

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° 91 – Febbraio 2021

Qual è il vostro esercizio?

Pratico zazen, ogni giorno, una mezz'ora.

Bene. Siete sicuro che praticare zazen come lo fate voi ... è zazen ?

Domanda provocante che dovrebbe porsi ogni persona che pratica zazen. Domanda tanto più giustificata quando si esercita da numerosi anni, perchè è grande il rischio di cadere in un modo di praticare 'a memoria' che ci può allontanare dalla ragion d'essere della pratica di zazen : *il risveglio dell'essere umano alla sua vera natura di essere umano.*

Che cosa mi separa dall'appartenenza primaria e profonda all'essere, all'atto d'essere che è la mia vera natura ?

Io penso, dunque sono... angosciato!

È umano.

Che cos'è l'umano?

È questo: « Io vivo perchè sono un essere vivente! » E « Io penso perchè sono un essere pensante ». (Martin Heidegger)

Io penso.

Osservo che sono soggetto ad un'attività mentale incessante. Sono sottoposto a un festival di pensieri impetuosi come un torrente, che, agglomerandosi, conducono all'illusione di essere un IO. « Io...io credo di essere ciò che io *penso* di essere! »

Questa idea dà forma a ciò che si chiama identità: « io, io sono io e voglio restare io! ».

Ma questo «io» non ha altra realtà se non quella che l'io si fa e si attribuisce: l'ego.

Penso, perchè sono un essere pensante. Al punto di cadere nell'ignoranza che: « *io vivo* perchè sono un essere vivente ».

ZAZEN è quell'esercizio il cui senso è di... perdere l'ignoranza; è dunque un cammino di conoscenza.

Io vivo! Quando e dove ?

Vivo e non posso vivere che nel tempo-vissuto, il *momento* presente; vivo e non posso vivere che nello *spazio vissuto*. Ma sembra che al livello d'essere che è l'ego questa verità sia insoddisfacente. Molto più attraente è pensare il *futuro*. Il futuro che è e non può essere che del pensiero. Il futuro, che verrà... forse, sembra più interessante di ciò che è presente al momento. Il futuro (ciò che non è ancora), così come il passato (che non sarà mai più), non può essere che del pensiero.

La mia esistenza umana è divenuta una esistenza mentale, sorgente di immagini, sorgente di pensieri. L'ossessione di ogni persona identificata al livello d'essere che è l'ego è di dar forma all'immagine che si fa di se-stessa. Conta, non la forma che corrisponde a « *io sono* » ma la forma che dovrebbe corrispondere a ciò che « *io penso di dover essere* » (o, peggio, la forma che gli altri pensano che io dovrei essere).

Sono numerose le persone che vengono al Centre Dürckheim con l'intenzione di fabbricare un *io idealizzato*. E restano in attesa che il padrone di casa convalidi questo progetto (altrimenti, non è certo un maestro).

Il padrone di casa è un maestro nell'ambito della tecnica.

« Il Cammino è la tecnica; la tecnica è il Cammino ».

Lo ZEN ci insegna il cammino della liberazione della nostra vera natura imprigionata nell'io mondano. L'ego non è la nostra vera natura.

Il cammino di liberazione proposto al Centre Dürckheim è un insegnamento che non utilizza i mezzi di un pensiero analitico, discorsivo, nè assume la forma di una credenza dogmatica o di una metafisica speculativa. L'insegnamento si presenta come UN CAMMINO D'ESPERIENZE E D'ESERCIZIO.

Al centro della pratica c'è l'esercizio chiamato ZAZEN. *Non si pratica zazen con l'attività mentale! Zazen è un esercizio strettamente corporeo!*

Inseparabile da questo esercizio fondamentale è ciò che si chiama: la pratica della Via nel quotidiano. Di che cosa si tratta?

Delle persone che vengono al Centre Dürckheim per la prima volta sembrano sconcertate quando le invito a esercitare – per tutta la giornata- la piena attenzione a ciò che il maestro zen designa come «*le quattro attitudini corporee degne*»: l'atto di **camminare** (gyô), l'atto d'essere **in piedi** (jyu), l'atto d'essere **seduti** (za), l'atto d'essere **coricati** (ga)!

Queste azioni, alle quali ogni neonato è soggetto rivelano le intenzioni dell'atto d'essere; dell'essere che è la nostra vera natura. La parola *natura* designa: «*ciò che sta nascendo*». A queste quattro attitudini degne mi sembra di dover aggiungere: l'atto di respirare. Io respiro, dunque sono; e io... io non ci sono per niente. »

Vivo perchè sono un essere vivente.

Corpo-vivente sono! Si tratta del corpo vivente nella sua globalità e sua unità. «*Il corpo-vivente (Leib) è l'insieme delle attitudini, dei gesti attraverso i quali l'essere umano prende forma, si presenta, diviene quel che è... o manca se stesso.*» (K.G. Dürckheim)

A prescindere dal grado di elevazione idealistica di un uomo, egli non può sfuggire alla *condizione fisica* che è il fondamento di ogni essere vivente.

Zazen. Messo tra parentesi l'uso della nostra coscienza ordinaria: la coscienza DI (mind), ritorno all'uso della coscienza innata, la coscienza che è all'origine: la coscienza SENZA di. La coscienza sensoriale. «*Ciò che designo con l'espressione "nostro essere essenziale" è più vicino alla sensazione che al pensiero*» (K.G.Dürckheim)

Bene. Ma cosa succede quando si pratica regolarmente zazen?

Non mi assumo il diritto di rispondere a questa domanda. A ciascuno tocca scoprire che cosa succede, quello che si chiama vissuto interiore, l'esperienza fenomenale. Tuttavia è possibile confermare un effetto significativo: «*Quando si pratica zazen, il corpo-vivente prende la forma della calma* ». E questo si vede nella nostra maniera di essere seduti, nella nostra maniera di camminare, nella nostra maniera d'essere al mondo.

Jacques Castermane

N.B. A causa dell'attuale situazione sanitaria, le attività del Centro sono sospese fino a nuovo ordine.