

## CENTRE DURCKHEIM

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

### **D'instant en instant**

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

Lettera N°71 – Luglio 2017

#### **« Qual è la differenza tra maestro e discepolo? »**

Quando gli ho posto questa domanda Graf Dürckheim ha sorriso. Il tempo di rendermi conto che la mia domanda aveva la sua radice in un timore. Paura della sottomissione, del paternalismo, dell'autoritarismo. Dopo un momento di silenzio mi dice: «*La differenza tra colui che viene chiamato maestro e colui che viene chiamato discepolo? Non ce n'è: i due sono sullo stesso cammino*». Eccomi rassicurato, ma aggiunge: «*Sì, i due sono sullo stesso cammino. Ma in colui che è chiamato maestro questo si vede un pochino di più ...*».

#### ***Il cammino è la tecnica: la tecnica è il cammino***

Per chi pratica la meditazione, non c'è maestro che per colui, colei che si impegna in una ricerca incondizionata: il risveglio della sua vera natura.

Che cos'è dunque la nostra *natura essenziale*? E' una pietosa immaginazione? E' il contenuto di una credenza? E' una speculazione metafisica?

Il maestro non propone un insegnamento che utilizzerebbe i mezzi del pensiero analitico. L'insegnamento si basa sul fatto che: «*Il cammino è la tecnica*». Il maestro non trasmette teorie ma testimonia proprie esperienze; senza tregua, incoraggia il discepolo a esercitarsi.

In quanto alla tecnica, non è solo una cosa che si fa (ad esempio, tirare una freccia). La tecnica è la maniera d'essere della persona mentre fa questa cosa. Da ciò deriva questa osservazione che ha a che fare con quella che chiamiamo la *maîtrise* (la padronanza): «*Un maestro ha sempre un'infinità di tempo interiore!*».

#### ***Maestro, ho un problema!***

Convinto che quella che chiamiamo respirazione è un problema importante nella pratica della meditazione, approfitto di uno scambio con Graf Dürckheim per dirgli che durante la meditazione «*Io ho dei seri problemi con la respirazione*». Ridendo mi risponde «*Non sono sicuro che voi abbiate dei seri problemi con la respirazione; ma una cosa è sicura, la respirazione ha dei seri problemi con voi!*». L'occasione di ricordarmi che l'atto di respirare è un'intenzione dell'essere; un'azione innata, generata dalla nostra vera natura e che non è di competenza dell'io.

Quarantacinque anni più tardi, ogni giorno ancora, *rettifico* la mia maniera di praticare la meditazione affinché la respirazione *naturale* possa realizzarsi. E' contemplando il semplice va e vieni del soffio che si diviene se stessi del tutto calmi.

Jacques Castermane

## *Non fare finta*

Con un tantino in più di lucidità, dobbiamo riconoscere che spesso stiamo meditando senza essere lì davvero. Facciamo finta. Nessuno ne è testimone, tuttavia sappiamo che non siamo presenti, che noi tradiamo noi stessi, o più esattamente noi tradiamo qualcosa che sembra più importante di tutto, lasciamo scivolare via «l'evento per eccellenza, la vita ...». (Dogen)

In queste circostanze, riprendersi non significa soltanto ritornare al momento presente, al qui e ora, è rispondere totalmente a questo «impulso di vita che si impadronisce di noi» (K. G. Dürckheim).

Nell'attività meditativa, il mezzo-giro che ci mette con la faccia verso il muro e la tenuta attualizzano una decisione di cambio di attitudine e attestano la nostra capacità di afferrare o di lasciarci afferrare da questo impulso di cui parla Dürckheim.

Assumere pienamente il mezzo giro è un'azione che impegna la nostra responsabilità: quella di voltare le spalle all'efficienza e alla produzione di immagini: noi non cerchiamo più di sapere perché siamo seduti e a che cosa serve. Prendiamo la decisione di lasciare che l'azione in corso ci inizi, ci introduca a un altro tipo di attività. Realizziamo in questo modo che il mezzo giro sottolinea questo passaggio da un funzionamento egocentrico a quello di un abbandono attivo. Ogni volta che operiamo questo mezzo-giro, possiamo riprendere questa decisione evitando una ritualizzazione priva di senso.

Altrettanto preziosa è la tenuta. Riprendersi nella tenuta non è fare atto di una migliore posizione fisica, è attestare istantaneamente che questa tenuta prende atto del semplicemente vivere. E' afferrare immediatamente l'immanenza del vivere. La vita ci raggiunge qui, libera del suo senso morale e intellettuale, essa sorge alleggerita del peso del "a che cosa serve?", la tenuta acconsente e accoglie.

Quando ci si sforza di non fare più finta, si prende gusto per qualcosa d'altro rispetto al virtuale del pensiero, si prende gusto per il vivente che si realizza qui, nell'immediatezza. Allora ci si può sempre meno allontanare da questa realtà. Ci si abitua al fatto di divenire discepolo. Di che cosa si diventa discepolo? Certo, di un maestro, di un insegnamento, ma molto presto, o forse meno presto, si realizza che c'è da mettersi al servizio di ciò che ci appare come la sorgente che ci è donata: la vita. In un saggio apparso recentemente, François Jullien ha l'audacia di «chiedersi se non possa aver luogo un nuovo inizio senza invocare altrove e speranza» e se è possibile «non ripetere la propria vita, ma riprenderla e cominciare ad esistere veramente». Non possiamo che essere turbati da questo interrogativo che, un giorno o l'altro ci ha forse incitati a voler cambiare vita: riqualificarci professionalmente, cercare una ripresa di vitalità in una nuova relazione amorosa, vogare verso nuovi orizzonti. Ebbene, portiamo questa audacia, non nello sviluppo filosofico, ma nell'immediatezza dell'attitudine meditativa: operare questo mezzo giro e sedersi con la schiena diritta.

Dominique Durand

(Traduzione in italiano a cura di Delfina Lusiardi, luglio 2017)

CENTRE DURCKHEIM

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

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