

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° 73 – Gennaio 2018

Meditazione ancestrale o meditazione moderna?

(Jacques Castermane)

«In opere recenti leggo che la meditazione (quella proposta al Centre Dürckheim) è la «*meditazione ancestrale*» alla quale forse sarebbe bene preferire una «meditazione moderna». Moderna, perchè è una meditazione che s'appoggia su ricerche e lavori scientifici nel campo delle scienze del cervello! Moderna perché può essere verificata mediante *misure quantitative* (elettroencefalogramma, scanner, IRM, analisi biochimiche, etc). (...) E' chiaro che, oggi, il principio *quantitativo* non smette di giocare un ruolo sempre più importante nell'ambito delle scienze umane, della medicina e delle scienze cognitive. Tuttavia non possiamo non chiederci se dei dati quantitativi siano in grado di rivelare ciò che riguarda intimamente la persona individuale, *il suo intimo vissuto*.

Per ciò che appartiene all'ambito della vita interiore dell'essere umano conta, ben più che le cifre e i grafici, il «*sentire*» che resta la funzione testimone della percezione. Contano le esperienze *qualitative*. Dopo mezz'ora di meditazione, due domande si impongono: Che sento? E come mi sento?»¹

D.T. Suzuki, uomo erudito e autore di numerose opere sullo Zen, che ha introdotto Graf Dürckheim presso diversi maestri zen al suo arrivo in Giappone (1937), gli diceva che: «Lo studio scientifico della meditazione è assurdo!»²

Perchè? «Perchè lo Zen affronta il reale in una maniera pre-razionale». Questo approccio, che non segue i sentieri della ragione e trascura le regole della logica è designato con la parola: *meditazione*.

La meditazione, metodo di conoscenza di sé, del vero se-stesso, della nostra vera natura, della nostra natura essenziale è questo esercizio nel corso del quale la persona che medita è invitata a vedere *la vita* attraverso il *proprio vissuto soggettivo* nel momento presente. «Senza che alcun bisturi la tocchi» dice D.T. Suzuki. Questo bisturi che opera la frammentazione del «TUTTO del corpo vivente che siamo nella nostra unità» e che in seguito analizza, concettualizza, e rinchiude in un quadro oggettivo gli elementi spezzettati. *Meditare?* E' fare l'esperienza che il TUTTO -cioè: «Io sono»- è altro dalla somma degli elementi che lo compongono. Comprendere, vivere questo -aggiunge D.T. Suzuki- è guarire nevrosi, psicosi e altri disturbi analoghi.

¹ Estratto da *Parce que c'est l'heure* (Jacques Castermane) edito in ottobre 2017 nell'opera collettiva: *Méditez avec nous* - ed. Odile Jacob - p. 215-216.

² D.T. Suzuki (1870-1966), *Essais sur le bouddhisme zen* - ed. Abin Michel e *Bouddhisme Zen et Psychanalyse* – PUF.

Praticare zazen : il coraggio di vivere

(Dominique Durand)

Zazen smantella l'io, dato che ci si mette in una situazione non abituale che ci spinge a trovare le nostre risorse nel cuore stesso di questo non-abituale: non intervenire su un fatto, ricevere al posto di prendere, stupirsi al posto di giudicare, conoscere ogni situazione in modo attivo al posto di opporsi o di ignorare, e godere, in ciascuno di questi cambiamenti, dell'entrare in relazione immediata con il corpo vissuto, poichè non c'è più niente da prevenire, da anticipare, da progettare.

Il corpo, liberato da ogni forza inutile - il corpo che non è più teso verso altro desiderio se non quello che si presenta - mobilita così tutta l'attenzione. Si realizza allora questo ritorno a sé, questo momento di intimità con il puro atto d'essere lì, che ci colma.

E' da questa pienezza che ci viene il coraggio di sopportare il momento presente in ciò che può esserci (avere) di noioso, di insopportabile, di esasperante, di annientante. Carico di questa pienezza, l'io può assumersi il rischio di esporsi a tutti i venti, può assumersi il rischio di vivere: uscire dal principio di precauzione che diventa sempre più pregnante nella nostra società e tende a farci credere che esso previene tutti i pericoli.

Rischiare è essere esposti a un possibile pericolo; praticare zazen è un pericolo possibile per l'io, cosa che del resto Dürckheim aveva sottolineato : « Zazen è pericoloso per l'io». In effetti, quanto è difficile per l'io sedersi essendo privato da ogni possibilità di intervento sul passato, il presente e l'avvenire, e, al tempo stesso, in maniera paradossale, sentirsi divenire forte di questa vulnerabilità assunta, perchè l'esperienza del corpo vivente, liberato da tutte queste tensioni d'evitamento, ci riporta alla nudità dell'ineffabile, tranquillamente ci ancora ad un'attitudine spoglia, umile e semplice. Esperienza, questa, di ritorno alla condizione originaria.

Come assumere i tormenti, se non lasciandoci scivolare nella calma del corpo? Più siamo corpo che percepisce la calma, meno siamo identificati con la nostra singolarità impastata d'angoscia. La calma s'installa nell'oblio di sé, è qualcosa di totalmente anonimo e di universale, mentre il semplice benessere è del tutto personale.

Osare di affidarsi alla calma del corpo è uscire da questa nevrosi di evitamento, che ci imprigiona nelle esperienze passate, nel timore dell'avvenire, impedendoci di prendere la vita con determinazione, la vita del tutto semplicemente; è permettere che il corpo ci offra ciò che l'io non può realizzare: l'assenza di paura, l'assenza di tormento.

Sedere in silenzio ogni giorno è riprendere confidenza con questa calma.

Tra il rimpianto e la speranza, tra la rinuncia e le attese, c'è questo momento di vita da cogliere, la vita senza la paura di vivere.

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi

CENTRE DURCKHEIM

F - 26270 MIRMANDE - Tel. (+33) 04 75 63 06 60

www.centre-durckheim.com - contact@centre-durckheim.com