

CENTRE DURCKHEIM

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

D'Instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 89 – Dicembre 2020

Confinamento e nostalgia

« *Il mondo del dopo non sarà più come il mondo di prima!* »

Questa opinione è per alcuni fonte d'inquietudine e per altri una speranza. Il che non impedisce di osservare che è così da sempre. Trovandovi in riva a un fiume, contemplate l'acqua che scorre... scorre e chiedetevi come farete a bagnarvi ancora una volta nell'acqua del giorno prima o del giorno dopo.

Il rifiuto della legge dell'impermanenza si radica in quella parte di noi stessi definita come l'EGO.

L'ego? Quando chiedo a Graf Dürckheim che cos'è l'ego, mi risponde: « *L'ego? è quell' entità, quella rappresentazione mentale di se stessi che pensa: io, io sono io e voglio restare io!* ».

Nello stesso tempo, sembra che una nostalgia altra dal desiderio di ritornare al mondo di prima, approfitti del confinamento per emergere dal più profondo della nostra natura umana. « *L'impressione, mi diceva una partecipante a un ritiro, che manca qualcosa d'essenziale al mio modo di essere, che mi permetterebbe — nel mondo, così com'è oggi, — di poter dare senso al semplice fatto di vivere. La meditazione sarebbe il mezzo per colmare questa mancanza?* ».

Alla sua domanda devo rispondere che è questo il senso dell'esercizio chiamato ZAZEN: « *il risveglio dell'uomo alla sua vera natura in quanto essere umano* »; il risveglio al suo essere essenziale, che non è l'ego.

Ma non sono sicuro che a questo miri ciò che s'intende attualmente per MEDITAZIONE, questo esercizio che pone l'accento sull'uso dell'attività mentale (*mind*) e partecipa allo sviluppo delle potenzialità dell'ego. È oggi proposto, con il nome di meditazione, un metodo che partecipa a ciò che viene definito sviluppo personale.

Curiosa ingenuità quella di immaginare che, restando imprigionato nell'IO, dominio dell'angoscia e degli stati che l'accompagnano, io potrò garantire la mia sicurezza, il mio conforto e la mia salute!

Graf Dürckheim scrive: « *Se l'uomo occidentale percepisse l'impasse alla quale il suo pensiero l'ha condotto, sarà obbligato a —prestare l'orecchio— alla voce del suo essere che non è percepibile dal pensiero oggettivo* ».

Prestare l'orecchio! Accogliere! Essere toccato!

Queste parole, molto meglio della parola — meditazione —, traducono esattamente il kanji ZEN. Dobbiamo al maestro Zen Sôtô Hirano Katsufumi Rôshi (1) una potente illuminazione sulla differenza tra Zazen e meditazione: « *Ci sono mille e una maniera di meditare; non c'è che un modo di praticare zazen!* » — « *Non si pratica zazen con la testa (Mind) !* » — « *Zazen è innanzitutto una maniera d'essere in quanto corpo!* ».

ZA-ZEN ? Non è un nome, un sostantivo. E'un' azione.

Za, non è una postura, una seduta; è un'azione dell'intero corpo-vivente che sono, che, istante per istante, si organizza e si realizza. Za, è posarsi nello spazio vissuto e nel tempo vissuto (il che mi libera dai miei smarrimenti nello spazio-pensato e nel tempo pensato).

Zen, non è qualche cosa; è l'azione che consiste nel prestare l'orecchio, accogliere ciò che si presenta, istante per istante, grazie a questo processo del corpo-vivente che è il *sentire*. Noi incontriamo ciò che chiamiamo la vita, il mondo, grazie ai nostri cinque *sensi*. Il pensiero ci allontana dal reale fabbricando rappresentazioni del reale.

Per avere la chance di toccare, o di essere toccato, dall'*essenziale* bisogna scivolare nel *sentire*.

È l'attenzione rivolta verso la profondità di una qualità sensoriale che dà accesso all'esperienza della nostra vera natura.

È tutto? Sì. Ed è tanto più stupefacente per il nostro spirito occidentale, incessantemente animato dall'esigenza di fare qualcosa, al punto di credere che se io non faccio niente, non si farà niente! Da qui l'importanza di allenarsi nella realizzazione di un'azione non abituale: l'esercizio dell'*assoluta immobilità*. Là dove c'è la perfetta immobilità, non c'è posto per l'ego!

Non si pratica zazen con l'attività mentale; zazen è un esercizio vitale.

Vitale? Sì, corporeo!

Si tratta di una ginnastica nella quale si impegna questo strumento che è il corpo che si HA? (Io e qualche cosa, il mio corpo)? No. Si tratta di passare dall'idea «Io ho un corpo (*Körper*)» all'esperienza nella quale «Io sono corpo (*Leib*)». Non esperienza nella quale penso che ciò che chiamo la vita è nel corpo; ma esperienza nella quale sento che il corpo (*Leib*) è la vita che istante per istante prende forma.

Il corpo-vivente non è qualche-cosa. La vita non è nel vivente; il vivente è la vita che, istante per istante, si realizza e si organizza in una forma pensata come materiale. Tutto ciò che vive — diviene ciò che è ed è ciò che diviene — secondo un ordine delle cose che non è di competenza dell'ego; l'attività mentale non ha niente da fare in questo processo vitale.

Tutto si complica! No, tutto diviene più semplice! Perché se la nostra vera natura, il nostro essere essenziale è inafferrabile da parte del pensiero, ciò non significa che sia inconoscibile. Il cammino di conoscenza è un cammino d'*esercizio* e d'*esperienza*.

Bene, ritorniamo a zazen, questo esercizio così differente da ciò che chiamiamo meditazione:

Essere qui, seduto, nella verticalità interiore e nella forma corporea voluta da questo insieme di azioni, irrealizzabili da me, che è l'atto di vivere. E, sentire che in questo momento: io inspiro. «*IoInspiro*» e io, io non c'entro per niente. «*IoInspiro*», in una parola, senza intervallo tra ciò che chiamo «Io» e ciò che chiamo «Inspiro»; perché non c'è distanza nè scarto temporale tra soggetto e verbo. Non dualismo.

Ed ecco che in questo momento, per questo momento, «*IoEspiro*» e io, io non c'entro per niente.

A cosa serve ripetere, giorno dopo giorno, questo esercizio che non è un esercizio ma una maniera d'essere totalmente se stesso. È ciò che, nel corso del proprio soggiorno in Giappone, Graf Dürckheim chiede al vecchio monaco presso il quale egli pratica zazen: «in che cosa consiste il vostro esercizio che praticate da tanti anni?»

Risposta: «*Ah, è difficile! Io cerco di liberare veramente il va e vieni del respiro (KoKyu) ed è curioso, quando c'arrivo... TUTTO IN ME SI CALMA*».

Tutto in me si calma! Non c'è nostalgia più legittima in questo tempo di confinamento...

Zazen è veramente differente da ciò che viene attualmente chiamato meditare!

Jacques Castermane

(1) Hirano Katsufumi Rôshi : *ENSEIGNEMENTS Propos recueillis par J. Derudder* (www.tenchijin-zenkai.fr)

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*