

CENTRE DURCKHEIM

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

D'Instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 88 – Novembre 2020

« ***Non si pratica zazen con la testa!*** » (Hirano Katsufumi Roshi)

La lettera *D'Instant en Instant* è destinata alle persone che praticano l'esercizio indicato con il kanji ZAZEN. Di anno in anno, sembra che sempre più persone che praticano altri esercizi (Yoga, Tai-Chi Chuan, Chi-Gong e attività artistiche, artigianali o marziali nate dalla tradizione giapponese) siano interessate da quella che altro non è che la Via tracciata da K. Graf Dürckheim.

Una formula concisa indica qual è il fine di queste tecniche così differenti le une dalle altre: *il risveglio dell'uomo alla sua vera natura di essere umano*. Detto altrimenti, passare dall'identificazione di " (MOI) IO io sono/ Io sono IO (MOI) " all'esperienza che "IO SONO". MOI, pronome personale tonico, è *l'idea* che mi faccio di JE (IO, pronome personale); « Moi, io credo, che io sono, quello che io penso che io sono! ». *

Fino al giorno -e lo si osserva oggi più che in altre circostanze- in cui manca un non so che cosa potrebbe dare senso alla mia vita. Incontro uomini, donne, che accumulano i successi in quella società del consumo che è divenuto il mondo e che, di punto in bianco, si dicono: « *Bene! E adesso? Qual è il senso di tutto questo?* ». E' vero che *MOI avere di più ... MOI sapere di più... MOI potere di più...* non impedisce questo incessante attivismo mentale che è la causa dell'inquietudine latente, della paura sotterranea e dell'agitazione interiore; sintomi che spingono al consumo *quotidiano* — in Francia — di più di ventidue milioni di dosi di ansiolitici, di sonniferi, di antidepressivi.

Sarebbe dunque meglio praticare zazen, lo Yoga, il Kyudo per vincere l'insonnia?

NO! Io pratico questi esercizi per non restare schiavo dell'attività mentale che è la causa dell'insonnia, dello squilibrio della mia vita interiore.

Più di mezzo-secolo di pratica di zazen mi porta a *vedere* (da non confondere con *comprendere*) che l'ATTIVITA'MENTALE (*mental, mind*) è il campo dell'angoscia e degli stati che l'accompagnano e che il CORPO-VIVENTE (*Leib*) è il campo della calma, della serenità, della pace interiore. E quando si trova o si ritrova la calma interiore, si dorme bene.

La difficoltà dell'uomo occidentale interessato agli esercizi orientali è di avvicinarli facendo leva sull'intelletto, questo approccio mentale (*mind*) al reale.

E' l'approccio mentale, intellettuale, razionale al corpo che apre all'idea: *-Io ho un corpo-*.

L'approccio al corpo realizzato attraverso un esercizio, come zazen, apre all'esperienza: *-corpo sono-*.

L'UOMO E' IL SUO CORPO !

Da poco diplomato con Licenza in Kinésithérapie, mi sono installato nella Foresta Nera (1969) per seguire l'Insegnamento di K. Graf Dürckheim.

Non posso dimenticare quello che mi ha detto alcune settimane dopo il mio arrivo:

« Signor Castermane, sembra che voi disponiate di un ampio sapere oggettivo, razionale, su ciò che io chiamo il corpo che l'uomo HA (Körper); ma devo dirvi che voi non avete la minima conoscenza di ciò che io chiamo il corpo che l'uomo E' (Leib).

Per tutto il tempo in cui praticherete zazen appoggiandovi sul punto di vista dualista : Moi, numero 1 e qualcosa, numero 2, il mio corpo, voi non potrete dire che voi praticate zazen ! ».

Con questo avvertimento, cominciava non solo un altro approccio al corpo ma un altro approccio all'essere umano e, così facendo, un'altro approccio a ciò che chiamiamo l'altro, il mondo, la Vita.

Un approccio che necessita, innanzitutto, di *imparare se-stesso*.

IMPARARE SE-STESEO !

Imparare se-stesso esclude l'uso della nostra coscienza ordinaria: la coscienza DI ; la coscienza che oggettiva e oppone il soggetto e l'oggetto.

Si impone l'uso della *coscienza SENZA di*, la coscienza sensibile che è fin dall'origine della nostra esistenza.

La nostra vera natura non è percepibile attraverso il processo mentale che è la coscienza oggettiva.

Jacques Castermane

*Nella lingua italiana non esiste un corrispettivo di 'moi' (pron. 'muà'), che calca l'accento sul soggetto 'io' (io penso, io credo, io faccio etc...), al massimo in italiano c'è un io ripetuto (es. io, io dico...) che pone l'accento sull'io soggetto, ma anche questo è raro perché spesso il pronome personale (la prima persona io, o gli altri pronomi personali -tu, egli/ella, noi, voi...) restano sottintesi. Per capire come funziona questo 'moi, io' in francese, possiamo immaginare una persona che dice 'io' con l'indice rivolto verso di sé, o con la voce sostenuta e poi ripete 'io'.

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*