

CENTRE DURCKHEIM

La Via dell' azione ...per una Saggezza esercitata

D'instant en instant

(lettera trimestrale di incoraggiamento a una pratica quotidiana della meditazione di piena attenzione)

Lettera N°70 – Aprile 2017

La meditazione di piena attenzione (Jacques Castermane)

La meditazione, proposta da Dürckheim al suo ritorno dal Giappone (1947), è un esercizio indissociabilmente *corporale* e spirituale. Si tratta «*del corpo che l'uomo – è -, questo insieme di gesti, di attitudini, attraverso i quali l'uomo prende forma e si realizza*». (K.G.D)

Si tratta della meditazione senza ... premeditazione! Meditazione senza oggetto e senza scopo. Ma allora , cosa mi viene dal meditare? Perché meditare senza scopo non è senza effetto ...

Come imparare a meditare ? Non è impossibile imparare a meditare che meditando. Nessun bisogno di un sapere o di un saper fare preliminare. Allo stesso modo in cui il bambino di quindici mesi (che ciascuno di noi è stato) non impara a camminare per arrivare a camminare! Il bambino impara a camminare ... camminando secondo le intenzioni del corpo vivente (Leib).

Niente di più semplice. Cominciate! Basta sedersi nella *tenuta* e nella *forma* più giusta che ci sia per un essere umano e, nell'assoluta *immobilità*, sentire il va e vieni del respiro, questo *gesto* della vita che partecipa all'atto di vivere senza che «io» (l'io pensante, la mente cosciente) ci sia per qualche cosa. E' attraverso la piena attenzione, da non confondere con la coscienza "di", che vi insegnerà a divenire colui, colei che voi siete nel più profondo dell'essere.

Ecco quello che Dürckheim ci diceva quando accompagnava quelle e quelli che, con lui, praticavano la meditazione di piena attenzione per la prima volta o da venti o trent'anni:

*«La bellezza di un **gesto** scaturisce da due sorgenti: il gesto innato o il gesto padroneggiato perfettamente. Nei due casi il gesto non è, o non è più, un «fatto» dall'uomo. E' un'azione che emana dalla sua vera natura, dalla sua propria essenza, ed esprime la verità profonda di colui che la realizza»*

*«La bellezza di un' **attitudine** scaturisce da due sorgenti: l'attitudine innata o l'attitudine padroneggiata perfettamente. Nei due casi l'attitudine non è, o non è più, un «fatto» dall'uomo. E' un'azione che emana dalla sua vera natura, dalla sua propria essenza, ed esprime la verità profonda di colui che la realizza»*

*«La bellezza della **forma** scaturisce da due sorgenti: la forma innata o la forma padroneggiata perfettamente. Nei due casi l'attitudine non è, o non è più, un «fatto» dall'uomo. E' un'azione che emana dalla sua vera natura, dalla sua propria essenza, ed esprime la verità profonda di colui che la realizza»*

Valore dell'immobilità (Dominique Durand)

Attribuiamo spesso all'immobilità le caratteristiche di un principio fissato e cristallizzato, particolarmente costrittivo. Dobbiamo in realtà fare lo sforzo di riconsiderare questa indicazione inevitabile per la pratica di zazen e realizzare che cosa capita quando, per un dato tempo, noi sospendiamo ogni desiderio di alleviare un disagio, un problema che rode.

Decidiamo, finalmente, di lasciare il presente nel suo stato, senza più cercare di migliorare o modificare ciò che ci disturba; allora diviene possibile lasciarci interessare da ciò che scaturisce attraverso questo avvenimento che è il corpo assolutamente immobile. Si realizza che tutto può coesistere nello stesso tempo, il disagio e il non disagio, il piacere e il dispiacere, e che non è necessario sbarazzarci di qualsiasi cosa. Subito, diventa possibile sentirci liberi da tutte le nostre contraddizioni e limitazioni che esse generano.

Il meditante, nell'immobilità assoluta, ritrova la traccia di ciò che di più profondo ha in sé: il ricordo della sua unità. Sentirsi interamente immobile è mettersi alla prova della propria totalità, senza sentire la necessità di escludere. Nella distensione, l'immobilità si approfondisce e si allarga, e noi lasciamo così che qualcosa si compia, senza alcuna preoccupazione generata dai nostri desideri o dai nostri pregiudizi.

Ciò che diventa importante è il cambiamento che si opera, perché l'immobilità rende possibile ciò che Graf Dürckheim chiama: «la libertà della nostra essenza»¹. Qualcosa ha luogo malgrado noi e noi non ne eravamo coscienti (noi non lo sapevamo)

In effetti, essere immobile è vedere e sentire in modo non abituale ciò che si vede e si sente abitualmente, è sentire che la respirazione nel suo ritmo originario è l'espressione di questa libertà dell'essere, che la nostra maniera di stare seduti si realizza con una facilità d'espressione che non ci assomiglia.

L'immobilità ci permette di realizzare che qualcosa preesiste. Essa favorisce delle condizioni particolari che ci permettono di lasciarci familiarizzare con tutte le azioni originarie che non siamo in grado di fare, come: l'atto di respirare, di vedere, di ascoltare, di sentire. L'immobilità introduce l'unità tra tutte queste azioni perché crea uno spazio privilegiato che favorisce il riorientarsi dell'attenzione, non più sul risultato di un'azione, ma sulla maniera in cui essa si manifesta nel suo «aver luogo» originario. L'immobilità non ci permette più di appropriarci dell'azione in corso, la vede nascere, le fa spazio e l'accoglie nel suo carattere incondizionato.

L'immobilità diventa allora il punto di contatto che ci invita a partecipare attivamente a tutte le leggi che regolano la nostra vita.

Arriva il momento in cui si comprende che l'immobilità non è assenza di movimento, ma che ciascuna delle nostre azioni può radicarsi in questo centro perfettamente immobile. Così ciascuna di esse porta la traccia di questa calma interiore, va ad attingere in questo centro ciò che non manca mai.

L'immobilità, nella meditazione, non è né qualcosa di fisso, né qualcosa di determinato, esprime una libertà totale. Essere assolutamente immobile e vedere che siamo ciò che cerchiamo, che è là da sempre e che non abbiamo più bisogno di aspirare a qualcosa o di correre verso qualcosa.

Noi percepiamo attraverso questa esperienza come l'immobilità nutre la piena attenzione e come, a sua volta, questa piena attenzione rafforza l'immobilità.

¹ Cf. Karlfried Graf Dürckheim, *Sous le signe de la grande expérience*, Editions du Rocher, 1995, p.59

Traduzione dal francese a cura di Delfina Lusiardi