua anima erano separate. Qual è la vera Seijo?”.

*Commento di Mumon*

Se comprendi qual è la vera Seijo, allora saprai che uscire da una buccia ed entrare in un'altra, è come un viaggiatore che entra ed esce dagli alberghi.

Se non ti è ancora chiaro, non ti agitare avventatamente; ma quando all'improvviso ti separerai nei quattro elementi, terra, acqua, fuoco e aria, sarai proprio come un granchio gettato nell'acqua bollente che si dimena con le sue sette mani e otto zampe. Non dire che non ti avevo avvisato.

*Versi di Mumon*

*Le nuvole e la luna sono la stessa cosa;  
le montagne e le valli sono differenti.*

*Tutto è benedetto, tutto è benedetto.*

*È uno, o due?*

Per comprendere il caso 35 della *Porta senza porta* bisogna conoscere la storia di Seijo, una favola popolare molto nota in Cina e in Giappone.

C'era una volta Seijo (o Ch'ien in cinese), una bambina che viveva con il padre Chokan (Chang-Kien in cinese). Seijo giocava sempre con il cugino Ochu (Wang Chau in cinese), e spesso i due facevano finta di sposarsi. Crescendo, piano piano, il gioco si trasformò in realtà e i due ragazzi si innamorarono.

Ma il padre organizzò un matrimonio di convenienza per Seijo. Ochu, non sopportando il dolore di vedere la sua amata promessa in sposa a un'altra persona, decise di scappare. Andò al porto e, quando la barca era sul punto di salpare, Seijo lo raggiunse e gli disse: “Non ce la faccio a sposare l'uomo che mio padre ha scelto, quindi ho deciso di scappare con te”.

I due scapparono in un altro paese, si sposarono, ebbero due figli, condussero una vita felice. A tutti e due, però, rimase la sen-

---

sazione che nelle loro vite ci fosse qualcosa di irrisolto. Divenuti entrambi genitori capivano cosa poteva aver patito il vecchio Chokan. Erano scappati senza nemmeno salutarlo. Sentendo il bisogno di ritornare e di fare pace con Chokan, decisero di rientrare al loro paese di origine per risolvere la questione. Arrivati al porto Ochu disse a Seijo: “Tu aspetta qui, io vado al palazzo da tuo padre, mi scuso per averti rapito e per essere scappato, e quando abbiamo fatto pace, vieni anche tu”.

Quindi Ochu si avviò e, con sua grande sorpresa, lo zio lo accolse a braccia aperte, molto felice di rivederlo. Allora Ochu esclamò: “Zio, ti ringrazio di accogliermi in questo modo. Vorrei scusarmi con te per averti portato via tua figlia”. Al che lo zio disse: “Ti sbagli. Mia figlia Seijo è qui e non è mai andata via”. “No, ti sbagli tu” affermò Ochu, “Seijo è venuta via con me, ci siamo sposati, abbiamo avuto due figli, e ora è al porto che ti aspetta per chiederti perdono”. “No” reiterò Chokan, “Seijo non è mai partita, il giorno in cui sei partito si è ammalata, si è messa a letto, è entrata in uno stato di

semicoma e non si è più alzata. Vieni che te la mostro”.

I due andarono nella stanza di Seijo e, con grande sorpresa, Ochu vide Seijo sdraiata a letto, immobile, pallida, in coma. “Non capisco” esclamò Ochu, “Seijo è partita con me, è in salute, e ora è al porto che ti aspetta. Vieni, zio, che te la mostro”.

I due andarono quindi al porto, dove effettivamente c’era Seijo che aspettava il marito e il padre. In quel momento la Seijo che era a letto si alzò e andò anch’essa al porto, e le due Seijo si avvicinarono, si avvicinarono e si avvicinarono fino a diventare una cosa sola.

Questa è la storia. Torniamo ora alla domanda di Goso: qual è la vera Seijo? Quella che scappa o quella che rimane a casa? Quella che si ammala o quella in salute?

A prima vista sembra una storia strana. Innanzitutto dobbiamo tenere presente che nella Cina medievale era normale che due cugini si sposassero, come, d’altra parte, era normale anche in Italia in tempi passati.

Sebbene sembri una storia che parla di fantasmi, in realtà parla di noi. Non vi è mai capita-

---

to di sentirvi spaccati in due, di voler essere una cosa e il suo opposto, di voler essere in un luogo e anche da un'altra parte, di essere all'interno di una relazione e volerne un'altra, di fare un lavoro e volerne fare un altro? Non vi è mai capitato di sentirvi così? Di dover essere ciò che dice la società, la famiglia, o quello che la situazione richiede, e allo stesso tempo voler essere e fare altro?

In una delle sue poesie più belle, Gianni Del Bufalo – amico, professore e autore – ha scritto:

*Quando sono albero vorrei  
essere vento  
quando sono vento vorrei  
essere albero.*

Quando siamo stabili, con salde radici, vorremmo essere liberi e leggiadri; quando siamo liberi come il vento, vorremmo essere stabili come un albero.

La domanda che accompagna questo koan è: come si fa realizzare una vita senza cesure? In tutte le nostre esistenze ci sono cesure tra il dover essere, la passione e i sogni giovanili, gli impegni quotidiani, l'amore, le

relazioni. Come si fa a realizzare una vita senza spaccature? Come si fa a vivere bene, come si fa a vivere con pienezza la nostra esistenza nel momento presente?

La nostra pratica sta nell'essere qui e ora, essere totalmente nel momento presente, completamente calati nella realtà dell'istante. Se siamo qui ma vogliamo essere da qualche altra parte, se siamo Tizio ma vogliamo essere Caio, non siamo completamente qui e ora e non siamo in pace. La pratica zen ha a che fare con l'essere assolutamente, completamente qui e ora, totalmente in pace con la realtà del momento presente.

Seijo è ognuno di noi, in un modo e nell'altro. Lo Zen, per voce di Goso, ci invita a smettere di scappare e a fare pace con la realtà della nostra esistenza così come è; a capire quello che vogliamo veramente.

La tradizione magica dice che con la bacchetta è possibile esaudire i desideri, ma se la confondiamo, la bacchetta magica non funziona, in quanto, se desideriamo una cosa e il suo esatto opposto, come fa tale bacchetta a esaudire i nostri desideri?

---

Mia mamma e le sue sorelle sono nate in Africa, durante la seconda guerra mondiale, e i loro giocattoli erano gli animali, tra i quali un camaleonte. Il loro gioco preferito era spostare il camaleonte su superfici di diverso colore per vederlo cambiare aspetto: lo mettevano su un cuscino giallo e il camaleonte diventava giallo, sul pavimento marrone il camaleonte diventava marrone, e così via. Un giorno hanno pensato bene di metterlo su una coperta scozzese sperando che diventasse a quadretti. Per fortuna mia nonna se ne è accorta e ha salvato il povero animale che stava impazzendo, non sapendo più di che colore diventare. Ecco, noi facciamo la stessa cosa con la nostra vita: vogliamo una cosa e anche il suo opposto, vogliamo che il camaleonte diventi a quadretti.

Riusciamo a riunificare le nostre anime, a essere completamente uno, a essere chiari su chi siamo, e su quello che vogliamo fare? Quando siamo in meditazione seduta, il pensiero costante è: “Quando finisce? Voglio fare meditazione camminata”, ma poi, quando stiamo facendo meditazione camminata il pen-

siero è: “Quando facciamo meditazione seduta?”.

Questo koan ci invita a fare pace con la nostra vita, tranquillizzandoci pazientemente istante per istante a partire dalla pratica seduta.

Il koan parla anche del conflitto tra passione e dovere: come si fa a non rinunciare ai sogni di gioventù e a essere completamente adulti? Ci hanno insegnato che essere adulti ha a che vedere con il rinunciare ai sogni. È possibile invece unificare le due anime ed essere totalmente adulti – dunque assumerci completamente le nostre responsabilità – e attualizzare i nostri sogni? Riusciamo a fare coincidere queste due cose?

Occorre però fare chiarezza: di che sogni si tratta? Se, infatti, sono sogni di fuga, per quanto belli, hanno di nuovo a che vedere con il non essere qui, con il non essere pienamente a contatto con la nostra esistenza, con il non essere pienamente a contatto con la nostra più vera natura, la Natura di Buddha. Se invece si tratta di un sogno che riguarda i lati nascosti di noi, non ancora pienamente sviluppati, ecco che

---

diventa possibile far coincidere la maturazione di un sogno con la maturazione emotiva.

Un altro elemento del koan è legato ai personaggi. In questa storia abbiamo le due Seijo, Ochu, Chokan e poi, sebbene se ne parli poco, ci sono i due figli di Seijo e Ochu.

Freud insegna che nei nostri sogni siamo tutti i personaggi. Allo stesso modo, nei koan siamo tutti i personaggi. Se state pensando: “Io sono solo la Seijo che scappa”, vi siete persi qualcosa; se pensate: “Io sono come la Seijo che rimane e che si assume le sue responsabilità”, ancora non avete visto qualcosa; se state pensando: “Io mi sento vicino al padre che ha organizzato un buon matrimonio e ha pensato al futuro e al benessere della figlia”, avete una visione parziale; se state pensando: “Mi sento ribelle come il ragazzo che scappa”, ancora mancano dei pezzi.

In realtà siamo il padre che pensa al bene della figlia, siamo la ragazza che scappa per amore, siamo la ragazza che accetta la sua responsabilità, siamo il ragazzo che non tollera la pena d'amore e fugge, siamo il ragazzo che si

crea una nuova vita con Seijo, siamo i bambini felici con mamma e papà, ... e siamo il maestro zen che domanda al monaco chi è la vera Seijo, e siamo il monaco che deve rispondere!

Nella vita quotidiana, siamo tante persone: nella relazione affettiva siamo in un modo, con gli amici siamo in un altro, con i figli siamo un'altra persona ancora, al lavoro siamo ulteriormente diversi, e in un centro di Dharma siamo ancora più diversi. Questo non vuol certo dire che siamo schizofrenici. Vuol dire che la nostra personalità ha tante sfaccettature: siamo tanti, eppure siamo uno. Lo stesso si può dire delle nostre emozioni: essere umani vuol dire saper esprimere una infinita gamma di emozioni. Per esempio, non siamo sempre e solo arrabbiati, la rabbia è una delle nostre numerose emozioni. Allo stesso modo non siamo sempre e solo felici, sempre e solo tranquilli: nell'arco di una stessa giornata abbiamo momenti in cui siamo felici, altri in cui siamo rabbiosi, altri momenti in cui siamo rilassati. Questo vuol dire esprimere la gamma delle emozioni umane. Ma chi siamo veramente noi?

---

Siamo veramente noi stessi solo quando stiamo con la persona che amiamo? Siamo veramente noi stessi solo quando siamo al lavoro? Siamo noi stessi quando sediamo in meditazione? Siamo tanti personaggi, ma siamo pure sempre la stessa persona. Cioè chi? Ci riconosciamo come una persona in particolare? Riusciamo a fare pace veramente con tutte le nostre parti e tutte le nostre emozioni? Siamo in profondo contatto con la nostra realtà?

Torniamo ai versi di Mumon:

*Le nuvole e la luna sono la stessa cosa;*

*le montagne e le valli sono differenti.*

*Tutto è benedetto, tutto è benedetto.*

*È uno, o due?*

La luna e le nuvole sono la stessa cosa? Le montagne e le valli sono diverse? Sono uno o sono due?

Sekito Kisen, celebre maestro zen dell'VIII secolo, autore del *Sandokai*, risponderebbe: "Armonia di differenza e uguaglianza". La pratica zen ha a che

fare con il cogliere l'istantanea compresenza di differenza e uguaglianza, di unità e molteplicità.

Questo koan – come tutti i koan – si comprende quando realizziamo la simultaneità e la compresenza di molteplicità e unità e, in questo caso, quando comprendiamo tutte le persone che ci compongono e la nostra irripetibile unicità.

Nagarjuna, il grande maestro del Buddhismo Mahayana, ha insegnato la dottrina delle "due verità": la verità relativa e la verità assoluta. Dal punto di vista assoluto siamo tutti uguali, siamo tutti uno, siamo tutti Natura di Buddha. Dal punto di vista della verità relativa, ognuno di noi è unico e irripetibile. La maturazione nella pratica consiste nel realizzare entrambe le cose, nel riconoscersi pienamente uno con la totalità, ma anche nel realizzarsi totalmente nella propria specificità e nell'accettarsi completamente. Ed è proprio portando a piena maturazione la nostra specificità che abbiamo la possibilità di riconoscerci totalmente Uno con la realtà. Questa è la nostra Via.