

CENTRE DURCKHEIM

(1981 – 2021 !)

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

D'Instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 92 – Primavera 2021

Zazen è differente dalla meditazione!

Malgrado o forse a causa della pandemia le parole *zazen* et *meditazione* stimolano in molte persone una misteriosa forza d'attrazione. Queste parole sembrano fare da contrappeso al mal-essere che è la paura sotterranea e gli stati che l'accompagnano: agitazione interiore, inquietudine latente, stress, insonnia, depressione, burn out.

Meditazione! Quale metodo seguire? C'è l'imbarazzo della scelta. Eccone alcuni esempi estratti dalla lista di ventitré tecniche tra le più note attualmente nel panorama occidentale : meditazione *buddhista*... meditazione *cristiana*... meditazione *laica*... meditazione *trascendentale*... meditazione *taoista*... e la meditazione che va di moda, la *Mindfulness Meditation* (la meditazione di piena consapevolezza).

Zen? Traduzione fonetica, nella lingua giapponese, della parola cinese Ch'an, che è la traduzione della parola sanscrita Dhyana. Tradurre questi vocaboli con la parola *meditazione* falsa il loro significato. Zen è un kanji che sottintende un atteggiamento *d'accoglienza*, un approccio al reale detto altrimenti *contemplazione* (da non confondere con la concentrazione).

Contemplare? VEDERE, ASCOLTARE, SENTIRE ciò che è visto, ascoltato, sentito, senza esame; cioè senza *rappresentarsi mentalmente* ciò che è visto, inteso, sentito. Non c'è, in questo, niente di misterioso o di straordinario. Tutti i neonati si rapportano al reale attraverso la coscienza sensoriale, *la coscienza SENZA di*; quello che Graf Durckheim chiama *l'atto puro di vedere, l'atto puro di ascoltare, l'atto puro di sentire*. Esempio: la mamma, che ha il suo bébé in braccio, ascolta *«un uccello che canta»*; il suo bébé non ascolta un uccello che canta, *egli ascolta!* In Giappone, nella tradizione del Kyudo, si dice che *« il maestro del tiro con l'arco non sa che tira ... egli tira! »*.

Zazen ? Numerosi sono coloro che pensano che la parola *zazen* sia un germoglio della parola zen. In realtà è la parola zen che è un derivato della parola *zazen*. È così importante? Sì, perchè stando così le cose, il senso di un testo zen resta nascosto alla curiosità puramente teorica. Un testo zen non parla che alla persona impegnata in *un cammino d'esperienza e d'esercizio*.

Quale esercizio? Ad esempio il più semplice di tutti: ZAZEN.

« Non si pratica zazen con la testa » ricorda *Hirano Katsufumi Rôshi* ad ogni soggiorno al Centre. E aggiunge: *« Ci sono mille e una maniera di meditare ma non c'è che una maniera di praticare zazen »*.

Zazen è differente dalla meditazione.

C'è dunque una scelta da fare, in tutta libertà, tra due metodi o due livelli d'azione che esigono risposte differenti alle questioni : *« che cosa ? »*, *« come ? »* e *« perché ? »*.

Libera scelta resa difficile attualmente da numerosi autori, insegnanti e praticanti che fanno una *mescolanza* tra *zazen* e *meditazione*.

Ai discorsi e alle tesi oggi sapientemente elaborate a proposito della meditazione, il maestro zen preferisce l'esercizio della contemplazione silenziosa in un'attitudine accogliente.

Contemplare che cosa? Accogliere che cosa? Ecco la spiegazione, che dà il buddha storico, Siddharta Gautama (che non era buddhista), a quelle e a quelli che gli domandavano: cosa fa quando si ritira nella foresta per esercitarsi?

Risposta: « *Aña Paña Sati* » !

« *Aña Paña Sati* » ? Questo aforisma significa precisamente: esercitare la piena *attenzione* {Sati} *sul fatto... non fattibile*, che in questo momento *inspiro*{Aña} e *sul fatto ... non fattibile*, che in questo momento *espiro* {Paña}.

E' tutto? Sì. Ed è sufficiente e soddisfacente; il che non si può scoprire che esercitandosi.

Quando era in Giappone, praticando regolarmente zazen vicino a un monaco zen di una certa età, Graf Dürckheim gli chiede « *Voi praticate zazen da più di cinquant'anni; che cosa fate nel corso di questo esercizio dopo tanti anni di pratica?* »

Conoscendo bene il suo vicino occidentale e non essendo più sorpreso di fronte a questo genere di domande che caratterizzano la mentalità dell'uomo occidentale, sorridendo gli risponde: « *Ah, devo dirvi che è difficile. Faccio del mio meglio per non fare niente e lasciare il respiro andare e venire da sé (Aña Paña Sati) e quando ci riesco ... tutto in me si calma!* ».

Un'altra volta, uscendo dall'esercizio, questo vecchio monaco esclamava « *Che miracolo! Che mistero! ... Io respiro!* ».

A coloro che vedessero in queste confidenze del soggettivismo, dell'immaginazione, del sentimentalismo, dell'irrazionale propongo il seguente esercizio: « Smettete di respirare! ».

Tutto in me si calma!

La parola CALMA, che non è una parola ma una maniera d'essere al mondo in quanto persona, torna continuamente nelle indicazioni proposte dai maestri zen.

Nel 6° secolo, il maestro Ch'an Hui-Neng descrive il suo insegnamento dicendo: « *Il mio metodo è la calma e la saggezza. Là dove c'è la calma c'è la saggezza; là dove c'è la saggezza c'è la calma* ».

Nel 13° secolo, ai monaci che praticano zazen, il maestro Dogen (fondatore della scuola Soto-Zen) pone regolarmente questa domanda: « *Se non trovate la calma qui e in questo momento, dove la troverete? E quando la troverete?* »

Nel 1950, nella sua prima opera - *Il Giappone e la cultura del silenzio* - Graf Dürckheim scrive: « *L'uomo occidentale non ha forse mai aspirato alla calma con tanta nostalgia* ».

Non serve aver studiato la sociologia, la psicologia o essere specializzati nelle scienze del cervello per osservare che ciò che più manca all'essere umano attuale è la calma interiore, la fiducia e la semplice gioia d'essere. Basta guardarsi, senza infingimenti, per diagnosticare che noi abbiamo preso la distanza dal nostro stato di salute fondamentale di cui queste qualità d'essere sono i sintomi. « *Quando si pratica zazen, il corpo prende la forma della CALMA!* » (Hirano Katsufumi Rôshi)

Zazen è differente dalla meditazione

Quando, nel 1967, praticando zazen da qualche mese, domando a Graf Dürckheim se può offrirmi una buona ragione per praticare zazen quotidianamente egli risponde: « *Sì, perchè è l'ora!* ».

Questa risposta, categorica (che, lo confesso, non mi ha immediatamente sedotto), traccia nella memoria in modo definitivo che l'esercizio chiamato zazen è praticato **SENZA** scopo. Un'altra volta il vecchio saggio della Foresta Nera mi aveva detto: « *Se vi si pone la domanda "a che cosa serve praticare zazen?" , rispondete: a NIENTE ... a niente per l'ego!* ».

Non praticate zazen animati dallo spirito d'acquisizione o dallo spirito di performance. Zazen non ha che uno scopo: « *Il risveglio dell'essere umano alla sua vera natura in quanto essere umano, a ciò che io chiamo il suo essere essenziale ; la vera natura dell'essere umano non è l'ego* ».

È importante distinguere il nostro io mondano e la nostra vera natura. In seguito si tratta di chiedersi: come unificare questi due poli della nostra umanità.

Praticate zazen SENZA scopo!

Sono affascinato dalla lista dei CENTO benefici promessi alle persone che praticheranno la Mindfulness Meditation. C'è in questa promessa, che ha il sapore delle pubblicità tipiche della società dei consumi, di che risvegliare l'interesse dell'ego sempre avido *di avere* di più, di *sapere* di più, di *potere* di più.

«*Non si pratica zazen per guarire L'io che soffre ma per guarire DALL' io che è la causa della sofferenza propria dell'essere umano*» (K.G. Dürckheim).

Diffidiamo delle nostre rappresentazioni mentali quando sentiamo un suono ; ad esempio il suono SENZA o il suono CENTO ! « *Il mentale mente monumentalmente*» scrive Jacques Prévert.

Allora! Praticate fisicamente zazen; senza aspettare di comprendere come fare zazen. «Chi mi permetterà di comprendere come fare zazen? Chi mi permetterà di comprendere a che cosa serve zazen ?» Queste domande, è vero, tradiscono la *mentalità* dell'uomo occidentale. Quando voi praticate un esercizio come zazen, il tiro con l'arco, l'art del tè, la calligrafia, l'Aikido, il maestro dell' arte (da non confondere con ciò che chiamiamo allenatore) vi invita, fin dall'inizio del vostro esercizio, a sostituire il verbo *-comprendere-* con il verbo... **INGHIOTTIRE**. Perché non si tratta di comprendere un esercizio per poterlo fare. Si tratta di integrarlo. Tutti i bambini, intorno al loro primo compleanno, si mettono a camminare. Il bambino non aspetta di *comprendere* come fare un passo per farlo; egli fa ciò che fino a quel momento era incapace di fare. Il bambino (che siamo stati) impara a camminare camminando! Si impara zazen praticando zazen.

Allora? Fatelo! Senza aspettare di comprendere come e perché. Una volta seduti, integrate fisicamente questa azione che impegna l'intero corpo vivente che voi siete nella sua globalità e unità. Contemplate l'atto di respirare; questo gesto non fattibile - impronta della vita che ci fa vivere -. «In questo momento, per questo momento, *io inspiro...* e io, io non ci sono per niente ! In questo momento, per questo momento, *io espiro...* e io, io non ci sono per niente».

Vi auguro un buon esercizio!

Le prossime lettere

Praticate zazen da alcune settimane, da alcuni mesi o alcuni anni, sarà utile porsi la domanda : « *La mia maniera di praticare zazen, da alcune settimane, da alcuni mesi, da alcuni anni.... È VERAMENTE ZAZEN?* ».

Jacques Castermane

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*