

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'istant en instant*

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

Lettera N° 75 – Luglio 2018

(Jacques Castermane)

### ***Attenzione! Attenzione... Attenzione! Attenzione... Attenzione... Attenzione!***

Un occidentale che si definisce estremamente interessato allo Zen, approfitta del suo primo incontro con un maestro di questa tradizione per chiedergli che cosa è più importante quando si pratica la meditazione chiamata zazen.

Il maestro prende una lavagna e scrive: « *Attenzione!* »

Desideroso di saperne di più quest'uomo si permette di dire: « Sì ma, e poi? »

Il maestro prende la lavagna e scrive: « *Attenzione! Attenzione!* »

Un po' alterato da questa mancanza di spiegazione, l'uomo venuto da così lontano si permette di insistere: « Capisco, ma potreste dirmi qualcosa di più? »

Il vecchio uomo riprende la lavagna sulla quale scrive: « *Attenzione! Attenzione! Attenzione!* »

E' un guaio, quando si è interessati alla meditazione, mescolare la parola *attenzione* con la parola *coscienza*. Quando ho cominciato la pratica della *meditazione di piena attenzione (Achtzameit Meditation)*, che Graf Dürckheim ha proposto all'uomo occidentale dopo il suo ritorno dal Giappone dove si è immerso nel mondo dello zen per una decina d'anni, mi ha detto: « *Quando praticate la meditazione chiamata zazen, non si tratta, in quanto soggetto, di concentrarvi su un oggetto, per esempio, la respirazione. Questa maniera di praticare impegna la coscienza che oggettiva. E' la coscienza 'di' qualche cosa. In questo utilizzo della coscienza, c'è io, numero uno, e qualcosa, numero due, la respirazione. Quando si pratica la meditazione di piena attenzione non ci si può permettere di ridurre a cosa ciò che non è qualcosa: l'atto di respirare. Per questo vi invito, non a concentrarvi su qualcosa: la respirazione, ma a sentire che: «Ma guarda! In questo momento - Inspiro - ... Ma guarda! In questo momento - Espiro- ...».*

A partire dalla pratica di questo esercizio, scopro che si chiama la piena attenzione è, concretamente, la piena sensazione. E' vero che tutto ciò che si presenta all'essere umano, come all'animale si presenta attraverso i sensi e non attraverso il pensiero. Zazen è immergersi nel sentire, il puro atto di sentire.

Questa maniera di praticare diveniva subito quella che dovrebbe essere per ogni persona interessata alla parola meditazione: una rottura con il mio modo di rapportarmi al reale, una rottura con la mia maniera di pensare e una rottura con il mio modo di fare abituale.

Esercitando la piena attenzione a « *Io inspiro* »... *in questo momento* », ho potuto riconoscere la differenza tra l'esperienza del reale e le rappresentazioni che io mi faccio del reale. In effetti, quando « *Io inspiro* », esperienza dell'intero corpo- vivente che io sono nella sua unità, ciò che io chiamo « *espirazione* » non ha alcuna realtà. La parola « *espirazione* » è una rappresentazione mentale di una realtà che è stata e forse sarà . Esperienza rasserenante quella di non essere attaccato, nel pensiero, al passato che non è più e all'avvenire che non è ancora.

Perseverando nella pratica della piena *attenzione*, mi capitava di sentirmi liberato dall'attività mentale incessante, dal coacervo di pensieri autonomi, che ci impediscono di vivere il momento presente.

Ciò nonostante, mi capitava e mi capita ancora di voler «fissare l'attenzione». Ora, è impossibile fissare l'attenzione, questo processo del corpo-vivente (che condividiamo con l'animale) *scorre... scorre... come l'acqua del ruscello... scorre, come il respiro... scorre.*

La piena attenzione – l'attenzione fluida – mi ha, un bel mattino, immerso in un'esperienza inattesa e sconvolgente: « In questo momento, inspiro e *io, io non ci sono per niente!*» ... «Io espiro e *io, io non ci sono per niente!*».

MOI (IO)! Questa parola composta da tre lettere sembra essere quella che pronunciamo più frequentemente nel corso della giornata. (Moi) Io, io penso che; (moi) io, io credo; (moi) io, io non amo; (moi) io, io voglio; (moi) io, io sono ciò che penso che io sono; etc.)<sup>1</sup>

Questa esperienza del «Io non ci sono per niente» non era una constatazione, ma una sensazione, un vissuto interiore; immersione inattesa in una regione interiore dove regna la calma. Una calma che non è il contrario delle reazioni come l'agitazione, il nervosismo, l'impazienza, lo stress, ma l'assenza totale di queste reazioni mentali, affettive e fisiche.

Parlando di questa esperienza con Graf Dürckheim, egli mi dice: « Esiste, in ciascun essere umano, una dimensione del reale, che si manifesta nell'esperienza di questa qualità d'essere: la grande calma interiore. Una qualità d'essere che rivela la presenza di quel livello d'essere che i maestri zen designano come la vera natura dell'essere umano. Questa esperienza vi permette di capire che l'uomo non soffre di una mancanza; ma soffre nell'ignorare ciò che non manca! La parola meditazione dovrebbe essere intesa come un cammino di liberazione dall'ignoranza.»

Voi meditate? Non siate passivi! La piena attenzione è lo sforzo che apre alla conoscenza del nostro essere essenziale, della nostra vera natura. La – *Natura* – designa ciò che si sta creando e *scorre... scorre... come scorre il respiro.*

*Se l'Occidentale percepisce l'ostacolo al quale il suo pensiero l'ha condotto, riconoscerà che è vano cercare di uscirne con i mezzi che l'hanno creato. Se, tuttavia, egli rinuncia alla facile soluzione della fuga, sarà obbligato a prestare l'orecchio alla voce del suo essere essenziale inafferrabile dal pensiero oggettivo.*

(K.G. Dürckheim)

*Traduzione dal francese* : Delfina Lusiardi

Ho cercato di rendere in italiano una forma discorsiva che nella nostra lingua non è in uso. In francese ci sono due forme per dire "io": moi e je, primo pronome personale che si accompagna sempre al verbo. In italiano spesso la persona del verbo è sottintesa e la reiterazione dell'io non è di uso corrente, salvo situazioni particolari, es: *Io, sono io il professore!* (l'insistenza sull'io è accettabile solo nel caso in cui l'allievo mostri una certa arroganza di fronte ad una osservazione). [nota della traduttrice]

---

CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60

[contact@centre-durckheim.com](mailto:contact@centre-durckheim.com) - [www.centre-durckheim.com](http://www.centre-durckheim.com)

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'instant en instant*

*(lettre trimestrielle d'encouragement à une pratique quotidienne de la méditation de pleine attention)*

Lettre N° 17 – Luglio 2018

(Dominique Durand)

### ***Meditare, non attendere niente***

La pratica ci offre l'opportunità di verificare fino a che punto l'attesa ci allontana dalla realtà del momento. Non parlo di queste attese irrealistiche, no, assolutamente, parlo di queste piccole attese insidiose che ci pongono invariabilmente in una prospettiva di prima e dopo, di più e meno, di inizio e fine; queste attese di un dopo che si spera migliore, di una soluzione che verrà da una situazione esteriore. Io mi sono vista così vivere nell'attesa che i miei bambini lasciassero la scuola materna per andare alla primaria, poi nell'attesa che prendessero il bac, perché sarebbe stato sempre meglio... dopo.

Ma c'è un'attesa ancora più insidiosa e irrealistica, l'attesa riguardo a se stessi che riposa sull'illusione di un' acquisizione: un certo numero di ritiri, un certo numero di meditazioni, dovrebbero, secondo la nostra logica tutta cartesiana, farci venire a capo dei nostri problemi esistenziali. Eccoci pronti a sperare il meglio di noi stessi. Uno scacco si presenta, e la nostra reazione non è all'altezza di quanto si sperava. Eccoci delusi. Noi trasferiamo sulla via la logica che abbiamo interiorizzato; ora «meditare non si situa nel campo della nostra coscienza ordinaria» (Jacques Castermane). Allora pensare che non si va abbastanza veloci, che abbiamo «ancora» ceduto ai nostri pensieri, tutto questo diviene superfluo.

La delusione funziona come una sorta di segnale dello scarto che mettete tra voi e la pratica, voi e là... là dove volete arrivare. Più questo scarto si allarga, più rischiate di cedere alle vostre disillusioni e di abbandonare la pratica perché disperate di raggiungere il bell'ideale spirituale che vi siete promessi.

Sedetevi dunque con ciò che voi siete, con la vostra collera, la vostra tristezza, la vostra disperazione, fatele entrare nella vostra pratica, non escludetele, esse hanno il loro posto, ma certamente non quello che voi gli riservate. Più entrate in una dialettica, più vi allontanate dallo zen. Lo zen è la verità del momento, esattamente quella che si presenta nel momento in cui si presenta.

Smettetela di credere che lo zen annullerà tutte le vostre reazioni, ritornate all'avvenimento del momento presente per constatare che tutti vostri eccessi emotivi non escludono le sensazioni che vi stanno capitando, non escludono il fatto che voi respirate, che voi vivete.

Viene un momento in cui l'esperienza vissuta, l'esperienza «essere» prende il sopravvento sugli affetti e i tormenti senza tuttavia annullarli.

Non verrete a capo di voi stessi con la forza, siate pazienti con il vostro io, è tenace, ribelle; sedetevi, semplicemente, costi quel che costi in mezzo alle lacrime, all'agitazione, alla collera. Vedrete, zazen verrà a capo di voi, malgrado voi. E' questo il nostro nuovo rapporto con la realtà: «Fare delle proprie contraddizioni un compito da svolgere sul cammino» (Jacques Castermane).

Più lo scarto si riduce, più si annulla la domanda che ci si pone sul senso della vita, sulle ragioni che fanno sì che si faccia questo o quello. La vera vita spirituale è lì dove l'io non cerca più di divenire conforme all'immagine che si è fatto di se stesso.

Quando si smette di essere delusi, si pratica veramente, perché invece di proiettarsi nell'illusione di un io perfetto che ci colloca in una realtà differita, si abbandona ogni pretesa e si ritorna a sé stessi come si è. Questo annulla ogni forma di lamentela e di temporeggiamento e ci impegna in un'attività immediata: accettare ciò che è, vedersi quale si è e soprattutto «riconoscere la nostra maniera di stare lì». Questa attività di riconoscimento raccomandata da Dürckheim esige da noi la verità.

Questa maniera di stare lì si accompagna a una vera immobilità, non quella che aspetta qualche cosa, ma questa vera immobilità senza attesa, quella che ci porta fuori dal tempo che scorre, nell'eternità del momento presente e nella nostra essenza. Questa non attesa ci permette di realizzare che nel mezzo dei nostri condizionamenti risiede il nostro stato naturale.

Un frutto colpito dalla grandine è sempre nella sua essenza di frutto, direste che una pesca ammaccata non è più nella sua natura di pesca?

« Solo l'uomo identificato con la coscienza umana che fa di tutto un oggetto, considera l'assoluto opposto a lui » (K.G.Dürckheim, 1972).

*Traduzione dal francese* : Delfina Lusiardi

---

**ASSOCIATION INSTANT**

2 avenue Félix Viallet - 38000 Grenoble - Tel : (+ 33) 04 76 46 33 95  
[association.instant@gmail.com](mailto:association.instant@gmail.com) - <https://associationinstant.wixsite.com>