

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

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

Lettera N° 76 – Ottobre 2018

Jacques Castermane

Se mi fosse dato di comprendere!

Questa esclamazione definisce la *mentalità* dell'uomo occidentale.

Se mi fosse dato di comprendere: perchè bisogna esercitare l'assoluta immobilità durante zazen ?

Se mi fosse dato di comprendere: la differenza tra *entre* ciò che Dürckheim chiama « il corpo che l'uomo "ha" » et ciò che egli chiama « il corpo che l'uomo "è" » ?

Se mi fosse dato di comprendere: perchè questa camminata lenta (Kin Hin) tra due sessioni di meditazione seduta ?

Se mi fosse dato di comprendere a che cosa serve praticare zazen, allora io potrei cominciare a praticare!

I promotori di una meditazione chiamata moderna, che si dice ispirata alla meditazione bouddhista (qualificata come meditazione ancestrale), rispondono a queste questioni et a ben altre. Come garanzia l'imperiosa necessità dell'oggettività scientifica.

Ecco ciò che scrive un ricercatore in neuroscienze (1): « *Ci sono oggi ricerche sul cervello dei monaci che meditano che dimostrano cosa succede quando noi meditiamo.* »

Non sarebbe più oggettivo, e dunque razionale, concludere che queste ricerche dimostrano cosa succede quando « **questo** » monaco medita? La meditazione è un campo d'esperienza individuale. Come scriveva C.G. Jung « **Gli** elefanti: ciò non esiste; c'è ogni volta **un** elefante! »

Ciò che sfugge al ricercatore scientifico ossessionato dalle misure quantitative (scanner, IRM, ECG, etc.) è il *vissuto soggettivo*, il vissuto interiore intimo della persona che medita.

La *meditazione ancestrale* non ha niente a che fare con la comprensione intellettuale in cui lo spirito occidentale si rinchiude.

L'intelletto! Questa parola designa la facoltà *intellettuale* di comprendere, di concepire, di afferrare ciò che è intelligibile. La comprensione intellettuale è il mezzo della conoscenza acquisita con il ragionamento in opposizione alla conoscenza sensibile e intuitiva.

La presenza al Centre, il mese scorso, di Hirano Roshi, conferma quanto Graf Dürckheim ha fatto proprio, dopo aver soggiornato in Giappone una decina d'anni: quello che egli designerà come *lo spirito orientale*; la chiave di comprensione della meditazione proposta dal Bouddha, più di venticinque secoli fa.

Appena arrivato in Giappone (1938) Graf Dürckheim, dottore in filosofia e dottore in psicologia, cerca di *comprendere* che cos'è lo zen basandosi su questo modo di comprendere proprio della tradizione occidentale. Fino al giorno in cui Daisetz Teitaro Suzuki (2) gli disse, con convinzione, che è impossibile realizzare che cos'è lo zen facendo leva sul pensiero discorsivo, sul ragionamento, sullo spirito – nel suo funzionamento intellettuale. La sola maniera di accostare lo zen è di sottomettersi alla pratica di un *esercizio*. Esigenza tanto più sorprendente per l'uomo occidentale che intende che, tra gli esercizi che gli sono proposti, c'è, ad esempio, il tiro con l'arco tradizionale (Kyudo), l'arte del combattimento con la spada (Kendo), la calligrafia (Shodo) o la meditazione silenziosa e senza oggetto (zazen).

Sono state necessarie molta abnegazione e umiltà, a questo professore di facoltà, per non restare chiuso nel suo approccio al reale al quale era abituato e impegnarsi su una Via che altro non è che un cammino *d'esercizio e d'esperienza* insegnato da un Maestro. Nel mondo dello zen si dice che: « Il cammino è la tecnica; la tecnica è il cammino».

Ecco la risposta di Hirano Roshi a un partecipante che gli diceva di non capire l'importanza della camminata lenta (molto lenta) proposta fra due sessioni di zazen.

« *Quando dopo zazen pratichiamo l'esercizio della camminata (Kin Hin) l'attenzione ai piedi è importante. Il nostro modo di camminare fa parte delle pratiche importanti nello zen. Le persone che hanno molta pratica si notano per la bellezza e la dignità del loro modo di camminare. Nella vita di tutti i giorni dobbiamo compiere con serietà e ardore ciò che abbiamo da fare al momento; ogni cosa; una ad una, con cura senza raffazzonarla.*»

Il maestro zen non cerca di sapere che cosa succede nel cervello quando egli esercita la marcia lenta. Egli scopre, nel corso di una pratica quotidiana rinnovata senza tregua, che questo esercizio partecipa al processo di trasformazione di se stesso; fino all'esperienza della grande calma che emana dalla nostra vera natura, dalla nostra propria essenza. La risposta del maestro zen attira l'attenzione sul *vissuto interiore* della persone in cammino.

Alle tesi sapientemente elaborate “a proposito” della meditazione e degli esercizi meditativi, lo zen preferisce l'esercizio della contemplazione silenziosa di ciò che in ogni essere umano è prima della scienza, prima della psicanalisi, prima della filosofia, prima del pensiero, prima dei ragionamenti.

Che cos'è prima? All'origine? All'inizio della nostra esistenza?

Semplicissimo: *l'infattibile!* Ciò che non è di competenza di «Io penso perchè sono un essere pensante» ma di «Io vivo perchè sono un essere vivente».

Per esempio, istante per istante *io respiro e io non ci sono per niente.*

Se mi fosse dato di comprendere!

Io non pratico la meditazione zazen per comprendere qualcosa. Pratico quotidianamente questo esercizio per lasciarmi prendere dall'*infattibile* (da ciò che non deriva dal mio fare): le azioni dell'essere che partecipano al dispiegarsi dell'essere umano, al divenire se stessi.

Io respiro, dunque sono! E poco importa ciò che succede nel cervello quando impegno l'attenzione nell'esperienza *IoInspiroIoEspiroIoInspiroIoEspiroIoinspiroIoEspiro...*

Ciò che scopro, ciò che percepisco e sento, ciò che sempre di nuovo mi sorprende è che, nel corso di questo esercizio, tutto in me si calma.

(1) Richard Davidson – ricercatore in neuroscienze – Università del Wisconsin – Madison.

(2) Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966) ha giocato un ruolo importante nell'interesse per lo zen in Occidente. E' questo profondo conoscitore dello zen che ha introdotto Graf Dürckheim nella scuola dove ha praticato il tiro con l'arco. Vedi la prefazione al libro di Eugen Herrigel: *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* (1953) Ed Dervy. [In italiano nell'edizione Adelphi]

Traduzione dal francese a cura di Delfina Lusiardi

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

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

Lettre N° 18 – Ottobre 2018

Dominique Durand

Meditate? Non smettete mai l'esercizio

Se c'è qualcosa di molto difficile da tradurre in parole, è questa specifica presa d'atto del reale, della situazione presente, senza il minimo artificio, senza il minimo scarto, senza la minima affettazione. Ogni volta, l'atteggiamento testimonia appunto ciò che non è più un atteggiamento.

E' fresco, è nuovo, è senza intenzione. Persiste soltanto questa intimità con il reale, talmente fine, diafana, delicata, sottile, che impone un infinito rispetto.

Ecco la traccia lasciata da Hirano Katsufumi Rôshi, maestro zen sôtô, venuto dal Giappone a offrire un insegnamento al Centre Dürckheim.

Questo insegnamento ci obbliga, non a fissarci sulle parole, ci obbliga ad attualizzare ciò che abbiamo visto e sentito.

Il vento d'autunno, i piccoli fiori, la natura così com'è ... Con il passaggio di Hirano Rôshi al Centre è soffiato un vento di semplicità. Nessun artificio, nessuna affettazione nell'uso delle parole. Tutti gli esempi riportati sono riferimenti alla natura. La natura è la coincidenza perfetta con i cicli voluti dalla vita, è lasciarsi esercitare nell'azione senza pensiero di tutto ciò che costituisce il vivente. Gli alberi non lottano, la piccola violetta non sa che è qui, essa coincide semplicemente nel suo essere qui.

L'esercizio (è proprio questo il termine utilizzato da Hirano Rôshi) consiste appunto nel lasciarsi esercitare in questa partecipazione alla corrente della vita e i suoi molteplici cambiamenti.

Non appropriarsi di nulla, restando interamente interessato (nel senso di « essere toccato»), induce un lavoro incessante relativo al coinvolgimento esercitato nella pratica seduta. Questo ci impegna a perseguire e approfondire l'espressione più giusta della nostra vera natura, ciò che E' di se-stesso, così come è. Possiamo ritrovare la sorgente di questo insegnamento nel testo dello Shôbôgenzô di cui è autore Dôgen: « L'insegnamento fondamentale è trasmesso grazie alla meditazione seduta, da cuore a cuore. Senza predicare la via con la bocca, basta mostrare la forma in modo giusto.»

Ciò su cui si lavora, in questo insegnamento, è il grado di coinvolgimento che è il giusto « non fare nulla ». L'eccesso di coinvolgimento mostra un desiderio, ora la natura è senza desiderio, la mancanza di coinvolgimento mostra un ritrarsi, ora la natura non si ritrae mai dalla situazione; essa assume totalmente, la primavera come l'estate, l'autunno come l'inverno.

Questa pratica, ed è ciò di cui testimonia Hirano Rôshi nel suo modo di essere, mette in evidenza un infinito rispetto per questo momento di vita che ci capita così com'è, che non c'è altra verità che quella e che noi dobbiamo accoglierla così com'è. La vita, quale è, ci arriva adesso. Il rispetto è questo atteggiamento interiore che fa sì che non si possa prevedere qualsiasi azione, per quanto banale sia, senza inchinarsi interiormente davanti all'attività in corso.

Qui dentro non c'è alcuna ricerca, alcun significato, c'è appunto questa celebrazione del momento, guardandoci bene dal confondere celebrazione e sacralizzazione.

Ogni volta che comprendiamo un tale insegnamento, non abbiamo acquisito un sapere, ma ci sentiamo «obbligati», cioè messi di fronte a questa responsabilità di accogliere il naturale lasciarci ricondurre a ciò che c'è di originario, a ciò che non è compito nostro.

I maestri non ci mostrano la logica di un cammino, rivelano una maniera d'essere. Quando rispondono alla domanda di un discepolo, lo fanno indirettamente attraverso una storia che testimonia un atteggiamento di fronte a una situazione. E' questo che ci tocca nel più profondo e ci riconduce da questo fatto alla messa in pratica immediata attraverso l'esercizio.

Noi dobbiamo mostrare la semplicità, « mostrare la forme in modo giusto».

Hirano Rôshi lo dice e lo ripete : «Non smettete mai l'esercizio».

Traduzione dal francese a cura di Delfina Lusiardi