

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'Instant en instant*

*Lettera trimestriale d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

**Gennaio 2020**

### ***La ripresa quotidiana sempre dello stesso esercizio***

*Jacques Castermane*

Ogni giorno, da più di un mezzo secolo, riprendo lo stesso esercizio: zazen.

La ripresa ogni giorno dello stesso esercizio può sembrare noiosa a chi non pratica questo esercizio. Lo è certamente qualora la parola *ripetizione* induca a pensare, come se fossi la mia stampante, alla moltiplicazione di fotocopie. Ma la ballerina che, quotidianamente, riprende l'esercizio alla sbarra, il concertista che, quotidianamente, riprende l'esercizio della scala delle note, non ha l'impressione di diventare una macchina utensile che, di ora in ora, riproduce il medesimo oggetto in forma identica.

Nell'ambito artistico, il maestro di musica così come il maestro di danza impone ai suoi allievi la ripresa quotidiana sempre dello stesso esercizio. Come egli impone — a se stesso — in continuazione la ripresa dell'esercizio che insegna.

La pratica del KyuDo (l'arte del tiro con l'arco) si riassume nell'apprendimento degli otto gesti che permettono di incoccare una freccia per poi scoccarla. Non dimenticherò mai l'emozione che mi ha invaso quando, per la prima volta, ho visto il Maestro Satoshi Sagino tirare una freccia. E' impressionante vedere fino a che punto ogni gesto inonda il momento presente pur essendo collegato a quello che precede e a quello che seguirà. Ancor più impressionante è la maniera d'essere-lì del maestro dell'arte: la sua verticalità, la sua distensione, la calma che sembra essere il fondamento della sua azione.

Parlando di questa emozione a Graf Dürckheim (che ha praticato lo Kyudo per una decina d'anni in Giappone) io confessavo che la parola *bello* mi sembrava povera per esprimere ciò che sentivo interiormente partecipando a questa dimostrazione.

Dopo un lungo silenzio, Graf Dürckheim mi dice: «*Avete ragione. Si tratta qui del —bello— in tutta la sua verità naturale, originaria. Ciò che si rivela in occasione di questo rito che consiste nel tirare una freccia, oltrepassa la semplice bellezza; si tratta di una qualità vivente e forte che non ha nulla di artificiale. E' quello che io chiamo il gesto puro. Il gesto puro ha due origini: il gesto innato e il gesto padroneggiato perfettamente. Maestro Sagino, come ciascuno dei suoi discepoli, ha dovuto imparare questa sequenza di otto gesti. La ripetizione gli ha permesso di fare bene quello che ha appreso. La ripresa di questo esercizio lo ha portato a padroneggiare ciò che fa bene. Si tratta allora di riprendere sempre ancora gli stessi gesti per padroneggiare perfettamente ciò che si padroneggia. Resta dunque al maestro dell'arte perfezionare ciò che egli padroneggia perfettamente. Fino a quell'esperienza nel corso della quale non sono più Io che tiro ... - **Quello tira-** ! Ci si sbilancia nell'innato: immersione in quella che io chiamo esperienza della nostra natura essenziale».*

Ecco dunque il senso della ripresa quotidiana sempre dello stesso esercizio. Per questo si sottolinea che la pratica di zazen, del tiro con l'arco, dell'Aikido è SENZA scopo. Quello che conta è l'attitudine interiore della persona che pratica e, perciò, in primo luogo, della persona che trasmette.

Confesso che sono ubriaco di parole usurate pronunciate nel quadro della commercializzazione di questa parola oggi di moda : *meditazione*. Le rappresentazioni mentali attraverso le quali ciascuno *pensa* di poter dare una risposta alla domanda : «*Perchè e come meditare* » pongono un velo sul valore e il senso degli esercizi che hanno le loro radici in Oriente e in Estremo-Oriente. La ricchezza di questi esercizi si rivela a colui, a colei, che quotidianamente riprende lo stesso esercizio. Il solo scopo della pratica è la pratica !

Quale pratica? La presenza a « IoSono »; la presenza all'atto d'essere nell'istante, senza perdersi nelle rappresentazioni che l'attività mentale si fa di «Io sono Io». Il che richiede il passaggio dal mondo pensato al mondo sensibile.

« La meditazione non è soddisfatta del suo semplice enunciato, essa vuole che la si qualifichi ; metafisica in Descartes, poetica in Lamartine, trascendentale in Kant, la meditazione è sempre qualcosa. La pratica zazen non si qualifica»\* Quest'ultima asserzione ci apre al carattere particolarissimo dello zen che ha attraversato 2500 anni di storia perchè ha permesso a numerose generazioni di attualizzare l'essenzialmente umano attraverso un'esperienza, (e non di farne un dogma). L'umano non appartiene nè al laico nè allo spirituale. In nome di che cosa possiamo darci da fare per restringere, nel quadro di una laicità, un'attività che si dispiega attraverso il vivente?

Ciò che colpisce appunto sulla via, e che ha colpito lo stesso Dürckheim, dato che parlava del carattere universalmente umano di questa pratica, è l'esperienza di oltrepasamento dei contrari, esperienza di unità. Auspicare una meditazione laica è indurre nel praticante il pensiero che non lo riguarda spiritualmente. L'espressione « meditazione laica» priva la persona di un processo di riconoscimento del suo «io naturale» che non è nè laico, nè spirituale. Ogni definizione della meditazione conduce ad un'aporia, perciò è necessario lasciarle il suo carattere inafferrabile

La pratica è un momento di riconoscimento della vita che agisce in noi e con la quale impariamo ad entrare in risonanza. Un'attenzione privata di questo riconoscimento (che passa attraverso l'apertura del corpo e una messa a disposizione di tutto se stesso) resterà un'attività auto-centrata.

L'esperienza, quella vissuta durante la meditazione, è il risultato di una comprensione basata su questa risonanza: si sente e ci si sente; è una certa maniera di conoscersi e di riconoscersi partecipanti a un tutto nel quale esistenziale ed essenziale restano indifferenziati.

Durante un congresso di medici, Dürckheim pone questa domanda: «Signori, se voi mi sentite parlare, che cosa sentite parlare? Il mio spirito, il mio corpo?».

Silenzio totale. «Rispondetemi. Per voi, uomini di scienza, una terza cosa non esiste... ». Qualcuno dice: «La Vostra voce... E' qualcosa di corporeo, di materiale»... «Ma che cosa sentite?». Qualcuno ha il coraggio di dire: «VOI!». Esattamente, risponde Dürckheim, e aggiunge: «La persona è altra cosa da ciò che si vuole dividere in due».

Questo voi è un tutto, implica ciò che è opera nostra e ciò che non lo è. La pratica agisce nel senso di questa unione. E' proprio quello che ci colpisce nei maestri, non quello che dicono, ma ciò che mostrano nella loro maniera d'essere, questa messa in atto del tutto singolare di qualcosa che li anima nel più profondo. E chi potrebbe distinguere in essi il laico dallo spirituale?

Come potrebbe manifestarsi lo spirituale, se non nella trasparenza dell'umano, e come non vedere, attraverso certe esigenze che nascono nel corpo, le «intenzioni del cielo»?

La persona ha bisogno di realizzare che la sua presenza esistenziale è la sua presenza essenziale, non ha altro modo di esprimere la sua natura profonda. Una matita non è nella sua essenza di matita se non attraverso il fenomeno che si chiama scrittura. La matita in quanto tale non esiste, è un concetto.

La meditazione detta «laica» rischia di bloccare la persona in una specie di auto-sufficienza, tenendola distante dal mistero di ciò che agisce in silenzio: la vita.

Questo VOI, questa PERSONA, di cui parla Dürckheim, è la rivelazione immediata di una indistinzione tra «io» e «sono».

Guardiamoci bene dal qualificare la meditazione e ridurla a un quadro definito quale che sia, rischieremmo allora di condannare l'umano a una ricerca eterna della sua parte mancante, e più propriamente di quella parte che non manca mai.

\* Antoine Marcel : « Recueil en mon ermitage »

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi