

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 90 – Gennaio 2021

« *Abbiate fiducia in zazen* »

Al suo ritorno dal Giappone, nel 1947, Karlfried Graf Dürckheim propone all'uomo occidentale quella che egli chiama: « la Via dell'azione ». Si tratta di una introduzione alla conoscenza dello Zen.

Graf Dürckheim non vede lo zen come un fenomeno storico culturale asiatico. Vede lo zen come la sorgente di esperienze universalmente umane.

La *sobrietà* della pratica di zazen, l'attenzione rivolta al *corpo che l'uomo È (IchLeib-Io sonoCorpo)*, gli sembrano particolarmente benefiche per l'uomo occidentale.

La sua prima opera, *Japan und die Kultur der Stille (Il Giappone e la cultura del silenzio)*, pubblicata nel 1947(1), ha conosciuto un successo tanto più sorprendente se si tiene conto che la Germania, come la maggior parte degli Stati europei, era appena uscita e con sofferenza dalla fine della Seconda Guerra mondiale. In quest'opera, che riassume la sua esperienza giapponese, l'espressione *silenzio interiore* evoca uno stato d'essere *sciolto* dall'inquietudine latente, dalla paura sotterranea che aveva dominato il vissuto interiore di milioni di esseri umani per tutto il tempo di questo conflitto.

Se ricordo questa tragedia è perchè oggi, la pandemia diffusa su tutta la terra getta una moltitudine di persone nella stessa sofferenza interiore: l'angoscia e gli stati che l'accompagnano. E perchè, oggi, il Kanji « zen » ha preso il proprio posto nella maggior parte dei dizionari (cosa che era ben lungi dall'esserlo negli anni Cinquanta).

L'esercizio chiamato zazen non deve essere inteso come una pratica che si può collocare nell'insieme delle terapie pragmatiche il cui scopo è di guarire 'L'io' che soffre. Al contrario, zazen è un esercizio che ha per scopo di guarire 'DELL'io', dell'identificazione al solo livello d'essere che è l'EGO, che è la causa di molte sofferenze, fisiche e psichiche, tra cui l'angoscia. L'intento centrale dello zen è la scoperta empirica della nostra vera natura in quanto essere umano, la nostra natura essenziale, che non è l'ego. La nostra vera natura è il terreno della calma, del silenzio interiore, della pace interiore che i rappresentanti delle scuole di saggezza, sia in Oriente che in Estremo-Oriente e in Occidente riconoscono come il bene più grande al quale l'uomo possa accedere.

Ma, come Epitteto nel primo secolo della nostra era, i maestri zen aggiungono che « *per raggiungere questo bene più grande l'uomo deve fare uno sforzo* ».

Per affrontare, nel modo migliore, ciò che oggi turba l'anima, noi siamo dunque invitati a sforzarci; ad esempio a praticare quotidianamente l'ascesi che è zazen. È questo che Graf Dürckheim ci propone. E' questo che il maestro zen Hirano Katsufumi Roshi, che ci fa l'onore di venire al Centro da diversi anni, ci propone: « *Abbiate fiducia in zazen* ».

Una difficoltà, dei nostri giorni, è il miscuglio che viene fatto tra zazen e meditazione. Zazen è differente da ciò che intendiamo solitamente per meditazione.

Innanzitutto: « *Ci sono 1000 e una maniera di meditare, ma non c'è che una maniera di fare zazen !* »

Quando avete la chance di vedere un maestro zen praticare, il rovello mentale — in che maniera fare zazen — lascia il posto a questa risposta che coincide con la testimonianza. Il maestro dell'esercizio, attraverso la sua maniera d'essere lì, seduto, diviene il modello di un cammino che ciascuno deve tracciare da sé; perchè zazen non è un cammino da seguire ma un cammino da tracciare *corporalmente (Leiblich)*.

« *Quando voi praticate zazen, il corpo prende la forma della calma* ».

Un'altra difficoltà per l'uomo occidentale che si identifica con l'idea 'Io, io credo che sono quello che penso di essere' è di imparare che « *Non si pratica zazen con la testa!* » e che « *zazen è un esercizio corporeo !* »

Nel suo *Dictionnaire philosophique* (2), André Comte-Sponville descrive l'esercizio chiamato zazen in questo senso : « *Mettere in gioco il corpo (che si è) contro l'ego, la respirazione contro l'attività mentale, l'immobilità contro l'agitazione, l'attenzione contro l'irritazione* ».

È un buon compendio di ciò che vi viene proposto al Centre Dürckheim da quarant'anni.

Arrivare ad affrontare in maniera più calma, in modo più sereno, gli avvenimenti che si presentano, non è una fuga dal reale ma è partecipare al processo di maturazione che è la nostra vita in quanto esseri umani.

Jacques Castermane

(1) *Le Japon et la culture du silence* — K.G. Dürckheim — Ed. Le courrier du livre

(2) *Dictionnaire Philosophique* — A. Comte-Sponville — Ed. Puf ; page 620

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*

N.B. A causa della situazione sanitaria attuale, le attività del Centro sono sospese fino a nuovo ordine.