

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'Instant en instant*

*(lettera trimestrale d'incoraggiamento a una pratica quotidiana della méditatione di piena attenzione)*

Lettera N° 74 – Aprile 2018

### ***Lo spirito di disciplina – Che cosa s'intende con questa espressione?***

(Dominique Durand)

Se questa lettera ha lo scopo di incoraggiare chi la legge alla pratica della meditazione seduta in silenzio, è mio dovere sottolineare l'immenso privilegio che abbiamo di poter riacciare ogni giorno della nostra vita all'essenziale, al nucleo dell'esistenza, a questo momento in cui abbiamo la prova che siamo mossi dalla vita.

Il termine «privilegio» può sorprendere ma dobbiamo liberarlo dall'accezione abituale, che ne fa un diritto di persone eccezionali, per vederlo come il frutto di una disciplina.

In effetti, il nostro più grande privilegio non è quello di concedersi questa disciplina? Un po' come se l'esigenza divenisse un'occasione fortunata: riprendere a lavorare l'intensità di presenza all'evento non può che essere vissuto come una fortuna...

Riconsiderare la disciplina come una cornice benevola che ci si concede per essere il più vicino possibile a ciò che si vive non è un'altra maniera di considerare l'esercizio? Mantenersi il più vicino possibile ad una ricerca senza scopo e che reinveste l'assenza di risposta nella forza d'agire che si manifesta ad ogni istante. Così lo spirito di ripetizione acquista tutto il suo senso; la disciplina diviene una disposizione particolare che nutre l'attività.

E se si trattassero i dati immediati, che sono la schiena diritta, le gambe incrociate, l'immobilità, come una partitura? Renaud Capuçon evocava recentemente in una trasmissione la ripresa della stessa sonata di Beethoven, non per alcune settimane, ma per una vita intera. La schiena diritta, le gambe incrociate (la partitura) non sono dati compiuti e definitivi, sono per ciascuno la ricerca di sé verso l'espressione giusta. Tuttavia, la disciplina consiste nel non considerare mai l'espressione giusta come definitiva. Non è soprattutto a questo punto che noi diventiamo discepoli?

La disciplina deve restare desiderosa di un rinnovarsi incessante della ricerca stessa e anche del fine, che diventa gioia. A questo proposito, possiamo evocare questa proposizione di Spinoza, ripresa dall'*Etica* e citata da Jean-François Billeter: «La beatitudine non è la ricompensa della virtù, ma la virtù stessa». Proposizione che si può reinterpretare così: il privilegio non è la ricompensa della disciplina, ma la disciplina stessa.

Nelle idee che ci facciamo sulla meditazione, amiamo troppo le proiezioni immaginarie nate dalle nostre attese e non amiamo abbastanza i dati fondamentali che sono la tenuta, la forma, la respirazione, l'immobilità.

La disciplina è legata a un'attività tenace di riconoscimento della tessitura che s'intreccia sotto le cose che appaiono, crea un clima in cui non è più questione di scelta ma di necessità. La disciplina non è una costrizione, è uno stato dello spirito.

Quando a Dürckheim è stata posta la questione: «Perché meditare?» ed egli ha risposto: «Perché è l'ora», non si trattava di una battuta. La disciplina non è una risposta a un perché, perlomeno la disciplina di cui si parla qui. Ed è appunto questa gratuità che costituisce il privilegio. Agire senza scopo, non è l'essenza dello zen? Privilegio di non dover giustificare la pratica, di non doverla ricavare dalle leggi di causa ed effetto, di non doverla considerare in maniera del tutto libera. Potrebbe proprio succedere che la disciplina ci liberi dalle nostre aspettative e dunque da un zazen che ci assomiglierebbe... perchè messo al servizio dell'ego.

La disciplina è ben più di una cornice; non essendoci più posto per i temporeggiamenti, l'esercizio quotidiano di zazen diventa un'attività totalmente libera da ogni intenzione, che viene a nutrire tutte le attività del nostro quotidiano, impegnate non più dal dictat dell'ego, ma a partire dalla libertà dell'essere.

Non è un privilegio?

## ***Meditare ... senza scopo !***

(Jacques Castermane)

*La meditazione di piena attenzione*, l'esercizio della presenza assoluta, non è un metodo per raggiungere un obiettivo.

*La meditazione chiamata di piena coscienza* differisce totalmente dalla meditazione che, durante più di venticinque secoli, ha irrigato le terre dell'Oriente e dell'Estremo-Oriente.

L'uomo dello zen affronta la realtà in una maniera pre-scientifica ; forse addirittura anti-scientifica, scrive D.T. Suzuki.<sup>1</sup> Mentre in Occidente, lo studio scientifico della realtà consiste nel considerarla da un punto di vista «oggettivo» (appoggiandosi sulla coscienza 'di', sul pensiero, la concettualizzazione, l'analisi, il ragionamento), il maestro zen invita i suoi discepoli a considerare con cura il loro vissuto interiore assolutamente «soggettivo».

Un esempio :

L'espressione « esercitare *la piena coscienza* sulla respirazione » invita la persona che medita a uno sguardo dualista sul reale : Io, che sono seduto (n.1) e qualcosa, la respirazione (n.2). Il che corrisponde allo studio scientifico della realtà che consiste nel considerarla da un'angolatura oggettiva fabbricando un punto di vista dualista che oppone il soggetto e l'oggetto.

L'approccio dello zen è assolutamente differente. La persona che pratica la meditazione è invitata a porre *attenzione* all'esperienza « IoInspiro » in questo momento, per questo momento. «IoInspiro», in una parola, senza intervallo tra il soggetto e il verbo ; perché non c'è né distanza né scarto temporale tra ciò che chiamo «Io» e ciò che chiamo «Inspiro». Il metodo zen ci invita ad apprendere la realtà dall'interno, così com'è realmente.

Quante volte ho sentito Graf Dürckheim dire: «La respirazione, non esiste la respirazione, qualcuno respira! La camminata, non esiste la camminata, qualcuno cammina».

La scienza propone dei discorsi a proposito di respirazione, dei discorsi sul corpo (Körper) sezionato, frammentato, ridotto a pezzetti a partire da un punto di vista dualista; queste teorie impediscono la conoscenza sperimentale di «*ogni corpo vivente nella sua -unità- ; del corpo che l'uomo -è- (Leib).* »

L'esperienza IoInspiro, IoCammino, IoVedo, IoIntendo, ...l'esperienza IoSono è quella che lo zen designa come esperienza della *nostra vera natura*; della nostra propria essenza, dice Dürckheim.

Meditare senza scopo... non è senza effetto.

E' quando è preso dall'esperienza della *sua vera natura* che l'essere umano fa esperienza di queste qualità d'essere che fanno dell'uomo un essere umano: la calma interiore, la fiducia, la pace interiore.

E non c'è bisogno di scanner, di Risonanza magnetica, d'elettroencefalogramma per stabilire obiettivamente se siete veramente calmo, sereno in pace; lo sentite e lo percepite naturalmente.

La mescolanza tra la parola «coscienza» e la parola «attenzione» appartiene a numerosi autori che oggi trattano della *meditazione*, senza che si rendano conto delle conseguenze nefaste alle quali può condurre questa confusione. Sappiamo tutti che può capitare che una parola manchi il proprio oggetto. L'ideale sarebbe che le parole «attenzione» e «coscienza» generassero un'azione identica in vista di un fine comune. Ma siamo lontani da questa situazione. Discernimento senza dubbio fuori dalla portata di persone che non hanno un'esperienza abbastanza approfondita di questo esercizio indissociabilmente corporeo e spirituale o che pensano di poterlo insegnare dopo qualche week-ends di formazione soltanto (!).

<sup>1</sup> Leggere: D.T. Suzuki, *LE NON-MENTAL selon la pensée Zen*, edizioni Le courrier du livre

*Traduzione dal francese* : Delfina Lusiardi

CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 MIRMANDE - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60

[contact@centre-durckheim.com](mailto:contact@centre-durckheim.com) - [www.centre-durckheim.com](http://www.centre-durckheim.com)