

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'instant en instant*

*- lettera trimestrale di incoraggiamento alla pratica di zazen -*

Lettera N° 81 – Aprile 2020

### **Covid-19**

Il pensiero scientifico, che afferma che: « *il coronavirus è un agente infettivo che necessita di un ospite, spesso una cellula, di cui utilizza il metabolismo e gli elementi che la costituiscono per replicarsi* », amplifica il nostro approccio oggettivo al reale. Ma, nei confronti di questa rappresentazione mentale, razionale, non può esservi una esperienza *soggettiva* più reale di questa: *l'ospite* non è qualche cosa, una cellula; *l'ospite* è qualcuno, un essere umano. Quanto all'*agente infettivo*, è lui stesso, come l'essere umano, un essere vivente. Eccoci dunque, da alcune settimane, messi in pericolo di morte da questo essere *dotato di vita* che è parte integrante DELLA Natura. E l'essere umano, sebbene *dotato di ragione* si trova indifeso. Il fabbricante di bombe atomiche non ha attualmente, nei confronti di ciò che considera un predatore, altra arma che la *mascherina* e, sul piano strategico, il *confinamento*. A partire dalla Genesi, passando attraverso Descartes e, da alcuni anni, attraverso la sua orgogliosa ricerca di fabbricare un "uomo aumentato", l'essere umano si afferma differente dal regno animale, dal regno vegetale. Disdegna assolutamente il fatto che egli è, come ogni essere vivente, parte integrante DELLA Natura; fino a pensare che la Natura gli appartiene. Proprietario della Natura si autorizza a sfruttare la terra, la foresta, la vegetazione, gli animali ; inquina l'aria e contamina l'acqua; marcisce tra i rifiuti il cui volume è la misura quantitativa di questo bisogno egocentrico che è il consumo di oggetti fabbricati su scala mondiale dalla società dei consumi.

Ed ecco *che un piccolissimo essere vivente*, invisibile a occhio nudo, semina il chaos nel mondo intero, tra le più grandi potenze economiche del globo.

Questo minuscolo essere vivente mette fuori gioco, in qualche settimana, una ricerca di senso impegnata attraverso l'uso dei verbi AVERE (sempre più), SAPERE (sempre più), POTERE (sempre più).

Mettendo l'essere umano (ogni essere umano) a confronto con la legge dell'impermanenza, e dunque con la sua fine ultima, il nostro *amico(a)* Corona, attira la nostra attenzione sull'importanza del verbo ESSERE, l'importanza del semplicissimo *atto d'essere*.

Essere è un verbo d'azione.

Quale azione? «Io sono!»! Indicazione che l'atto d'essere non ha realtà che nel momento presente: «Io Sono». Avendo bisogno di parole per evocare ciò che è dell'ordine dell'esperienza, propongo di scrivere «Io Sono» senza intervallo tra soggetto e verbo.

«Io Sono» indica che non c'è nè distanza nè scarto temporale tra ciò che chiamo «Io» e ciò che chiamo «Sono».

Non c'è dualità tra soggetto-oggetto. Quando avete detto per l'ultima volta «Io Sono»? Il più sovente e inconsapevolmente aggiungerete una designazione, una qualificazione, un titolo, un attributo, un saper-fare. Noi diciamo facilmente *Moi-je suis* [IO-io sono]\*; fino a pensare che *IO io sono ciò che io penso che io sono*. Ed ecco che da un giorno all'altro l'io mondano è confinato! Due giorni, perchè no? Ma quattro settimane, forse sei? Di più!

Che cosa fare?

Scopro, con sorpresa, che nella lingua inglese, la parola *confinamento* è sinonimo di parto (*delivery*).

Restate a casa!

Io aggiungerei volentieri a questa ingiunzione governativa l'augurio del maestro zen: Restate a casa e approfittatene per «*Rientrare in casa !*». Sì, approfittiamo di questo confinamento per liberare, passo dopo passo, la nostra vera natura d'essere umano — «IoSono» — dalla sua chiusura in questa illusoria corazza identitaria racchiusa nel pronome personale marcato dall'accento tonico: MOI [IO, si pronuncia MUÁ].

Che cosa fare in occasione di questo confinamento?

Ecco la risposta che senza dubbio ci avrebbe dato Graf Dürckheim:

*«Lasciarsi scivolare dalla logica dell'intelletto nella logica del sensibile. Senza tregua, sentirsi in contatto con la nostra propria essenza, la nostra vera natura di essere umano. Questa realtà essenziale, che siamo noi stessi, è in opposizione radicale con la realtà del nostro ego, dell'io mondano. Con questo io mondano, noi affrontiamo e concepiamo la nostra vita nel mondo grazie alla coscienza DI (la coscienza delle cose). Se noi prestiamo attenzione al nostro essere essenziale, è necessario decostruire ciò che lo ostacola e promuovere ciò che lo rende possibile.*

*Ciò che lo ostacola è principalmente ciò che determina l'attitudine fondamentale dell'io mondano, che vuole mantenersi nel mondo; questo «io, io sono io e voglio restare io» che si sente sempre minacciato ed è sempre in allerta, e per questo è sempre teso.*

*Praticate zazen! Dis-tendetevi. De-contratatevi. Zazen è un esercizio di metamorfosi indissociabilmente corporeo e spirituale. Questo movimento di trasformazione del corpo vivente che noi siamo, lo sperimentiamo in ciò che chiamiamo respirazione. La respirazione è ben più di un rifornire di ossigeno l'uomo. L'atto di respirare è l'azione vitale assoluta.».*

Ciò che mi colpisce, nella rilettura di questa lezione con Graf Dürckheim che risale agli anni Settanta, è l'importanza che egli dà a ciò che noi designiamo come respirazione, «*questo gesto della vita che ci fa vivere*». In questi giorni, delle aziende sono in una corsa frenetica per fabbricare apparecchi... respiratori. Se avete la fortuna di non averne bisogno per sopravvivere, abbandonatevi a questa azione di ogni corpo vivente nella sua globalità e nella sua unità. «*Che mistero... che miracolo... io respiro*» esclama un monaco zen praticando zazen.

L'esperienza «ioSono» è integrata in uno spazio più vasto del mondo ordinario nel quale esistiamo quotidianamente.

E Graf Dürckheim aggiunge:

*«Quando pratichiamo zazen capita che noi percepiamo e sentiamo qualcosa della presenza della nostra essenza. Noi sentiamo una -forza- che non ha niente in comune con la forza dell'io e che è l'espressione di una -pienezza- creatrice. Sperimentiamo che la nostra esistenza acquista -senso- anche là dove, sul piano dell'ego, noi siamo di fronte al non senso, all'assurdo. Sperimentiamo questa realtà che è il nostro essere essenziale attraverso questo vissuto interiore che è il sentimento -d'unità-. Esperienza della calma interiore nel cuore dell'agitazione del mondo. Ci resta allora il compito di familiarizzare in questo contatto sensoriale con la nostra vera natura.*

*Come? Riprendendo ancora e ancora la pratica di zazen».*

Jacques Castermane

\*MOI, je... è una forma che non ha corrispondente in italiano, anche se a volte, nel parlato, si insiste su *Io* in contrapposizione a un tu o ad altri.

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi