

CENTRE DURCKHEIM

D'istant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N°112 — Marzo 2023

C'è ancora posto, nel mondo così com'è...

... per la calma interiore, la pace interiore, la semplice gioia d'essere?

Come una pioggia fine interminabile che penetra dentro di noi fino alle ossa, i media impregnano quotidianamente la nostra vita interiore di una inquietudine latente che insidiosamente può fare spazio all'angoscia o alla depressione.

E' innegabile che stiamo attraversando un'epoca nel corso della quale le sventure si accumulano.

Ma è stato diverso nel passato ?

Epidemie, terremoti, inondazioni, carestie, eruzioni vulcaniche e altri disastri naturali segnano i secoli, i millenni.

È dimostrato che da quando l'uomo occupa la Terra, egli ha aggiunto alle catastrofi naturali le proprie creazioni mortifere. La più antica è senza dubbio il conflitto guerreggiato. La guerra! « *Un massacro di persone che non si conoscono, a vantaggio di persone che si conoscono ma non si massacrano*» scriveva Paul Valery.

Bisogna oggi aggiungere i prodotti di ciò che sembra opporre l'animale - *essere di natura*- all'uomo -*essere di ragione*-.

È insensato proiettare sulla Natura i problemi ecologici che sono causati dall'idea pretenziosa che noi viviamo -*NELLA*- Natura; il che rende la Natura estranea a noi stessi. Quando riconosceremo che, come gli animali, noi viviamo -*DELLA*- Natura? E che sarebbe bene che ciò che chiamo IO si mettesse al servizio delle sue leggi.

Quando vivevo in Alta-Savoia, avendo lasciato la Foresta Nera per aprire un primo Centro di Meditazione, il *contadino* che raccoglieva il frumento che aveva seminato intorno al centro *lo mieteva con la falce!* Io ero affascinato dall'eleganza dei suoi gesti. Maestro del suo attrezzo, lo sottometteva a un ritmo tanto naturale quanto quello dei battiti del cuore. Mi piaceva scambiare alcune parole con questo uomo tranquillo che si concedeva sempre il tempo di fermarsi un momento per chiacchierare.

Che differenza con l'*agricoltore* che oggi, intorno alla nostra casa, nella Drôme, guida una macchina agricola più voluminosa di un camion da tre tonnellate. Mi dà l'impressione di essere schiavo della sua macchina. Facendogli un segno della mano per salutarlo, ho talvolta l'impressione di disturbarlo, tanto sembra sottomesso alla produzione.

Ricordo di aver visto il nostro *contadino* savoiaro concedersi il tempo di interrompere la sua azione per ascoltare un uccello che cantava. L'*agricoltore*, per proteggersi dal frastuono della sua macchina, ha un casco sulle orecchie.

Beato colui, colei la cui opera è "fatta a mano". Il prodotto fatto a mano trasforma la persona che lo fa!

Sarebbe folle e stolto pensare di poter fare marcia indietro per tornare ai modi d'essere e di vivere del passato. Forse siamo definitivamente passati dalla falce alla mietitrezza, dall'humus ai concimi chimici. Come siamo passati dalla spada alla mitragliatrice, dall'arco ai missili intercontinentali.

MA CHE COSA NE È DELL' **ESSERE UMANO** CHE NOI SIAMO?

Essere è divenire; divenire è essere. L'essere umano, da millenni, inizia il cammino che è il suo divenire nel corso di una gestazione di una durata di nove mesi. Qualunque siano il colore della sua pelle, il contesto familiare, le opzioni filosofiche, religiose, spirituali degli adulti che lo circondano, ogni neonato prende tempo nell'attesa che la vita che lo fa vivere lo inviti a sedersi... qualche mese più tardi a mettersi in piedi... E più di un anno dopo la nascita fisiologica... a camminare.

« *Niente ci fa fretta!* » mi diceva Graf Dürckheim all'epoca del mio primo soggiorno a Rütte. « *Ormai fate tutto quello che fate un po' più lentamente!* »

Una delle grandi virtù dei bebè, scrive Christian Bobin¹ *è di non essere accecati da un sapere. Essi guardano il mondo senza morale, senza filosofia, senza religione, senza alcuna precauzione.*

Michiko Nojiri San, maestra nell'arte tradizionale che è la cerimonia del tè (ChaDo) praticava e insegnava l'esercizio chiamato zazen. Regolarmente la sua introduzione si limitava a questa indicazione: « *Zazen? È essere seduto (ZA) come un bébé è coricato nella sua culla.* »

Zazen è descritto, dalle persone che *praticano* questo esercizio, come la cultura del *silenzio*, la cultura della *calma*, la cultura della *pace interiore*.

Dalle persone che praticano! Non dalle persone che pensano, che cercano di capire per quali benefici sarebbe bene mettersi a praticare questo curioso esercizio, esercizio che consiste principalmente a non fare nulla. « *Non fare niente, ma a fondo* », mi diceva André Comte-Sponville dopo alcune ore di esercizio. Nel suo dizionario filosofico (ed. PUF), aggiunge: « *Zazen è mettere in gioco il "corpo" contro l'ego, la "respirazione" contro l'attività mentale, "l'immobilità" contro l'agitazione, "l'attenzione" contro lo scatto d'ira* ».

ZAZEN? Passaggio dalla verità concettuale alla verità vera!

Io sono, dunque io respiro! Io respiro, dunque sono! Lapalissiano? No! E' una verità nel concetto. Ma l'atto di respirare non è dovuto al fatto che esso può essere pensato, concettualizzato. La verità vera è che in questo momento *IoInspiro* (io non espiro) e che il pensiero non c'entra per niente! La verità vera è che in questo momento *IoEspiro* (io non inspiro) e che il pensiero non c'entra per niente!

E curiosamente, quando arrivo a sentire che io lascio il soffio vitale andare e venire, senza ostacolarlo, tutto in me si calma.

Sì, nel nostro mondo così com'è, noi abbiamo ancora diritto a sentirci mossi da quei valori essenziali che sono la calma interiore, la pace interiore, la semplice gioia d'essere. Ma per questo, e ritorno a ciò che scrive Christian Bobin « *C'è un momento nel quale ciascuno è obbligato a comprendere in una maniera altra rispetto alla comprensione analitica. Bisogna forse comprendere con il dietro della testa, o con i propri occhi, o con il bambino che si era. Ma soprattutto non comprendere attraverso l'adulto che ci si crede tenuti ad essere.* »¹

Koan ! Mentalmente, usando il pensiero, ripetete : l'essere... l'essere ... l'essere... !

Per poi darsi il tempo di dire: essere... essere... essere... !

Con il piacere di incontrarvi o di rivedervi al Centro.

Jacques Castermane

¹ Christian Bobin — *Le plâtrier siffleur* — POESIS (Habiter poétiquement le monde).