

CENTRE DURCKHEIM

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

D'Instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 87 – Ottobre 2020

« Quando si pratica zazen, il corpo prende la forma della calma ! »

Questa indicazione che chiudeva la lettera n° 86, sembra porre interrogativi a parecchi lettori della lettera *D'Instant en Instant*.

Se noi intendiamo la parola « corpo » come la somma degli elementi materiali, organici, che lo compongono, questa indicazione non ha alcun senso. Essa disturba anche seriamente ciò che chiamiamo *comprensione*, cioè la facoltà intellettuale di comprendere, di concepire, di cogliere ciò che è intelleggibile disinteressandosi di quell'approccio universale al reale che è la sensazione. La comprensione, processo mentale, è il mezzo tipico della conoscenza razionale in opposizione alla conoscenza intuitiva.

L'indicazione, data dal maestro zen Hirano Roshi non ha senso se non nella misura in cui noi intendiamo la parola « corpo » come *l'insieme dei gesti e delle attitudini attraverso le quali l'essere umano prende forma, si presenta, diviene ciò che egli è o manca se stesso*. Si tratta dunque di ciò che Graf Dürckheim chiama: il corpo che l'uomo E', il corpo-vivente (*Leib*, nella lingua tedesca) da non confondere con il corpo che l'uomo HA, il corpo oggetto di studio nei laboratori di anatomia o di fisiologia (*Körper*, nella lingua tedesca).

La nostra vita interiore è intimamente legata al corpo-vivente. Il corpo vivente (*Leib*) prende la forma del nostro vissuto interiore.

Così, ad esempio, la persona che manca di fiducia esprime questo vissuto interiore essendo contratto nelle spalle.

Non si tratta qui di una relazione causa-effetto, che sottintenderebbe che c'è un dualismo tra ciò che chiamiamo il nostro corpo e ciò che chiamiamo la nostra vita interiore. Il maestro zen ci dice che quando si pratica un esercizio: *« la causa è l'effetto E l'effetto è la causa »*.

Conseguenza? Ogni persona che è alla ricerca di senso e che, per rispondere a questo desiderio, si impegna nella pratica di un esercizio orientale come lo Yoga, il Tai-Chi-Chuan, Zazen, l'Aikido, e altre discipline artigianali, artistiche o marziali, si troverà necessariamente di fronte ad un approccio al « corpo » che non è abituale in Occidente.

Ecco la risposta che mi ha dato il maestro di tiro con l'arco Satoshi Sagino⁽¹⁾ quando gli ho chiesto : in che cosa differisce la ricerca di senso che impegna l'uomo occidentale (che si fonda sulla filosofia, un credo, la psicoanalisi o la scienza) e l'uomo orientale che si impegna nelle vie, come lo Yoga, il Tai-Chi-Chuan, Zazen, l'Aikido, e altre discipline artigianali, artistiche o marziali?

« La differenza? E, come ripeteva senza tregua il mio maestro Kenran Umeji Roshi (maestro di Graf Dürckheim durante il suo soggiorno in Giappone dal 1937 al 1947) è la fiducia nella pratica di un esercizio. Il cammino è la tecnica; la tecnica è il cammino. Nel tiro con l'arco, come nella pratica dello zazen, quando c'è libertà interiore, non desiderio, fiducia, felicità, presenza all'istante, questo si vede nel modo di tirare dell'allievo. Nell'esercizio stesso c'è una realizzazione immediata.

Per essere aperto agli altri non si tratta di pensare l'apertura o di avere un sentimento di apertura. Si tratta di aprirsi concretamente, di aprirsi profondamente, di aprirsi sempre più profondamente. L'esercizio dell'apertura è più importante di una dottrina dell'apertura. (...)

Dire "Occupatevi unicamente della tecnica e un giorno avrete un miglioramento sul piano interiore" non serve a niente. Se si separa ciò che chiamiamo l'uomo e la tecnica si crea una opposizione, e più tardi non si può più riunire ciò che si è opposto. Questa legge dell'unità tra l'uomo e la tecnica è vera per tutte le arti. (...)

L'interiorità ha la sua espressione nella forma esteriore del tiro che realizziamo all'istante. Per questo la tecnica è il cammino, cioè una via di interiorizzazione. Il maestro del tiro con l'arco non fa discorsi sull'interiorità. Non serve a niente parlare dell'interiorità. Bisogna seguire la Via con pazienza. Esercitandosi regolarmente e moderatamente, ciascuno può arrivare. Occorre determinazione. E' più della volontà. La volontà ha le sue radici nel pensiero, la determinazione impegna totalmente se stessi, anche il corpo».

« Quando si pratica zazen, il corpo che si E' prende la forma della calma ! »

Se questa constatazione esperienziale vi interpella e se sentite il bisogno di verificarla... è semplice : *Praticate zazen.*

Ricordandovi ciò che dice Hirano Roshi : « ci sono mille e una maniera di meditare ma non c'è che una maniera di praticare zazen !

Jacques Castermane

(1) *La Sagesse exercée* - Jacques Castermane – éd. Le Relié (pages 102 à 113).

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*