

CENTRE DURCKHEIM

D'Instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N° 111 – Febbraio 2023

PRATICA DELLA VIA INTERIORE

Il quotidiano come esercizio

« Quando si parla di pratica o di esercizio sulla Via, bisogna sempre vederli sotto due aspetti: in Giappone, per ciò che concerne la Via, che è lo Zen, c'è l'esercizio che si fa in un momento della giornata. Per esempio, la pratica meditativa chiamata Zazen che voi praticate per una mezz'ora o un'ora ogni mattina. C'è, inoltre, la pratica nella vita quotidiana: il Quotidiano come campo dell'esercizio.

Ogni azione, nella giornata, non ha soltanto un senso esteriore in rapporto al mondo. Essa racchiude anche un senso interiore: è il modo in cui essa viene compiuta. E, in questo senso interiore si trova, per l'uomo, la possibilità d'essere e di sentirsi in contatto con il suo essere essenziale, la sua vera natura d'essere umano». (K.G. Dürckheim)

Graf Dürckheim racconta un aneddoto che potrebbe interessarci quando si pratica l'esercizio chiamato zazen; anche quando si pratica e si insegna una disciplina artistica, artigianale o marziale che ha le sue radici nelle tradizioni dell'Oriente o dell'Estremo-Oriente (Kyudo, Chado, Yoga, Tai Chi-Chuan, etc.)

«In Giappone, praticavo il Kyudo (il tiro con l'arco) sotto l'occhio vigile del mio maestro Kenran Umeji da due anni quando egli mi domandò: «Allora Dürckheim, quando fate il vostro esercizio?»

Non è senza una certa fierezza che gli rispondo che io pratico un'ora ogni mattina.

Non mi aspettavo di ricevere dei complimenti, ma ciò che mi ha detto mi ha disarcionato: «In questo caso non avete ancora capito niente di ciò che noi chiamiamo esercizio sulla Via, bisogna farlo tutta la giornata».

Ora, posso dirvi che se gli avessi risposto che pratico tutta la giornata, egli mi avrebbe sicuramente detto: Dürckheim non avete ancora capito niente di ciò che noi chiamiamo esercizio sulla Via, bisogna farlo un'ora ogni giorno!»

Praticare un'ora ogni giorno?

Ad esempio, **zazen** e la camminata momento per momento chiamata **Kin-Hin**.

ZAZEN: essere qui seduto, nella tenuta giusta (la verticalità interiore), la forma giusta (né contratto né svaccato ma in un ritmo tensione/distensione che si può immaginare come la respirazione del tessuto

vivente) e, assolutamente immobile, esercitare la piena attenzione al fatto che, in questo momento -io inspiro- ... che in questo momento -io espiro- (e che non ci sono per niente).

KIN-HIN: esattamente lo stesso esercizio ma, questa volta, camminando.

Quando si *apprende* un esercizio accompagnati da un maestro Zen, arriva il momento in cui si scopre che l'esercizio che noi apprendiamo ci insegna che cosa e chi noi siamo. Scoperta, esperienza del «*Corpo che Io Sono*». E che la mia maniera d'essere in quanto corpo vivente è l'espressione del mio vissuto interiore: calmo o agitato... aperto o chiuso... fiducioso o diffidente... paziente o impaziente.

Praticare tutta la giornata?

Noi non siamo educati a vedere che un'azione, che ha uno scopo esteriore, può, nello stesso tempo, avere un senso interiore. Per esempio, ogni mattina devo camminare dal domicilio al parking dove è custodita la mia vettura. Se una persona, che si dice in cammino, fa questi cento passi nel solo scopo di raggiungere la sua vettura... essi sono... perduti. Al contrario, io posso considerare questo spostamento come un esercizio nell'ambito del quotidiano. L'atto di camminare è l'occasione di mettermi in ordine interiormente. Come? Facendo ogni passo nella tenuta corporea giusta, nella forma giusta (né contratto né svaccato) e muovendomi con un ritmo che mi libera da questa nevrosi che consiste nel fare tutto in fretta. Là dove c'è il vivente c'è il ritmo, là dove c'è il ritmo io sono in contatto intimo con ciò che si chiama l'essere, che fa sì che tutto ciò che è È e diviene ciò che È. La nostra vita interiore non è soltanto il riflesso dei nostri stati d'animo o del nostro stato spirituale. Sul cammino del compimento della nostra vera natura, la nostra maniera d'essere in quanto corpo testimonia la nostra maniera d'essere in quanto *persona*. Ogni gesto, ogni attitudine corporea è un'auto-rappresentazione di noi stessi in quanto persona.

L'espressione "*io mi sento in forma*" ha un senso molto profondo che noi ignoriamo. È il momento della giornata in cui mi sento in ordine interiormente, semplicemente in ordine perchè in contatto con la mia *vera natura*, ciò che Graf Dürckheim designa come nostro *essere essenziale*.

Jacques Castermane

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*

CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60
contact@centre-durckheim.com - <http://www.centre-durckheim.com>