

CENTRE DURCKHEIM

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

D'istant en instant

(lettera trimestrale d'incoraggiamento alla pratica di zazen)

Ottobre 2019

Zazen ? La cultura della calma !

Che cosa significa l'espressione della lingua giapponese *zazen* ?

Hirano Katsufumi Roshi risponde: « **Za** significa : **Seduto**; **Zen** significa: **CALMA**».

La traduzione del kanji *zen* con la parola *calma* è insolita. La traduzione abituale di questo ideogramma è il concetto di «*meditazione*». Capita che una parola manchi il suo oggetto; sembra essere questo il caso quando si associano *zen* e *meditazione*.

Quando Hirano Roshi ci ha proposto questa traduzione — *zen* significa *calma* — era evidente che non si trattava di una traduzione...*in senso figurato* ; al contrario la parola **calma** risponde al senso concreto evocato dall'ideogramma giapponese *zen*.

Nel 7mo secolo, quando gli viene chiesto in che cosa consiste il suo metodo, *Hui-Neng* risponde: « *Il mio metodo è la calma e la saggezza*». Egli aggiunge: « *Là dove c'è la calma è la saggezza; là dove c'è la saggezza è la calma*; non sono due cose differenti».

Nel 13mo secolo, ai monaci che praticano *zazen*, il fondatore della Scuola Sôtô, *Eihei Dogen*, pone questa domanda: «*Se tu non trovi la calma qui e ora, dove la troverai? Quando la troverai?*».

Molto spesso, quando ci accompagnava nella pratica di *zazen*, Graf Dürckheim diceva: «*Zazen ! stare lì, seduto, perfettamente immobile e abbracciare calmamente ciò che si presenta attraverso il sentire istante per istante*».

Quanto al Maestro zen *Ryokan*, egli attira la nostra attenzione sul fatto che «*Zazen non è un mezzo; zazen è una prova!*».

Ecco perchè evitare la mescolanza che si fa attualmente tra l'esercizio chiamato *zazen* e l'esercizio chiamato *meditazione*.

La meditazione è un'attività orientata, essa ha uno scopo.

Ne è una prova la lista dei **cento** (100) benefici promessi a coloro che praticano questa meditazione definita moderna: la meditazione di piena coscienza. Si medita qualcosa o si medita su qualche cosa. La parola *meditazione* suggerisce una attività *mentale* (mind). Attualmente fagocitata dagli specialisti che studiano il cervello, gli effetti eventuali della meditazione sono sottoposti a misurazioni quantitative (scanner, IRM).

Zazen è una attività non orientata, libera da ogni finalità.

Zazen è un esercizio indissociabilmente *corporeo* e *spirituale* nel corso del quale l'attività mentale è momentaneamente messa fuori gioco. La pratica chiamata *zazen* è **senza** scopo. Il che non significa che sia senza effetto. Quale effetto? Ad esempio: la **calma**; la grande calma, sintomo dello stato di salute fondamentale dell'essere umano.

Non si tratta della calma che segue la tempesta; questa calma relativa, percepita come il contrario dell'agitazione. Questa calma esteriore, che possiamo osservare quando si vive in riva all'oceano. Zen, è la *calma* che regna in profondità. Chiunque si trovi in immersione sotto la superficie delle onde, ne fa esperienza. Non si tratta più di una calma esteriore ma di una calma sentita all'interno. Un uomo abituato all'immersione mi diceva: « *Non c'è più io e qualcosa, la calma... Io sono calma. Non c'è più io e qualcosa, il silenzio... Io sono silenzio!* ».

Esperienza che solleva l'essere umano al di sopra della sua pretesa potenza in quanto ego. L'ego, questa rappresentazione mentale che abbiamo di noi stessi, non è il vero punto d'appoggio nell'esistenza. Il nostro vero punto d'appoggio è la nostra vera natura, dice il maestro zen; nostra vera natura è il nostro essere essenziale, dice Dürckheim.

Che cos'è la nostra vera natura? Cos'è il nostro essere essenziale? Non so!

Quel che so è che, quando sono preso, avvolto, portato dalla grande *calma*, io non mi pongo più questa domanda: perchè, in quel momento... *io sono la risposta*.

Jacques Castermane

Nè distanza... nè intervallo di tempo... *

Fare zazen giusto per fare zazen, senza itinerario tracciato. Questa affermazione nello stesso tempo restringe il campo d'azione e lo apre, perchè ci fa esplorare l'assenza di distanza tra se stessi e la pratica. Non c'è altro che zazen, niente che zazen, cioè l'unità assoluta tra il soggetto, l'azione e l'obiettivo di questa azione. Eccoci separati da ogni possibilità di estenderci nel tempo, di credere che noi ci arriveremo facendo molti sforzi. In qualche misura, ci impedisce di più il rinvio. Ciò che bisogna fare, bisogna realizzarlo immediatamente.

Non tiepidezza, non mezza misura, è ora.

Oscilliamo in una regione inattesa e inesplorata dall'io, lui che ha l'abitudine di proiettarsi in avanti, verso le realizzazioni che verranno, le acquisizioni intraviste. Nostra difficoltà: stare alla ristrettezza di questo campo d'azione; come se dovessimo mantenerci sulla cresta di una montagna. Eccoci in relazione con la semplice seduta che diviene, nello stesso tempo, mezzo, cammino, fine. In questo imperativo di andare a cercare nello strettissimo, là dove non c'è niente da vedere e appunto niente da divenire, si rivela un certo vigore inatteso, misconosciuto, che ci mantiene nell'istantaneità del gesto: sedersi. Questo gesto ci rivela a noi stessi istante per istante.

Questa assenza di intervallo fa sì che non ci si possa più distanziare dalla verticalità, dall'immobilità; non si pende più nè in avanti nè indietro, nè a destra, nè a sinistra. Non si sa neanche troppo se la verticalità è il frutto di una necessità o se la verticalità genera una certa efficienza che ci rischiarà dall'interno. Poco importa dov'è la causa, dov'è l'effetto, non si sa neanche troppo chi comanda che cosa. La causa è un effetto, l'effetto è una causa. Fermarci su questo punto d'interrogazione è un capovolgimento operato dal nostro pensiero ordinario. Non si tratta più di prendere posizione su un fatto stabilito che ci dà l'illusione di possedere una verità; c'è solo questa cresta incerta e vertiginosa che ci tiene sospesi all'istante.

La seduta, zazen, ci immerge in una forma di indistinzione tra ciò che chiamiamo il mezzo e ciò che chiamiamo la prova. Zazen non è l'acquisizione di una tecnica che permetterà la messa in luce di un'evidenza. Zazen è l'evidenza, è la prova, tanto più precisamente quando il meditante non si accontenta di stare seduto passivamente, ma quando riduce questo intervallo e, istante per istante, dimostra che zazen è la prova e la prova è zazen.

Che senso ha imporci un'esigenza che non sopporta un poi? Fintanto che permane l'intervallo, non c'è zazen, c'è una parvenza di zazen. Non può esserci uno zazen tiepido. Questo è o non è. Dobbiamo smettere di impigrirci in vaghi progetti di una realizzazione futura, c'è una attività da compiere in questo momento, che non deve mai lasciarci. E' a questa sola condizione che l'io può pretendere di strapparsi dal suo condizionamento. Non è il cammino che è lungo, è l'ego che persiste nei suoi attaccamenti che danno l'illusione di un lungo percorso. La nostra realizzazione è immediata quando non c'è altro che zazen e l'io accetta di non attendere più niente.

Congiuntamente, si effettua un'espropriazione dell'io riguardo al corpo che egli «pensa» di avere. L'assenza di intervallo non autorizza più la minima distanza tra colui che agisce e ciò che si fa. Persiste solo: essere corpo, essere zazen. Fare zazen, per nient'altro che per fare zazen, implica l'abbandono del «corpo strumento», del corpo oggetto, del corpo che si ha.

Quando nessun intervallo si infila tra il soggetto e l'azione, si opera un grande sconvolgimento, non solo perchè tutto accade nell'immediatezza, ma anche perchè le nozioni di uso e di utilità se ne trovano sconvolte. L'attenzione si riorienta verso l'inutile e l'invisibile, il che annulla ogni forma di asservimento della pratica a fini personali.

Dominique Durand

* Alcuni le avranno riconosciute, si tratta di parole di Jacques Castermane, riprese frequentemente nelle introduzioni alla seduta. Ritornare, ritornare ancora su parole mille volte ascoltate e che ci si immagina di aver «compreso»... Poi sforzarsi di andare al di là delle parole, lasciare che la pratica ne riveli la vera portata, è così che l'insegnamento acquista tutto il suo valore.

CENTRE DURCKHEIM

26270 Mirmande

Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60

contact@centre-durckheim.com

www.centre-durckheim.com

ASSOCIATION INSTANT

38000 Grenoble

Tel : (+ 33) 04 76 46 33 95

association.instant@gmail.com

<https://associationinstant.wixsite.com>