

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'instant en instant*

*(lettera trimestrale d'incoraggiamento per quelle e quelli che camminano sulla Via dell'azione)*

*Luglio 2019*

### ***L'esercizio chiamato Zazen***

*Hirano Katsufumi Rôshi è stato Maestro dei Novizi per più di vent'anni presso il Tempio Eihei-ji in Giappone (fondato 775 anni fa). Conduce attualmente delle sesshin negli USA, in Ecuador, in Svizzera, in Francia.<sup>1</sup>*

*Dal 2011, abbiamo (avuto) il privilegio, la gioia e l'onore di riceverlo al Centro. Alcuni giorni fa, è ritornato per la sesta volta ad incontrarci in occasione di una sesshin.*

*Trascrivo, qui di seguito, le risposte che ha dato a due questioni fondamentali:*

- Hirano Rôshi, può dirci cosa significa il *kanji* «za» et il *kanji* «zen» che sono associati nella espressione «zazen» ?

Risposta: «Za significa “*sedersi*”; Zen significa “*calma*”» .

- Che cosa si deve fare quando si pratica zazen ?

Risposta: «*Niente!*»

### **LA CALMA?**

Nel 13° Secolo, ai monaci che praticano zazen, il Maestro **Dogen**, fondatore della scuola Sôtô, pone regolarmente questa domanda: « *Se non trovate la calma qui e in questo momento, dove la troverete, quando la troverete?* »

Nel 7° Secolo, **Hui Neng**, presenta il Ch'an dicendo: «*il mio metodo è la calma e la saggezza! Là dove c'è la calma c'è la saggezza; là dove c'è la saggezza c'è la calma.*»

Nella sua prima opera, « Il Giappone e la cultura del silenzio »<sup>2</sup>, nel 1950, Graf Dürckheim scrive:

« *L'uomo (l'uomo occidentale) non ha forse mai aspirato con tanta nostalgia alla calma. Mai è stato così disponibile a riservarsi uno spazio di silenzio – a condizione di sapere dove trovare questo spazio.*»

La calma non è il contrario dell'agitazione, dell'impazienza, dell'ansia e altri sintomi provocati da un'attività mentale incessante. La calma è una qualità d'essere, una maniera d'essere, che ha la sua sorgente in quella parte di noi stessi che i Maestri zen designano come *la vera natura dell'essere umano*; quello che Dürckheim chiama il *nostro essere essenziale*.

Io non posso fabbricare la calma a colpi d'esercizi! Nello stesso tempo, la rottura con l'ego, centrato sull'attività mentale, necessita di un allenamento che non si può trascurare.

Questo allenamento si chiama zazen.

Che cosa si deve fare quando si pratica zazen? Risposta: «*Niente!*»

---

<sup>1</sup> Per Parigi, consultare il sito : [www.tenchijin-zen-kai.fr](http://www.tenchijin-zen-kai.fr) (Jocelyne Derudder)

<sup>2</sup> Karlfried Graf Von DÜRCKHEIM: Japan und die Kultur der Stille. München- Planegg: O.W. Barth 1950. 126 S. [in italiano è edito da Edizioni Mediterranee]

## **NIENTE!**

La risposta di Hirano Roshi è insolita per le nostre orecchie occidentali. Perché se io non faccio niente... niente si farà, non è così? Eppure! Io vi invito a sedervi (su una sedia o su uno zafu), a mantenervi diritti (evitando di essere contratti o afflosciati) e ad esercitare, per alcuni minuti, una assoluta immobilità. Potrete subito scoprire e contemplare<sup>3</sup> *che non dovete fare niente* per respirare, *che non avete da fare niente* perché il vostro cuore batte, che non avete da fare niente per vivere, per essere!

Nello stesso modo, non c'è niente da fare per tornare al nostro stato di salute originaria: *la calma interiore*. Non cercate la grande calma... lasciatevi trovare da questa qualità d'essere !

## **SCOGLIO!**

L'amalgama che associa abusivamente zazen e la meditazione.

La meditazione è una pratica legata a uno scopo. Ad esempio il benessere o la salute. Invito le persone che dubitano di questo postulato a consultare la lista dei **cento** benefici per l'ego promessi a quelle e a quelli che praticano la meditazione di piena coscienza.

Zazen è praticato **senza** scopo. A partire dal primo passo su questo cammino di risveglio alla nostra vera natura, ci serve mettere all'opera tutto per impegnare una rottura con la coscienza-io. Rottura con i desideri dell'io, l'ambizione dell'io, gli attaccamenti dell'io.<sup>4</sup>

E' quando tace la moltitudine delle cose con la quale l'io si identifica che il nostro essere essenziale ci parla attraverso questa parola-evento : *la Grande Calma Incondizionata*.

Jacques Castermane

---

<sup>3</sup> Contemplare? Vedere ciò che è visto senza esaminare ciò che è visto; sentire ciò che è sentito senza trasferire ciò che è sentito in rappresentazioni mentali.

<sup>4</sup> Un Maestro zen, Shohaku Okumura, propone una immagine di zazen illuminante : « *Zazen, è spogliarci degli abiti dell'identità per lasciare che si riveli il nostro essere-nudo* ». Ecco il testo integrale:

*Zazen : Lasciare che si riveli il nostro essere-nudo*

« Portiamo abiti di mestieri come il medico, l'avvocato, il meccanico, il prete, l'allievo, l'insegnante. Ma quando siamo seduti di fronte al muro e abbandoniamo il pensiero, incluso il confronto con l'altro, noi ci spogliamo di tutti questi abiti. In zazen io non sono prete buddhista giapponese, non sono né giapponese né americano. In zazen, non siamo né ricchi né poveri, né buddhisti né cristiani. I termini : giapponese, americano, cristiano, buddhista, uomo e donna, sono pertinenti unicamente quando noi ci confrontiamo con gli altri. Quando mi confronto con gli americani io sono giapponese, ma prima che io sapessi che esistono persone che non sono giapponesi, io non sapevo che ero giapponese. Quando siamo semplicemente seduti in zazen di fronte al muro, noi non siamo né esseri viventi illusi né buddha risvegliati, noi non siamo né viventi né morti, ma siamo semplicemente così come siamo. E' tutto. In zazen noi ritiriamo tutti i nostri abiti e diventiamo il nudo sé. »

(Shohaku Okumura)

---

### **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)

## ***Imparare a riconoscerci nella nostra natura essenziale***

Noi conosciamo questo adagio attribuito a torto a numerosi filosofi: « Divieni chi sei » e che dobbiamo restituire al suo autore: Pindaro (5° secolo avanti a.C.), senza omettere di ricordare ciò che egli stesso ha aggiunto: «... quando tu l'avrai appreso.»

E' proprio di un apprendimento che si tratta, nel quale noi dobbiamo impegnarci: riconoscerci in quello che noi siamo nel più profondo, riconoscere quello che ignoriamo della nostra natura d'essere umano, piena, una, in ordine.

Sulla via dello zen, noi siamo invitati a reintegrare la nostra parte ignorata, dimenticata, trascurata e tuttavia non mancante. Noi ce ne siamo privati per via di questa coscienza oggettivante che separa, mette delle paratie e divide.

Allora che cosa dobbiamo imparare? Che noi siamo già quello che cerchiamo? Certo... Ma come impararlo? Dobbiamo metterci nella condizione di aver fede in questa emanazione del corpo vivente, che, del tutto silenzioso e immobile, ci rivela a noi stessi al di fuori di ogni singolarità e identità. La meditazione – il corpo meditante – ci mette in condizione di pensare in altro modo, cioè a partire da un principio di unità dei contrari. Dobbiamo imparare a lasciar «emanare» il corpo e insegnarci da che cosa procede, lasciargli sviluppare questa attitudine a manifestarlo.

Imparare a lasciare: ecco in che cosa consiste il nostro compito nel quale impegnarci con la più grande tenacia. Lasciar operare il corpo vivente... Non possiamo limitarci a pensare che «noi siamo», dobbiamo imparare a lasciare che il corpo vivente ci riveli quello che siamo.

Abbiamo la fortuna di sederci ogni giorno e di sentire che siamo spinti, malgrado noi stessi e in una maniera inarrestabile, dal respiro che si impone a noi e ci obbliga. Una spinta nel nostro divenire che coincide con il senso di fermezza di un «esser-lì». La prova immediata, che essere e divenire non si oppongono, ci apre a quest'altra comprensione di noi-stessi.

Il rigore di una disciplina esigente che prende corpo nella tenuta («prende corpo» non è una metafora) e in questa verticalità, quella di qualcuno che assume totalmente all'istante il suo esser-lì e la situazione così come si presenta, associata all'accettazione di un processo di trasformazione che si rivela nella forma fluida, flessibile e trasparente, dà luogo a una esperienza fenomenica (sensoriale) di unità dei contrari.

Agire e non-agire, fermezza e abbandono, appaiono «una sola cosa» nell'esperienza che fa sentire ciò che l'azione mentale non può né riunire né esprimere. Dobbiamo proprio imparare a riconoscere questo, a mettere in conto il fatto che noi siamo questa esperienza. Dobbiamo anche imparare a pensare e a vivere a partire da questa esperienza per non limitarci ai condizionamenti della nostra coscienza oggettivante.

Il corpo vivente ci insegna, bisogna imparare a lasciargli insegnare il Totalmente Altro (secondo l'espressione di Dürckheim), noi-stessi – Totalmente Altro: non qualche cosa, non niente, allora che cosa? Una prova che emana dal corpo meditante.

Imparare a lasciare che le cose si generino da sé perché non c'è niente da fare.

La vita diventa allora un'opera d'artista, frutto di un lungo lavoro (imparare) e di una libertà (lasciare) svincolata da ogni volere. L'attività di riconoscimento di ciò che siamo è proprio quella che dobbiamo imparare, si trova in ogni esercizio sulla via, è indissociabile all'atto d'essere.

Una parola d'artista saprà impegnarci su questo cammino:

« Pervenire ad “essere senza volere”, questo richiede una attività intensa, l'aria di niente. »

(Fabienne Verdier - « Entretiens avec Charles Juliet »)

Dominique Durand

---

### **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>