

CENTRE DURCKHEIM

D'istant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 104 – Luglio/ Agosto 2022

Zazen! Sì, ma per quali effetti?

Domanda legittima. A che cosa serve zazen, o Kin-hin (la camminata meditativa), la Leibtherapie ?

Risposta: per conseguire gli effetti che scoprite praticando questi esercizi che non hanno altro scopo se non il risveglio dell'uomo alla sua vera natura d'essere umano.

Sarebbe dunque aberrante presentarvi una lista di **cento** benefici della pratica di zazen. Una lista incoerente tanto più che zazen viene definito, da più di venticinque secoli, come una pratica **senza** scopo.

Ciò nonostante, posso affermare che gli esercizi che io pratico da una cinquantina d'anni e che insegno (con la collaborazione di alcuni allievi che approfondiscono tuttora gli Insegnamenti che seguono al Centro da numerosi anni) contribuiscono a produrre un effetto. Ma allora, quale? Non posso che ripetermi: l'effetto che ciascuno scopre da sé praticando questi esercizi.

Piuttosto che offrire promesse, io preferisco dunque mettermi in ascolto delle persone che camminano sulla Via dell'azione.

Ho chiesto ai partecipanti che stavano terminando un ritiro in silenzio di dedicare del tempo a ricordare un eventuale **EFFETTO** di un esercizio praticato nel corso di quella settimana. Un effetto! Quel momento inatteso che improvvisamente ci emoziona, ci sorprende e talvolta perfino ci scuote oltre l'abituale.

Ecco alcune risposte:

L* : *"L'esercizio chiamato Gazen (lo Zen sdraiati) mi ha sorpreso, perchè pensavo che non ci fosse altro che Zazen (lo Zen seduti). L'attenzione al gesto di sdraiarsi, durante ogni espirazione, mi ha inghiottito in un oceano di calma... Più niente poteva turbarmi o agitarmi, tanto era vasto e buono questo sentimento di pace interiore".*

S* : *"Quando abbiamo esercitato i gesti che sono all'origine dell'attività corporea di tutti i bebè venuti al mondo, quello che chiamate "la coreografia dei bebè", mi sono sentita incredibilmente vivente! Non saprei cosa ho compreso, ma ho veramente sentito che cos'è il passaggio da —io sono— (la chiusura nell'ego) a —io Sono— (questa parte di noi stessi che trascende l'ego)! Questa esperienza, che mi ha aperto alla semplice gioia di essere, mi convince a riprendere la pratica di zazen ogni giorno."*

M* : *"Nel corso della camminata praticata in modo molto lento e a lungo impegnando la piena attenzione ad ogni passo, sono stato sorpreso dall'esperienza di quel sentimento che è la grande calma; una calma che non è condizionata da questa o da quella circostanza favorevole. Era assolutamente chiaro, la calma interiore ha la sua sorgente, non nella rappresentazione mentale ma nel – corpo che siamo-. Io devo confessare che non comprendevo in che modo poteva esserci questa relazione tra la calma e ciò che voi chiamate –il corpo che siamo-. Ma durante questo esercizio, l'ho*

percepito. Quando avete detto che: "Questo passo, proprio questo, non c'era mai stato e mai più ci sarà !" di colpo ho sentito ciò che si chiama eternità o la calma eterna.

V: "Durante una seduta individuale di Leibtherapie ho fatto esperienza di ciò che Graf Dürckheim chiama —Leib—, il corpo vivente nella sua globalità e sua unità. Questa sensazione di respirare dappertutto mi ha liberata dalla spinta di muovermi (che abitualmente non arrivo a controllare) e sono rimasta assolutamente immobile durante la mezz'ora che è seguita alla seduta! Che tranquillità !"*

J : "Il vostro suggerimento, quando si pratica zazen, di scivolare nella piena attenzione a questa azione del corpo vivente "IoInspiro" (in una parola) ... "IoEspiro" (in una parola) e di scoprire che — l'Io- non c'è per niente, mi ha immerso in una calma avvolgente. In conclusione, ancora e ancora con gratitudine".*

M: "Quando avete detto che — ciò che ci rende tutti simili è il fatto che istante per istante ciascuno inspira.... espira... inspira... e che noi non c'entriamo per niente —, ho percepito uno sconvolgimento interiore. Pur rimanendo in questo contatto sensoriale con ciò che voi chiamate un gesto della Vita , avevo le lacrime agli occhi , riconoscevo che mia figlia respira... la mia nipotina respira... la mia vicina, che mi capita di trovare snervante, ... respira . Ho l'impressione, non di comprendere, ma di fare l'esperienza di ciò che chiamiamo la compassione!"*

D: "Quando, durante la pratica di zazen avete ricordato ciò che diceva Hirano Rôshi — "La respirazione è la firma della vita" — questo esercizio, che io pratico da parecchi anni, a istantaneamente cambiato di livello! E' incredibile! La semplice attenzione al va-e-vieni che è il respiro mi riempie di fiducia e di gioia. "*

Bene! Ciò che mi interessa nella lettura di questi effetti, è che essi non costituiscono una lista di benefici ipotizzabili per un futuro vicino o lontano, il che sottintenderebbe che noi potremmo fabbricarli a forza di esercizi. Si tratta di un'esperienza istantanea (percepita nel momento presente) che ha le sue radici nel più profondo di noi stessi, nella nostra vera natura di essere umano. Nel corso dell'esercizio, succede qualcosa che ci mette in contatto con una realtà che noi siamo fin dall'origine della nostra esistenza. Io pratico zazen, questo assoluto fare niente, ed ecco che di colpo un velo si strappa. Da un istante all'altro capita che ci si vede, che ci si sente altro, cioè un po' più se stessi.

Ciò che Graf Dürckheim propone all'uomo occidentale al suo ritorno dal Giappone dove si è immerso per una decina d'anni nel mondo dello Zen è che il verbo ESSERE, l'atto d'essere, è di competenza del corpo, del corpo che noi siamo(Leib).

Noi siamo bloccati in un desiderio e una esigenza di controllo; l'esercizio chiamato zazen consiste nel lasciar andare questa ossessione mentale e dare al corpo vivente, nella sua globalità e sua unità, la posizione che gli compete : la prima.

A quelle e a quelli che hanno accettato di trasmettere la loro esperienza, non mi resta altro da dire che "Ciò che voi avete sentito è una buona ragione per riprendere la pratica di zazen domani. Il cammino è la tecnica ; a tecnica è il cammino".

Jacques Castermane