

CENTRE DURCKHEIM

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

D'Instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 83 – Giugno 2020

1970 – Colloquio con Graf Dürckheim

Ho approfittato di questo tempo di confinamento per rileggere il contenuto degli *Insegnamenti* che ho ricevuto, due volte alla settimana, quando vivevo a Rütte (1969-1974). Questi *Insegnamenti* sono la base e la struttura dei ritiri proposti al Centro.

Rileggendo questi Insegnamenti, cinquant'anni più tardi, sono consapevole che essi non riguardano un lavoro che sarebbe stato fatto ma un lavoro da fare.

Jacques Castermane. — In che cosa la pratica di zazen potrebbe essere utile all'uomo occidentale? Poichè si tratta di un esercizio che ha le sue radici in Oriente.

Graf. Dürckheim. — *Sarebbe un grande malinteso credere che zazen è un esercizio orientale. Lo Zen si pratica principalmente in Giappone dove è stato introdotto nel tredicesimo secolo. Ma se io vi descrivo ciò che mi ha toccato nello Zen, voi percepite molto rapidamente che l'esperienza umana, per la quale questa tradizione prepara le condizioni, trascende il Giappone tradizionale, culturale e spirituale.*

J.C. — Questo non è quello che io leggo in certi libri che difendono l'idea che lo zen è e non può essere che un ramo del Buddhismo.

G.D. — *Non si incontra lo Zen in un libro. Si incontra lo Zen nella presenza degli uomini dello Zen. Quelli che ho potuto incontrare durante il mio soggiorno in Giappone mi sono sempre parsi straordinari. Là dove incontrate lo Zen, c'è sempre un'atmosfera molto fresca, molto forte, molto viva e piena di humor. Autenticità e sincerità, ecco quello che mi ha colpito nell'ambiente dello Zen, nel mio incontro con i maestri e i loro discepoli.*

Ciò che mi ha attirato è anche il fatto che lo Zen non è una teoria. E' una pratica. Alla base dello Zen ci sono l'esercizio e l'esperienza.

J.C. — L'esercizio, suppongo che è zazen che pratichiamo ogni mattina. Ma l'esperienza di cui parlate mi è estranea; è senza dubbio per più tardi ?

G.D. — *Meno estraneo e molto più vicino di quanto voi pensiate. Lo Zen riposa su una «esperienza liberatrice» chiamata Satori o Kensho. Si tratta di un'esperienza che, da un momento all'altro, vi libera dalle preoccupazioni dell'io esistenziale.*

Satori, è un'esperienza nel corso della quale si rivela la realtà più profonda di noi stessi. Esperienza di questo lato nascosto di noi stessi che la nostra coscienza umana vela. Ecco il paradosso! Ciò che ci differenzia dall'animale, la coscienza umana, è nello stesso tempo il nostro pericolo; quello di essere tagliati fuori da ciò che lo zen chiama la vera natura dell'essere umano, ciò che io chiamo il nostro essere essenziale.

J.C. — E' ciò che i buddhisti chiamano la natura di Buddha.

G.D. — *Sì, i maestri Zen parlano della natura di Bouddha in ogni uomo. Eh infatti, in ciascuno di noi, che sia cristiano, buddhista o ateo, c'è un 'questo' che non è un 'questo'.*

J.C. — Ed è l'esercizio l'occasione di tale esperienza?

G.D. — *L'esercizio sul cammino ruota intorno a questa esperienza. L'esercizio chiamato zazen, come anche l'esercizio del tiro con l'arco o della calligrafia, è una preparazione lenta e sistematica dell'uomo. L'esercizio, qualunque sia, non ha che uno scopo : la trasformazione dell'uomo che lo fa.*

J.C. — E ciò che caratterizza il vostro Insegnamento è il posto che voi assegnate al corpo ?

G.D. — Sì. *E' il nostro corpo l'ambito il più direttamente accessibile alla pratica del cammino. Ma l'esercizio del corpo non servirà alla maturazione dell'essere umano se non nella misura in cui il corpo non venga considerato come qualcosa di biologico opposto a qualcosa di spirituale. Il corpo è l'uomo intero nella sua maniera di esserci. Noi dobbiamo comprendere il corpo, il corpo vivente (Leib), come l'insieme dei gesti attraverso i quali l'uomo diviene quel che è o manca questa occasione. Il corpo non è qualcosa dietro a cui si trova una personalità. Se vi guardo, io non vedo il vostro spirito, non vedo la vostra anima ; vedo l'uomo nella sua globalità e unità. Io non rinnego qui le concezioni filosofiche o religiose che separano l'anima dal corpo, ma, e questo è lo Zen, io mi pongo sul piano dell'esperienza diretta, voi ed io, qui ed ora. Lo Zen ci invita ad avere il coraggio di dimenticare le nostre teorie per prendere sul serio ciò che noi viviamo, ciò che noi sentiamo all'istante.*

J.C. — Ascoltandovi, prendo coscienza del fatto che nessuno mi ha insegnato a sentire e a prendere sul serio ciò che io sento. All'università venivamo anche avvertiti del pericolo di un approccio al reale attraverso la sensazione. Fino a condizionarci all'idea che ciò che noi sentiamo non è che soggettivo.

G.D. — *Scivolare nel sentire fa parte del cammino. Per esempio, per un momento sentite i vostri piedi... sentitevi dove sono i vostri piedi. Che cosa sento là dove sono i miei piedi? Calore... freddo... pesantezza... disturbo... una contrazione... ? Dal momento in cui entrate nella realtà percepita sensorialmente vi rendete conto che essa non ha niente a che fare con la realtà concettuale del dizionario o del libro di anatomia nel quale trovate la definizione della parola: piede. La realtà concettuale ci separa dall'esperienza vissuta.*

J.C. — Satori, è ciò che voi chiamate esperienza dell'essere?

G.D. — *Dell'essere? Sì. Sul piano individuale si tratta dell'esperienza che, in questo momento: «Io sono». Effettivamente, si tratta dell'esperienza che, in questo momento, «Io sono corpo vivente»; traduzione dell'espressione «IchLeib» nella lingua tedesca.*

Ecco una scoperta dei nostri giorni in Occidente: l'uomo in quanto corpo vivente per il quale la realtà non è la rappresentazione concettuale di ciò che vedo, intendo, sento e sperimento. Questa realtà è la realtà per il soggetto, differente dalla realtà oggettiva. Questa realtà del soggetto è esattamente quella che deve essere eliminata dalle scienze che vogliono essere oggettive. Ma un'esperienza come quella chiamata Satori non si basa su alcun criterio scientifico.

2020 — In che cosa la pratica di zazen può essere utile all'uomo occidentale?

A niente per l'ego! Come lo segnalava Graf Dürckheim cinquant'anni fa: « *Lo zen non ha per scopo di guarire LO io che soffre ma di guarire DELLO io che è la causa della sofferenza propria dell'essere umano.* ».

La prima cosa da fare quando si pratica zazen? distendersi... distendersi... distendersi in accordo con questo gesto della Vita che è l'atto di espirare e la prima cosa da fare quando si pratica zazen è di aprirsi ...di aprirsi... di aprirsi in accordo con questo gesto della Vita che è l'atto di ispirare. Lo Zen diventa allora la cultura del silenzio interiore, la cultura della calma interiore, la cultura della pace interiore.

Jacques Castermane