

## CENTRE DURCKHEIM

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

### *D'instant en instant*

*- lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen -*

Lettera N° 82 – Maggio 2020

#### ***Quando fate il vostro esercizio?***

Graf Dürckheim, evocando la sua relazione con Kenran Umeji Roshi (suo maestro zen e maestro di Kyudo), condivide con noi un episodio del proprio soggiorno in Giappone (1937-1947) che dovrebbe attirare l'attenzione di ogni persona praticante un esercizio che ha le proprie radici in Oriente o in Estremo-Oriente:

Umeji Roshi — «*Allora Dürckheim, quando fate il vostro esercizio?*»

Graf Dürckheim — «*Caro maestro, io pratico una mezz'ora ogni mattina.*»

Umeji Roshi — «*In questo caso, voi non avete ancora capito niente; un uomo in cammino verso la sua vera natura pratica tutta la giornata.*»

E Graf Dürckheim aggiunge: «*Se a questa domanda avessi risposto che io faccio l'esercizio tutta la giornata, Umeji Roshi mi avrebbe sicuramente detto: «Sembra che voi non abbiate ancora capito niente; un uomo in cammino non si accontenta di praticare tutta la giornata, egli pratica anche una mezz'ora ogni mattina!».*

Mi capita di sentire un'osservazione molto comprensibile: «*Io so che cosa significa praticare una mezz'ora ogni giorno, ma non vedo come posso praticare zazen, il tai-chi o il tiro con l'arco tutta la giornata*»

E' importante, prima di tutto, descrivere in che cosa consiste questo esercizio al quale consacriamo, quotidianamente, una mezz'ora del nostro tempo. Qualunque esso sia, l'esercizio non ha per scopo una performance esteriore ma la *trasformazione interiore* dell'uomo che lo compie.

Qualunque esso sia, l'esercizio, non ha che un fine: il risveglio dell'uomo alla sua vera natura di essere umano. Graf Dürckheim parla del parto dell'*essere*, del vero sé. L'esercizio sul cammino non è dunque una semplice tecnica di apprendimento esteriore. Il fine della pratica dell'aikido o del karatedo non è di vincere un combattimento; cosa che, eventualmente, può essere uno degli effetti della pratica. Il fine della pratica di zazen non è di vincere l'insonnia; cosa che, eventualmte, può essere un effetto della pratica. Il fine del tiro con l'arco non è colpire il centro del bersaglio con la freccia che scoccate; cosa che, eventualmente, può essere un effetto della pratica.

Quanto al *maestro*, che non cessa di praticare la tecnica che insegna, egli conferisce, a ciò che chiamiamo il *corpo*, il posto che dovrebbe essere il suo lungo tutta la nostra esistenza. Qual è questo posto? «*Il PRIMO!*».

Il centro dell'esercizio è dunque la percezione che l'uomo ha di se-stesso - *IN QUANTO corpo* - (e non *DEL* suo corpo). Immergersi nella conoscenza di questa evidenza: «*Corpo sono* », necessita una relazione con il corpo altra dall'approccio intellettuale, razionale.

Ed ecco un ostacolo più grande per molti occidentali che si interessano agli esercizi orientali: la mente raziocinante (le mental/mind) è messa tra parentesi. L'esercizio ci mette o ci rimette in contatto con la coscienza *sensitiva*. Viene messo tra parentesi l'uso della coscienza *DI*, la coscienza di qualche cosa; per esempio: la coscienza *del* corpo, la coscienza *della* respirazione.

Quando si pratica un esercizio, la coscienza *oggettivante* (che getta-fuori), deve far posto alla coscienza *sensitiva*, la coscienza SENZA 'di'.

La pratica di zazen, così come la pratica del tiro con l'arco, dello yoga, implica l'uso della coscienza SENZA 'di', grazie alla quale scopriamo, in maniera sempre più sottile, il nostro *vissuto interiore*. Niente di straordinario. Tutti, anche prima della nascita fisiologica, abbiamo cominciato il nostro approccio al reale grazie all'uso della coscienza *sensitiva*.

Questo ritorno alla coscienza degli inizi, che è all'origine della nostra esistenza, è talmente semplice che sembrerebbe complicatissimo. Nella tradizione orientale dell'esercizio, è nella relazione concreta con il Maestro dell'esercizio che questo approccio non abituale con il reale si prepara.

Eccone un esempio: io tiro con l'arco da tre anni. Dopo aver osservato la mia maniera di tirare, il Maestro Sagino mi dice: «*Cercherete ancora a lungo di aprire l'arco utilizzando i vostri muscoli? Jack San, aprite-vi! Sì, aprite-vi e l'arco sarà trasportato da questo gesto di apertura di tutto voi-stesso!*». Dopo di che, il Maestro ha tirato una freccia e io ho visto, finalmente visto, che cosa significa l'avvertimento: «*Non tirate, lasciate-lo tirare*»

Gli inizi dell'uscita dal confinamento? In attesa di vederci, di rivederci, c'è un esercizio che potete apprendere e riprendere: «*Non ispirate; lasciate-lo respirare quando respirate!*» Il Maestro di questo esercizio è la vita stessa. Dürckheim parla del Maestro interiore.

Che cosa significa «Fare l'esercizio tutta la giornata?»

Semplicissimo! Approfittare delle attività della vita quotidiana, quello che mi tocca FARE, per sentirmi in contatto con le azioni INFATTIBILI che mi è stato dato di scoprire e di prendere sul serio in occasione dell'esercizio particolare: la *tenuta corporea* (la verticalità interiore), la *forma corporea* (né contratto né afflosciato). E io vi propongo un esercizio fastidioso per l'EGO della maggior parte dei nostri contemporanei: «*Fare tutto quello che fate un po' più lentamente!*».

Tutto? Sì, lavare i piatti, camminare da un ufficio a un altro, vestirsi, pulire le carote, scrivere una lettera... e Graf Dürckheim aggiunge: radersi o truccarsi!

Ah! Stavo per dimenticare un esercizio che non è un esercizio ma una rottura con ciò che è, inconsapevolmente, la nostra maniera d'essere abituale: «*Distendetevi nelle spalle!*» Non cercate di distendere qualcosa: le spalle; questo non serve a niente. Distendetevi, in quanto persona che è tesa nelle spalle e che, per questo modo d'essere in quanto corpo (Leib), rivela una mancanza di fiducia in sé. Distendersi nelle spalle è un gesto di fiducia dell'uomo intero.

Jacques Castermane

*\*Non appena possibile (e tenendo conto dell'evoluzione dei dati governativi sull'uscita dal confinamento) vi invieremo il programma che annuncia la ripresa delle attività presso il Centro.*

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi