

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°72 – Ottobre 2017

Gli esercizi proposti al Centre Dürckheim (Jacques Castermane)

La Via dell'azione, proposta da Graf Dürckheim al suo ritorno dal Giappone (1947) è lo Zen in ciò che custodisce di universalmente umano. Lo Zen riconosce come suo fine: il risveglio dell'essere umano alla propria natura (che Dürckheim designa come nostro essere essenziale).

Lo zen è un insegnamento che non insegna niente!

Niente di teorico, niente di astratto, niente di speculativo, niente di ipotetico. Lo zen è un insegnamento che non utilizza i mezzi del pensiero discorsivo, cartesiano. Lo zen si presenta come un cammino d'*esperienza e di esercizio*.

L'esercizio? Per esempio, *la meditazione di piena attenzione (zazen)*.

Praticare zazen è rinunciare al desiderio di ricevere un insegnamento che proviene dall'*esterno*; zazen è mettersi in ascolto di un insegnamento che ci è donato dall'*interno*.

L'insegnamento non è nient'altro che *vivere* in accordo con le intenzioni di ciò che fa sì che ciò che vive ... viva. Ciò che si designa con il verbo *e s s e r e*.

Lo zen, lo zen non è niente di speciale; è *vedere, sentire, gustare* la vita nella sua realtà più autentica, così com'è all'origine, così com'è all'inizio della nostra esistenza (prima della nascita dell'ego) .

Tra gli esercizi che Graf Dürckheim ha praticato in Giappone e che ha percepito come particolarmente importanti c'è l'attenzione rivolta alle azioni fondamentali *del corpo vivente* (Leib): l'atto di respirare, l'atto di camminare, la tenuta, la forma giusta nel corpo, il ritmo proprio di ogni attività nella nostra vita quotidiana (Hara).

E' in queste azioni del corpo vivente (Leib) che *si compie* ciò che consideriamo nostra vera natura, nostra propria essenza.

L'esperienza? L'esperienza della nostra vera natura!

Non posso dimenticare questo momento nel corso del quale s'impone l'esperienza che « quando inspiro ... io non ci sono affatto! »

Quando si comincia a sentire - dall'interno - : «*non sono "io" che respiro*», non si è più separati dalla nostra vera natura e si rivela il mistero che è l'atto d'essere in questo vissuto dell'interno che è una grande calma tranquillizzante.

Non perdetevi il vostro tempo. Praticate! Divenire se stessi è una questione di quotidianità.

Meditatione! Che farne dei pensieri? (Dominique Durand)

I pensieri sono, per vari motivi, l'oggetto delle nostre preoccupazioni riguardo alla pratica, da un lato perché essi occupano la parte anteriore della scena e ci impediscono di essere veramente lì, ma anche perché facciamo del nostro desiderio di venirci a capo, una preoccupazione supplementare.

Durante la seduta i pensieri svolazzano intorno a noi come api intorno a un alveare. Pensieri che non sono necessariamente alte riflessioni filosofiche, ma semplici preoccupazioni quotidiane: che cosa farò? Come lo farò? Ci riuscirò ... Da questo punto di vista, la situazione sembra senza via d'uscita e ci si trova a reiterare questa confessione di uno scacco: malgrado la pratica, i pensieri sono sempre così presenti.

Allora, perché riprendersi e ritornare alla sensazione, se questi pensieri restano presenti?

Non è in un certo senso atteggiarsi a Sisifo e ridurre la pratica a questo andare e ritornare furtivi: penso – sento, sento –penso? Riprendersi, certo, ma come assumere questa indicazione senza tuttavia abbandonarsi a un'attitudine fatalista? Come impegnarsi ad attuare sinceramente questa consegna? Dato che è appunto dell'impegno che si tratta. Il cambiamento non dipende da un cumulo d'ore di pratica ma dalla qualità d'investimento della persona nella pratica. Allora di quale impegno parliamo?

Di questa determinazione a divenire intimi con il «corpo che si è».

Fin dall'inizio della seduta, si presenta lo iato che esiste tra il vortice dei pensieri e questa sensazione del corpo perfettamente immobile, che attualizza e rivela l'espressione di una natura calma, tranquilla, serena. E' questo il punto, bisogna attenersi a un compito, sentire che la schiena diritta non è che una schiena diritta, che il peso sul cuscino non è che una massa di materia, che il corpo intero non è un pensiero sul corpo. Prendere il tempo di lasciarsi incontrare dal corpo, che nello stesso tempo sente e si sente, nell'atto di essere seduto, nell'atto di respirare. Realizzare, attraverso la sensazione, che la tenuta del corpo, assolutamente rigorosa, non comporta alcun elemento superfluo. Questa sobrietà ci spinge verso una semplificazione totale di noi stessi. L'esperienza di semplicità mette in evidenza il cammino che ha la sua radice in una forma corporea.

Il nostro lavoro è quello di mantenere quest'attitudine, di ritornarvi giorno dopo giorno e di lasciarsi condurre nella dilatazione di questa conoscenza di se stessi. L'interesse sempre crescente che noi portiamo verso questo altro modo di conoscere, il posto che noi lasciamo alla presenza eloquente del corpo, ci distolgono in modo del tutto naturale dai nostri pensieri. Essi non sono meno presenti, ma noi ne siamo sempre meno toccati, perché è quest'altra realtà che si manifesta. Così noi non abbiamo più da lottare contro di essi, la nostra pratica si sottrae a questa stretta sorveglianza che fa da ostacolo a lasciare la presa. Poco a poco l'attenzione si rivolge in modo del tutto naturale verso questa fonte di ispirazione ben più vasta della nostra «piccola ragione».

Il corpo genera una conoscenza intuitiva che non ha alcun paragone con le restrizioni e le discriminazioni del pensiero ordinario.

Il corpo diviene, grazie alla nostra pratica assidua, un'altra forma di pensiero, un pensiero del corpo vivente in cui i sensi e la comprensione sono confusi. Forse possiamo così divenire più disponibili ad accogliere, grazie all'esperienza, queste parole di Marco Aurelio: «Pensa che tutto non è che un'opinione e che l'opinione stessa non dipende che da te. Sopprimi dunque la tua opinione e troverai il largo.»

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi

CENTRE DURCKHEIM

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

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