

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 85 – Agosto 2020

Un uomo che sta meditando!

Forse avete notato che due statuette, conosciute in tutto il mondo, rappresentano *un uomo che sta meditando*:



Il Pensatore! Una delle più celebri sculture in bronzo di Auguste **Rodin** è presentata come *un uomo che sta meditando*. Ciò che caratterizza la sua maniera d'essere - in quanto corpo- è la potenza della sua muscolatura (Dovrebbe suscitare invidia da parte dei cultori del body-building!). Non è solo muscoloso; egli è teso, contratto, fino agli alluci. Piegato in avanti, la testa pesante, sembra *riflettere* duramente. « *Io penso perchè sono un essere pensante* » scrive Martin Heidegger. Il pensatore è imprigionato in questa parte di se stesso, l'io-pensante che fabbrica l'ego, questa rappresentazione mentale che ci si fa di se stessi e con la quale ci si identifica.

Il Pensatore è cosciente. Sembra anche imprigionato nella piena coscienza DI... qualche cosa.

La coscienza DI è l'utilizzo che l'io mondano fa della coscienza SENZA di, che è una parte di noi-stessi fin dall'origine della nostra esistenza. L'utilizzo della coscienza DI è la sorgente del pensiero dualistico, della nostra coscienza delle cose. C'è io, n°1 e *questa cosa*, n°2. E io, io sono cosciente DI questa cosa.

Questa cosa? E' tutto ciò che non è io. Una mosca... la luna... l'essere... un telomero! Questa cosa? E' la mia mano... la mia respirazione... il mio stomaco... il mio cervello!

Questa cosa? E' l'opposizione tra ciò che io chiamo questa cosa, il giorno, e ciò che io chiamo questa cosa, la notte ; tra ciò che io chiamo io e ciò che io chiamo il mio corpo; tra ciò che io chiamo la terra e ciò che io chiamo il cielo ; tra ciò che io chiamo la salute e ciò che io chiamo la malattia !

Il Pensatore, nel corso di ciò che si chiama la sua meditazione, è attaccato a due idee certamente originali ma bizzarre: « *Io, io sono, ciò che io penso che io sia* » e « *quella cosa è ciò che io penso che quella cosa sia !* ».

E' chiaro e incontrovertibile che queste due idee, che concorrono all'elaborazione della nostra comprensione, ci permettono di concepire come vivere nel mondo.

Come vivere nel mondo? A prima vista, la *forma* che Auguste Rodin ha dato al Pensatore è quella di un *uomo tormentato*.

Il Buddha ! Questo uomo, che non era buddhista, anche lui sta meditando. Ma, a prima vista, si tratta di un *uomo sereno*.

Nel suo modo di stare seduto, testimonia che è aperto alla sua propria *forma*. La forma voluta dalla vita stessa. Non è né contratto né rilassato. Ciò che sembra essere importante per lui non è «Io penso perchè sono un essere pensante»; è piuttosto la prima affermazione del filosofo tedesco Martin Heidegger: «*Io vivo perchè sono un essere vivente!* ».

Il buddha è immerso in una specie di incoscienza o sta sperimentando uno stato di coscienza modificata ? Assolutamente no. Nel corso della sua pratica meditativa si accontenta di lasciarsi scivolare nella coscienza **SENZA** di ; la coscienza sensitiva, la componente sensibile di ogni corpo-vivente (Leib) grazie alla quale il neonato, nel corso dei primi mesi, forse anche dei primi anni della sua vita, entra in contatto con il reale.

Un approccio al reale che è pre-mentale, pre-filosofico, pre-psicanalitico, pre-scientifico. Zazen ? Lasciarsi scivolare nel sentire! Il sentire, questa azione del corpo-vivente che è la sensazione, precede ogni riflessione mentale. La forma corporea del buddha che sta meditando si radica in ciò che c'è di essenziale in ogni essere umano : la propria essenza (la nostra vera natura, dice il maestro zen ; il nostro essere essenziale, dice K.G. Dürckheim). La nostra vera natura è inafferrabile dalla coscienza DI, dal pensiero, dall'intelletto. La conoscenza della nostra vera natura si presenta in una esperienza ; per esempio la *calma interiore*. L'accesso alla mia vera natura necessita una trasformazione di se stessi.

L'approccio allo zen da parte di K.G. Dürckheim

«*Zazen*, scrive K.G. Dürckheim, è un esercizio di metamorfosi (cambiamento di forma; trasformazione) grazie al quale l'uomo libera la sua natura profonda, la sua vera natura, al di fuori delle catene di un ego dipendente dal mondo».

Qual è il posto del corpo su questo cammino di trasformazione di se stessi ? Graf Dürckheim risponde: « Il primo».



Karlfried Graf Dürckheim

Non si tratta dell'idea che l'io-pensante si fa del corpo: un corpo-oggettivato, un corpo-strumento, un corpo-performantivo, un corpo-modello conforme alla moda (*Körper*, nella lingua tedesca). Il primo posto è dato al corpo-vivente, al corpo che l'uomo E' nella sua globalità e nella sua unità (*Leib*, nella lingua tedesca).

L'esercizio dell'assoluta immobilità, specifico di zazen, esclude la messa in opera di tutte le azioni e attività che sono dell'ordine del fare. Si presentano allora, attraverso il sentire, le azioni vitali, i gesti infattibili, che non sono di competenza dell'io. Tra questi: il va- e- vieni che è il soffio vitale.

La metamorfosi, è nell'atto di respirare che noi la sperimentiamo. Questo non significa che il Pensatore non respira ; il suo errore è di opporre quello che chiama io, n°1 e quello che chiama la respirazione, n°2.

« *L'atto di respirare è la firma della vita* » (Hirano Katsufumi Rôshi).

« *L'atto di respirare è il gesto vitale assoluto* » (K.G. Dürckheim)

Dobbiamo scegliere sia il Pensatore sia il Buddha ? Certamente no. Ogni persona che pratica zazen constata, prima o poi, che tutto ciò che sembra escludente è, nello stesso tempo, includente.

Graf Dürckheim è molto chiaro: « *L'uomo in questa vita si confronta con un doppio compito : da un parte deve costruire il mondo con le sue opere, e, d'altra parte, deve maturare sulla Via interiore. Queste due missioni intrattengono una relazione intima l'una con l'altra. Questa missione esige che noi teniamo conto, non solamente di ciò che abbiamo da fare nel mondo, ma anche - oggi e ogni giorno- di ciò che abbiamo da realizzare interiormente: diventare tali che, quando costruiamo il mondo, questo avvenga in modo che noi agiamo secondo le intenzioni dell'essere, della nostra propria essenza.*».

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi