

Zazen O mindfulness ?



A ciascuno il compito di scegliere e di decidere! Ma, se possibile, con cognizione di causa perchè l'amalgama che viene fatta attualmente tra queste due proposte è inappropriata. Perchè? Perchè:

Lo Zen è un cammino *d'esperienza* e d'esercizio!

La Mindfulness è un cammino *d'esercizio* e d'esperienza!

«Per l'uomo in cammino, tutto comincia attraverso un'esperienza!» scrive K.G. Dürckheim al suo ritorno dal Giappone dove, per una decina d'anni, si è immerso nel mondo dello Zen.

L'esperienza in questione qui non ha niente di orientale, niente di giapponese, niente di buddhista, niente di cristiano, niente di laico. E' un'esperienza universalmente umana. E' nella natura di ogni essere umano essere preso o toccato da un'esperienza, un vissuto interiore, che *trasforma* in un battito di ciglia la persona che lo prova, che l'accoglie, senza passare attraverso la riflessione mentale.

Ne è testimone e ne offre una garanzia il racconto di un autore lontano dal buddh-ismo, lontano dal cristian-esimo, lontano dall'indu-ismo, lontano dallo scient-ismo.

Si tratta di Marcel Proust (1) :

«Ed ecco, macchinalmente, oppresso dalla giornata grigia e dalla previsione d'un triste domani, portai alle labbra un cucchiaino di tè, in cui avevo inzuppato un pezzetto di madeleine. Ma, nel momento stesso che quel sorso misto a briciole di biscotto toccò il mio palato, trasalii, attento a quanto avveniva in me di straordinario. Un piacere delizioso m'aveva invaso, isolato, senza nozione della sua causa. M'aveva subito reso indifferenti le vicissitudini della vita, le sue calamità inoffensive, la sua brevità illusoria, nel modo stesso in cui agisce l'amore, colmandomi d'un'essenza preziosa: o meglio quest'essenza non era in me, era me stesso. Avevo cessato di sentirmi mediocre, contingente, mortale. Donde m'era potuta venire quella gioia violenta? Sentivo ch'era legata al sapore del tè e del biscotto, ma lo sorpassava incommensurabilmente, non doveva essere della stessa natura. Donde veniva? Che significava? Dove afferrarla? [...] È chiaro che la verità che io cerco non è nella bevanda, ma in me. La bevanda l'ha risvegliata, ma non la conosce...».

Nella memoria di ciascuno c'è una piccola madeleine. Ricordatevi! Dieci anni fa, ascoltando *Gymnopédie* di Eric Satie... durante le ultime vacanze in riva all'Atlantico, quel tramonto che mi ha sconvolto... correndo la maratona di Parigi, improvvisamente io non correvo più, *cela* (questo) correva... avevo quattro anni ed ero sull'altalena... la settimana scorsa, fermo davanti a un dipinto di Monet... !

Quel momento inatteso nel corso del quale non si pone più la questione del senso della vita perchè ciò che si vive, ciò che si percepisce e si sente, dona senso. Esperienza che è all'origine di una forza vitale che dà slancio, di una calma interiore rasserenante, di una profonda gioia interiore.

Il problema allora è: *come* divenire colui, colei, che si è rivelato, rivelata in occasione dell'una o dell'altra circostanza esistenziale?

La risposta al *-come-* quando è posta a un maestro Zen è immediata: « *Praticando zazen* » (o un esercizio praticato nello spirito dello zen: Kyudo, Kendo, Chado (2)).

Non si pratica zazen con lo scopo di costruire un avvenire. Si pratica zazen per liberare la nostra natura profonda imprigionata nell'io mondano, l'ego.

Per questo zazen è chiamato una pratica senza scopo. Perché lo scopo altro non è che ciò che è fin dall'origine della mia esistenza: la mia vera natura, la mia natura essenziale.

Zazen non ha dunque niente a che vedere con i metodi proposti nel quadro dello sviluppo personale né con le pratiche meditative che fanno leva sull'uso di esercizi mentali (mind). Questi diversi metodi propongono "un cammino *di esercizio* e di esperienza". Lo Zen propone un cammino *d'esperienza* e d'esercizio. L'elenco dei *cento* (100) benefici promessi a quelle e a quelli che praticheranno la meditazione di piena coscienza non ha niente a che vedere con la pratica meditativa *senza* oggetto chiamata zazen. Zazen, non ha altro scopo che il risveglio delle nostre potenzialità innate che non possono essere costruite a colpi di esercizi.

Zazen? "È essere seduti (Za) come un bébé è coricato nella sua culla !" (Michiko Nojiri – Maestra di Chado).

Ecco quello che scrive Christian Bobin (3):

" I bebè sono i grandi saggi. Il vero sapere è nei loro occhi. (...) Una delle loro grandi virtù è di non essere accecati da un sapere. Essi guardano senza morale, senza pretesa, senza filosofia, senza religione, senza alcuna precauzione. Non c'è alcuna distanza tra i loro occhi e Dio o gli angeli. O gli atomi dell'aria se non si crede in Dio o agli angeli. I bebè sono separati dalla verità da uno spessore sottile come la carta di riso."
L'insieme delle dottrine che concernono una concezione nuova dell'uomo ha per scopo ciò che rivela questa idea assurda... "*nient'altro che felicità*"! Al passo con questo desiderio egoico c'è oggi l'idea di accedere a uno stato di "*uomo aumentato*".

Questa arrogante vanità che promette il passaggio da un ego di taglia XXL a un ego di taglia XXXL allontana più che mai l'essere umano dalla sua natura essenziale che è indipendente da presupposti sociologici o psicoanalitici o scientifici.

Il mancato rispetto delle intenzioni dell'essere – ciò che fa sì che ciascuno sia ciò che diviene e divenga ciò che è – è la causa di un mal-essere individuale che diviene un mal-essere collettivo.

Alla fine e definitivamente una verità che trova il suo posto nelle tradizioni di saggezza in Oriente è l'importanza del CORPO su questo cammino d'esperienza e d'esercizio.

Il corpo vivente, *Leib* (4), è il luogo del segreto che è il vero sé.

Si tratta del corpo vivente, *Leib* (da non confondere con il corpo-oggetto, oggettivato mentalmente, *Körper*). La vita non è in un contenitore chiamato corpo. Il corpo vivente è la vita che, istante per istante, prende forma secondo un ordine delle cose (Tao-Do) che non è di competenza dell'io, il quale pensa che se non fa niente, niente si farà.

Jacques Castermane

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*

(1) *Du côté de chez Swann*, éd. Folio, p. 44-45; qui: traduzione proposta dall'edizione italiana di Marcel Proust, *La strada di Swann*, Einaudi pp.49/50

(2) l'art del tiro con l'arco, l'arte della spada, la cerimonia del tè.

(3) Christian Bobin, *Le Plâtrier siffleur*, éd. Poésis, p.11

(4) Il corpo-oggetto, il corpo-strumento = *Körper* nella lingua tedesca.

Il corpo-vivante nella sua globalità e sua unità = *Leib* nella lingua tedesca.