

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'Instant en instant*

*(lettera trimestrale d'incoraggiamento a coloro che camminano sulla via dell' azione)*

Aprile 2019

### ***La meditazione, un esercizio indissociabilmente «corporeo» e spirituale***

Il corpo, nella tradizione occidentale, è pensato sotto un angolatura ristretta, come un corpo-oggetto. Io e qualcosa, il mio corpo. E' il corpo-utensile, il corpo-strumento, addestrato e utilizzato come un oggetto che deve essere in buono stato, adatto al lavoro o alla performance nel campo dello sport. Nella lingua tedesca la parola *Körper* (etimologia: dalla parola latina corpus) corrisponde a questa idea *di un corpo che l'uomo «ha»*.

Durante il suo soggiorno in Giappone (1937-1947), praticando esercizi come il tiro con l'arco (Kyudo) et la meditazione chiamata zazen, Graf Dürckheim fa esperienza del fatto che il corpo è messo al servizio della trasformazione interiore e della vita interiore della persona in cammino. Per designare il corpo che l'uomo «è», il corpo-vivente, la lingua tedesca dispone della parola *Leib* (etimologia: dal verbo *Leben*, vivere).

Nel corso dei miei studi all'università (Institut Supérieur de Kinésithérapie) ho tratto beneficio da insegnamenti magistrali sul corpo oggettivato, sezionato, ridotto in frammenti. Ma non ho avuto una sola lezione su quello che Graf Dürckheim designa come «l'intero corpo-vivente nella sua globalità e nella sua unità». E' seguendo i suoi insegnamenti (1969-1988) che io ho fatto esperienza che ciò che chiamiamo 'la vita' non è 'nel corpo'. *«Il corpo (Leib) è la vita, che instante per instante si realizza in questa forma individuale intesa come qualcuno»*.

Il corpo-vivente oltrepassa l'opposizione concettuale tra corpo e anima, tra corpo e spirito.

#### ***Ogni corpo vivente nella sua globalità e sua unità !***

*«Leib, il corpo che sono, non è più sul piano della persona, nè un organismo fisico che si può staccare dal soggetto nè uno strumento funzionante più o meno bene al servizio dell'io profano. IchLeib, «Io sono corpo», è l'insieme dei gesti, delle azioni, attraverso i quali l'essere umano prende forma e, come tale, si realizza o manca se stesso» (K.G. Dürckheim).*

#### ***La trasmissione della meditazione, in Occidente, pone problemi.***

In effetti, l'uomo occidentale, quando pratica la meditazione, punta all'acquisizione di un saper-fare al fine di raggiungere una realizzazione esteriore. Gli insegnanti della Mindfulness propongono una lista dei cento (cento) benefici di questa meditazione definita moderna; una meditazione che impegna il corpo-oggetto, il corpo-utensile.

Per un giapponese, la meditazione proposta da più di venticinque secoli, non ha senso e valore se non permette e favorisce la *trasformazione interiore* della persona che si esercita.

#### ***La trasformazione interiore ?***

E' la persona che, nel suo modo di essere in quanto corpo, testimonia che -essendo in contatto con la propria essenza, la propria vera natura, il proprio essere essenziale- il suo punto d'appoggio nell'esistenza è la calma interiore, la serenità, la pace interiore.

Jacques Castermane

## ***La meditazione: dal pensiero alla presenza***

Viviamo ben poche esperienze sgombre dalle nostre costruzioni mentali. Noi non viviamo la vita, ragioniamo della vita, ne discutiamo a partire da credenze e saperi di cui non possiamo disfarci.

Il lavoro mentale scivola impercettibilmente in tutti i momenti della nostra vita e la meditazione in silenzio ci offre la possibilità di osservare il nostro grado di asservimento al pensiero.

Il principio dello zen si fonda sull'esperienza e, per fare questo, ci impegna in un'esercizio che sostiene il non-pensiero, l'assenza del lavoro mentale. Il divieto di pensare scende negli spiriti come necessità di una vacuità assoluta. Forse è bene per noi, principianti (o avanzati) sul cammino, lasciar ridiscendere questa esigenza vertiginosa su un piano percorribile al livello della nostra semplice pratica.

Quando ci sediamo, vediamo, con assoluta evidenza, tutte le restrizioni che il pensiero impone al nostro modo di concentrarci sul momento presente. Ci sono pensieri che ci collocano fuori dalla situazione e quelli che noi interponiamo tra la situazione così come si presenta e come vorremmo che fosse. Così noi non siamo mai lì dove siamo benché crediamo di esservi, per via di questo desiderio di perseguire una certa idea di noi stessi, nella continuità di una storia, rifiutando tutto ciò che vi può essere di aleatorio e di imprevisto.

Ecco come opera il pensiero: mantenere una stabilità illusoria tanto necessaria all'ego. Pensare la situazione è ridurla a un condizionamento che restringe la nostra maniera di percepirci, di percepire l'altro e il mondo. E' anche restringere la realtà a un quadro di riferimento che ci permette di non perdere di vista le nostre illusioni, le nostre attese. Pensare è rifiutare la vita così com'è, così come si presenta, è preferirle una certa permanenza, dunque una certa sicurezza, e in questo non c'è niente di audace, né di nuovo.

Il non-pensiero è dunque un lavoro su di sé che consiste nel distaccarsi da ogni forma di coscienza personale della situazione quale essa sia (coscienza di essere qualcuno, di sapere qualche cosa) e nel sostituire alla parola coscienza la semplice presenza. E' la scoperta di un altro tipo di relazione con il reale che sconvolgerà la nostra pratica, la scoperta dell'intimità del proprio se stesso mentre sta sentendo e del sentirsi nel cuore della situazione. Percepire il reale e sentirsi nell'interezza del proprio se stesso mentre sta percependo il reale. E' lì che ci è data la possibilità di penetrare il vissuto, così come appare, di approfondirne l'essenza, ciò che non si potrà mai contenere in un sapere, ciò che ci sfugge dal momento in cui noi crediamo di averlo afferrato, come un «apparire che scompare». Non sarà qui che si presenta la vacuità, l'assenza di ego?

Questo incontro dell'intimità di se stessi con il reale esige un'acutezza percettiva sostenuta dal rigore della tenuta. La pratica ci offre così il gusto del tutto particolare di uno stupore partecipe a ciò che si presenta. Non si può avere una presa immediata della realtà altra da questa, essa non è limitante come quella di un pensiero che si arresta a quello che sa. Nella seduta meditativa siamo così condotti a perseguire ciò che noi ignoriamo.

Non si è meditanti perché ci si siede su un cuscino alcuni minuti al giorno, si è meditanti quando, esercitando questa acutezza percettiva, si è spinti malgrado sé verso «questa possibilità di cogliere l'essenziale» (secondo la bella espressione di Eric Baret).

Il non pensiero si sperimenta nella semplice presenza, un insieme di azioni che consistono nel lasciarsi sentire e nel lasciarsi acconsentire. Il ritrarsi dell'ego non lascia un vuoto, cede il passo a una presenza che risiede nell'unità del corpo vissuto e della situazione, una unità che acconsente perfettamente al momento presente e che non lascia spazio alcuno al lavoro mentale.

Il non-pensiero non deve essere una ricerca nel corso della meditazione, esso si presenta naturalmente quando appare il consenso del proprio se stesso al momento presente.

Dominique Durand

*Traduzione : Delfina Lusiardi*