

CENTRE DURCKHEIM

La Voie de l'action . . . pour une Sagesse exercée

D'instant en instant

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

Lettera N° 19 – Gennaio 2019

Dominique Durand

La meditazione, al di là del senso e del non senso

Arriva un momento in cui la seduta quotidiana non è più un dovere, ma diviene una necessità imperiosa: ritrovare, ritrovarsi in questo vero se-stessi. Riallacciare, ristabilire il contatto con ciò che è impossibile definire.

Quando lascio andare ogni iniziativa, ogni presunzione di essere il capomastro di qualsiasi cosa, questo momento prezioso in cui l'io cessa ogni attività e constata che tutto si organizza secondo una congiuntura di fattori che ci sfuggono, questo è forse il momento chiave della pratica, questo momento in cui nasce un'altra forma di comprensione. Jacques Castermane, senza utilizzare perifrasi, chiama questo « l'infaisable » [l'infattibile, quello che non si può fare]: giungere a questo punto di sbilanciamento in cui siamo stupiti di ciò che accade, di ciò che appare. Forse è questa chiamata che sentiamo nella necessità di sederci, quello che i marinai nominano come: « il richiamo del grande largo ». Un momento in cui si diviene più vasti di se stessi perchè non si è più identificati con ciò che si fa.

L'io abbandona gli ormeggi e constata che non comanda più al vento, s'accorda nel modo più giusto che ci sia con ciò che non dipende da lui. Nel momento in cui si realizza che noi non possiamo fare zazen, che noi non possiamo costruire l'immobilità, che noi non possiamo elaborare la tenuta, che noi non possiamo liberare la respirazione, qualcosa di più grande succede. Non è che i fenomeni citati siano altri, è che si trasforma la nostra maniera di apprenderli. Lasciarsi guidare da ciò che non si può fare, divenire ciò che non si può fare, diventa la risposta ultima a questo koan posto da Dürckheim: « Subordinare la nostra vita a un senso al di là di ogni senso ». Perchè un koan? Perchè ci sembra impossibile trovare qual è questo senso al di fuori dell'esperienza: quella di sentirsi scivolare nell'infattibile, sentire di essere mosso da qualcosa d'altro dall'io e stupirsi. Cioè sostituire il gusto del sentirsi vivi al bisogno di dare senso, investire pienamente l'intimità con questo sentirsi vivi senza tuttavia cercare di sapere che cos'è.

Questo modo di intendere la meditazione sconvolge notevolmente tutte le idee preconcepite che consistono nel credere che la via darà senso alla nostra esistenza. Il bisogno di senso, infatti, non è che un bisogno di coerenza dell'io di fronte al non senso di certi avvenimenti della vita. In effetti, noi siamo preoccupati di mantenere una certa coerenza nelle nostre vite, un certo equilibrio orchestrato di preferenza in maniera positiva. Ogni rottura all'interno di questo progetto introduce del non senso. Aspettarsi da zazen la conservazione di questa coerenza è una rotta falsa. Nessuna coerenza è proposta dalla pratica ed è appunto la ragione che ci spinge a dire, quando siamo sottoposti a lunghe ore di seduta: « Ma sono forse matto a stare qui, che senso ha questo ? » Ecco un'osservazione del tutto legittima per l'io, la pratica non ha alcun senso da comprendere. Tutti gli esercizi che ci sono proposti sulla via

hanno un carattere assurdo per l'io, è necessario dunque imparare a trovare il vero se-stesso nel cuore dell'incoerenza, sentire la pienezza nel cuore della precarietà. «Quando, malgrado la povertà materiale, ci si sente ricchi, o pieni di forza nonostante una forma di debolezza, o ancora, abbandonati da tutti si prova un sentimento di contatto... diventare attenti a queste divergenze è un elemento importante del lavoro sulla via» (K. G. Dürckheim).

E' importante assegnare valore a questo contatto di cui parla Dürckheim, questa prossimità, cioè questa unione con ciò che si lascia essere presente e normalmente consideriamo assente: l'indicibile, appunto, perchè abbiamo rinunciato a fare qualcosa o a modificare il corso delle cose.

Quando la tensione tra sé e l'attività in corso si dissolve, tra sé e la semplice pratica, può apparire ciò di cui ci si sente ricchi e forti: la pienezza, l'ordine e l'unità. Allora non esiste più questa opposizione tra il non senso di una situazione e il senso che ci si augura di darle, la pienezza si è sostituita al difetto di essere provocata dagli avvenimenti della vita.

Il senso al quale Dürckheim ci invita a subordinare la nostra vita esige di lasciarci lavorare più dal «come» che dal «perché». Il «perché» cerca una risposta all'esterno di ciò di cui l'io cerca di impadronirsi in maniera dogmatica e definitiva, il «come» si apre su un processo che dobbiamo assumere da parte di noi stessi e che ci lascia nell'interrogazione, dunque nell'assenza di senso. Ci si può sedere definitivamente su un «perché», un «come» ci mantiene in un'attività che non smette mai di compiersi. Il «come» non ci rassicura, ci mantiene al livello del vivente.

Capita spesso a Jacques Castermane di dire questo: «Respiro e io non ci sono per niente». Sarebbe come dire: «Vivo e io non ci sono per niente»... «Vedo e io non ci sono per niente...». Questa affermazione ha un carattere inconfutabile, indiscutibile ed è di un'evidenza tale che ci è impossibile sfidarla. Si impone come una realtà senza che abbia bisogno di una prova. Tornare su questa evidenza, respiro e io non ci sono per niente, non ha lo scopo di farne qualcosa e soprattutto non di donare senso. Ciò che cambierà tutto è la relazione che andremo ad intrattenere con questa evidenza, cioè «come» ci affideremo al carattere inconfutabile della vita. Quale sarà la qualità del contatto che stabiliremo con ciò che non possiamo padroneggiare? Ecco un'opera da reinventare ogni giorno.

La necessità imperiosa che ci spinge a praticare ogni giorno è direttamente legata a questo bisogno di affinare la qualità del contatto con ciò che sottende la nostra vita.

Sentirsi ricchi di questo intimo contatto con la vita è forse una delle principali risorse alle quali dovremo attingere nel cuore dell'instabilità mondiale in cui ci troviamo.