

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 86 – Settembre 2020

L'Insegnamento della meditazione al Centre Dürckheim ?

«*Ci sono mille e uno modi di meditare;
Non c'è che una maniera di praticare zazen*».
Hirano Katsufumi Roshi

Premessa radicale! Offre il vantaggio di evitare la confusione dei generi.

«*Ci sono mille e uno modi di meditare*»!

Sotto il nome di meditazione, sono proposti attualmente metodi molto differenti che, curiosamente, si oppongono gli uni agli altri. Per esempio:

- una meditazione chiamata *moderna*, perchè scientifica e oggettiva, è opposta alla meditazione chiamata *ancestrale*, descritta come rituale e soggettiva
- una meditazione definita *cristiana* è opposta alle meditazioni *buddhiste*
- una meditazione battezzata *laica* è opposta a una meditazione denunciata come *confessionale*.

C'è da temere che ci sia presto, in Belgio, una meditazione vallona opposta a una meditazione fiamminga.

«*Non c'è che una maniera di praticare zazen*»! E Hirano Roshi aggiunge: «*Non si pratica zazen con la testa*».

Ecco ciò che senza dubbio rende differente la pratica chiamata zazen dalla maggior parte degli esercizi meditativi.

Sincronicità? Alcuni giorni prima dell'arrivo di Hirano Roshi l'anno scorso, leggendo una poesia di Jacques Prévert (Paroles), mi imbatto in questo verso: «*Le monde mental ment monumentalement* » ! [Il mondo mentale mente in modo monumentale]

Non si pratica zazen con la testa. Questa affermazione mette l'uomo occidentale che si interessa agli esercizi orientali (Zazen, Kyudo, Aikido, Yoga, Tai-Chi Chuan) di fronte a una difficoltà maggiore: il non far ricorso al nostro approccio abituale al reale, che chiamiamo *comprensione intellettuale*. « Io, io **penso** che io sono ciò che io **penso** di essere e io, io **penso** che il reale è ciò che io **penso** essere il reale»!

Negli anni Sessanta praticavo l'Aikido già da alcuni anni quando il Maestro Masamichi Noro è sbarcato in Europa per insegnare questa arte marziale. Appena arrivato, egli era sconcertato. Perchè? «*Perchè in Occidente, i praticanti cercano di “comprendere” come fare una tecnica per poterla eseguire*».

E' una caratteristica dello spirito occidentale voler sempre comprendere **mentalmente**, intellettualmente, un'azione, una tecnica, immaginando che questa è la sola maniera per arrivare a realizzarla.

In Giappone, il maestro dell'esercizio che insegna una tecnica artistica, artigianale o marziale vi incoraggia non a comprenderla ma a ... *trangugiarla*. Detto in altro modo, piuttosto che cercare di comprendere mentalmente ciò che sarebbe bene fare, voi siete invitati a *impregnarvi fisicamente* di questa azione, di questa tecnica ... facendola, tanto bene quanto vi è possibile.

Dunque non aspettate a capire che cos'è zazen per praticare zazen.

Le spiegazioni teoriche concernenti zazen, per quanto brillanti siano, non potranno che allontanarvi dal fine di questo esercizio: la *conoscenza* del vero sé, *la conoscenza della nostra vera natura d'essere umano*, la *conoscenza* del nostro essere essenziale.

Il Tao (*Do*) è la tecnica; la tecnica è il Tao (*Do*).

IL che significa che per mettersi o rimettersi in accordo con un ordine di cose che non è di pertinenza dell'ego, la Via da seguire è l'esercizio, l'azione.

Nel mondo dello zen, conoscenza e azione sono tutt'Uno.

Ricorda! La pratica di zazen non ha che un fine: preparare le condizioni che permettono e favoriscono l'unità dell'uomo con la sua vera natura d'essere umano.

Non si tratta di una unità costruita ma di una unità costitutiva.

Zazen è la pratica meditativa insegnata al Centre Dürckheim

La Via dell'azione, proposta da K.G. Dürckheim al suo ritorno dal Giappone (1947) non è un cammino da seguire ma un cammino che ciascuno ha da tracciare.

« Questo Insegnamento non utilizza i metodi di un pensiero analitico, discorsivo, nè prende la forma di una credenza dogmatica o di una metafisica speculativa, ma si presenta come un cammino d'esperienza e d'esercizio. »

Un esercizio, esercizi, che si rivolgono al corpo che l'uomo E'(Leib).

L'anno scorso, durante la Sesshin che egli animava al Centre Dürckheim, Hirano Roshi ci diceva che *« Quando si pratica zazen, il corpo prende la forma della calma! »*

La CALMA! Sintomo dello stato di salute fondamentale dell'essere umano.

Jacques Castermane

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*