

VELOCE.... PIÙ VELOCE... ANCOR PIÙ VELOCE!

Una domanda! Sono nato per alzarmi *velocemente*, per *velocemente* fare colazione, *velocemente* portare i bambini a scuola, per raggiungere *velocemente* il mio posto di lavoro dove dovrò fare velocemente una cosa o l'altra, per rientrare a casa velocemente... preparare la cena... mettere a letto i bambini... e, dopo una notte agitata, *velocemente* riprendere, non il corso della mia vita, ma questa corsa infernale che non avrà senso se non quello di avere definitivamente un'infinità di tempo in un futuro e in un altrove concettualizzato, immaginato o negato?

Perché sono nato? Non so!

Perché devo morire? Non so!

Perché devo vivere? Non so!

Ma ciò che ho scoperto seguendo la Via tracciata da Graf Dürckheim, è che la risposta a questa domanda potrebbe essere un'altra domanda: "Dato che io sono vivente, *come vivere bene* questo momento nel corso del quale io vivo?"

Questo momento nel corso del quale io vivo? Il momento presente! Questa temporalità altra rispetto al tempo pensato che mi lega a un passato che non sarà mai più e mi lega al futuro che verrà forse.

Il momento presente, questo momento nel corso del quale io cammino fino al parking dove si trova la mia vettura; questo momento nel corso del quale aspetto il mio turno alla cassa di un supermercato; questo momento nel corso del quale io pelo carote; questo momento nel corso del quale lavo i piatti; questo momento nel corso del quale io scrivo... "del quale".

Non posso cancellare dalla mia memoria quello che mi ha detto Graf Dürckheim alla fine del nostro primo incontro, la mia prima *lezione*: "*Poichè la vostra intenzione sembra essere quella di dare senso alla vostra vita, vi invito a praticare seriamente -un primo esercizio-: ormai, fate tutto quello che fate un po' più lentamente!*".

Io l'ho fatto! Sono contento di farlo! E, un mezzo secolo più tardi, di ricascare nella fretta quotidianamente riconoscendo, come indica questa sentenza Zen, che: "Il cammino è cadere sette volte e alzarsi otto".

A dire il vero non percepisco più questa indicazione come un esercizio, ma la vedo come un rito. Cioè passare dal banale al sacro. Il maestro zen Yuho Seki Rôshi, quando ci insegnava la camminata lenta chiamata *Kinhin* diceva che "*Fare un passo è un gesto banale. Fare bene un passo è un gesto sacro*" (sacro, nel senso di degno, di pregevole).

Esercitare un'azione momento per momento è una maniera di attirare la nostra attenzione sul valore e la bellezza delle azioni che non sono in nostro potere, grazie alle quali noi viviamo; tra queste la più vicina e la più intima è certamente *l'atto di respirare*.

Fare un passo un po' più lentamente, mi ha condotto più lontano del numero di passi che esige la partecipazione ai dieci mila metri ai campionati di atletica. Più vicino a ciò che è nel più profondo di se stessi. Quello che il maestro Zen designa essere la nostra vera natura, quello che Graf Dürckheim chiama il nostro essere essenziale.

Rispondendo concretamente a questa richiesta "*fare tutto un po' più lentamente*", voi tracciate un cammino che vi rimette in contatto con il Sè, il verso Se stesso. Questo cammino ha un nome: lo ZEN.

Al suo ritorno dal Giappone, dove per una decina d'anni si è immerso nel mondo dello Zen, Graf Dürckheim propone all'uomo occidentale "*Ciò che lo Zen racchiude di universalmente umano*".

Fare tutto un po' più lentamente apre la porta su questa ascesi vivificante chiamata zazen. Zazen, è l'esercizio che vi sarà proposto a partire dal vostro arrivo al Centre Dürckheim.

Oggi, l'amalgama che numerosi istruttori di *meditazione* fanno con l'esercizio chiamato *zazen* impone un avvertimento.

Alla domanda che gli è stata posta al Centre Dürckheim: "C'è una differenza tra ciò che viene chiamato meditazione e ciò che viene chiamato zazen?", il maestro Zen Hirano Katsufumi Rôshi risponde: "*ci sono mille e una maniere di meditare, ma non c'è che una maniera di praticare zazen!*". Egli aggiunge: "*Non si pratica zazen con la testa*".

Alla domanda: Per arrivare a disfarsi di questa abitudine di pensare tutto, di concettualizzare tutto, la meditazione è la chiave?", il maestro Zen Jinen San risponde: *E' la ragione della meditazione. Ma quando si dice **MEDITAZIONE** sarebbe più giusto dire **ZAZEN**. Quando si dice meditazione, si parla di una pratica mediante il concetto; **ZAZEN** è fuori-concetto. Si utilizza la stessa posizione seduta, per zazen o per meditare, ma la maniera di praticare è molto differente se si medita o si pratica zazen.*"

E' difficile immaginare che questa azione che consiste nel *fare tutto un po' più lentamente* sfocia in una maniera d'essere inabituale dell'uomo intero. La differenza più importante mi sembra essere la perdita del dominio dell'attività mentale sulla nostra vita esteriore e il nostro vissuto interiore. Così facendo, noi ritroviamo la maniera d'essere che è quella di tutti i bambini all'origine della loro esistenza; per tutta la durata della gestazione e nel corso degli anni che seguono la nascita fisiologica. Periodo nel corso del quale siamo immersi nella pienezza, questa *forza*, che è la vita in atto (Chi o Ki), trascina in un divenire sottomesso a un *ordine* naturale (Tao o Do), e in contatto con tutto ciò che è percepito in modo sensoriale senza trasferire ancora questo approccio del reale nelle rappresentazioni mentali che ne farà più tardi l'intelletto. Periodo della nostra vita nel corso del quale la pace del corpo, la pace dell'anima, la pace dello spirito, benchè di tanto in tanto già turbata, è il fondo del nostro essere al mondo istante per istante.

"*Fare tutto un po' più lentamente*" è impegnarsi sul cammino della *trasformazione* di se-stessi. Rimettersi in contatto con colui, colei, che al fondo siamo, avvia un processo che altro non è che il lasciar andare la nostra identificazione con l'ego. "*L'uomo attuale non soffre di una mancanza; soffre di ignorare ciò che non manca*" (Graf Dürckheim).

Il cammino della trasformazione non è perciò da confondere con le diverse *formazioni* il cui fine è la conquista di un io che noi idealizziamo mentalmente. Io, io credo, che io sono, ciò che penso che io sono!

L'idea super-icariana della *conquista* dello spazio mi fa sorridere.

Invece, proposte come quella dell'accesso all'uomo *umentato*, o allo sviluppo dell'intelligenza *artificiale* mi inquietano.

Quando ho chiesto a Graf Dürckheim un consiglio per il tempo che mi resta da vivere, egli ha risposto: "*Sul cammino bisognerà sempre di nuovo disfarci del ... troppo*".

Jacques Castermane