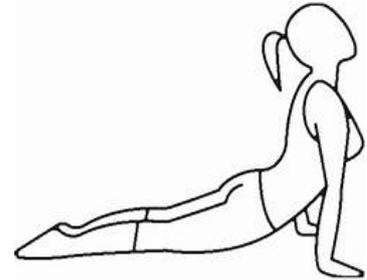




TAI-CHI-CHUAN



ZEN



YOGA

«Lo Yoga ha perso la testa?» facendo eco alla recente copertina di *Télérama*¹

Yoga, Tai-Chi-Chuan, Zen, Kyudo, Kendo, Chado, Shodo, Aikido ... !

Tutto questo è discusso, ripensato, soprattutto distorto presentando queste differenti vie della saggezza come accessibili e assimilabili dal pensiero. Allo stesso modo, ciò che non può rivelarsi che mediante la pratica di un esercizio diviene un oggetto di riflessione teorica e di studi scientifici esigendo *misure quantitative* effettuate, da qualche tempo, da specialisti nel campo delle neuroscienze.

Bouddha, Patañjali, Tchouang-Tseu, Dôgen e altri pilastri della saggezza sono stati davvero sfortunati.. Alla loro epoca non era possibile verificare i loro detti sottoponendoli alla risonanza magnetica, allo scanner, all'encefalogramma.

Yoga... Zen... Tai-Chi-Chuan... ci si inebria di formule astratte e di grandi teorie senza supporre *quante esperienze qualitative* molto concrete e accessibili a ogni essere umano possono trasformare la nostra maniera d'essere.

Zen, Yoga, Tai-chi-Chuan, Chado, Shodo, Aikido sono vie di saggezza minacciate dall'interesse mal compreso che fa correre verso di loro. Apparentemente differenti, esse hanno, in ultima istanza, lo stesso fine: *la scoperta da parte dell'essere umano stesso della sua vera natura e del suo vero destino.*

Questo progetto spirituale, quando raggiunge le aree occidentali, è molto spesso ridotto a ciò che si definisce sviluppo personale e si colloca nel mercato del benessere. Un mercato molto redditizio, come riferisce la giornalista Marion Rousset in un dossier che si presenta come la prima pagina di *Télérama* dal titolo: **LO YOGA HA PERSO LA TESTA?**

Questa domanda mi induce a porne un'altra: ***Lo Yoga non ha preso troppo posto nella testa dell'uomo occidentale?***

Yoga, Tai-Chi, così come le discipline artistiche, artigianali e marziali proprie della tradizione giapponese sono pratiche corporee. Non si pratica zazen assumendo come fondamento la testa, il pensiero, il ragionamento. Quando *i cammini della saggezza* sono dirottati sulle *strade del sapere*, essi perdono la loro sostanza essenziale e il loro progetto, che altro non è che la *trasformazione* della persona che li pratica.

¹ *Télérama* n° 3835, dal 15 al 21 luglio 2023

È importante, quando uno percorre le vie della saggezza, impegnare ciò che Graf Dürckheim designa con l'espressione *II CORPO CHE SIAMO* ("Leib" nella lingua tedesca).

Invece di riunire qui testi sanscriti, cinesi o giapponesi, che darebbero l'impressione di voler opporre lo spirito occidentale allo spirito orientale, ecco alcuni aneddoti che valgono più delle grandi teorie:

— Maurice Béjart, ballerino e coreografo, racconta quello che ha vissuto in occasione di un viaggio in India, negli anni Cinquanta.

Viene presentato a un *maestro di Yoga autentico* che gli pone una domanda imbarazzante: «*Qual è la vostra danza?* ». (Sottineso, quale esercizio praticate per nutrire la vostra ricerca spirituale?)

Avendo guardato Maurice Béjart praticare la *barra* (esercizio ripreso quotidianamente nel mondo della danza) questo maestro nella pratica dello Yoga gli dice: «*Se la vostra mente è libera e il vostro corpo diritto ma senza tensione, se lasciate che sia l'esercizio a guidarvi e non l'inverso, se non desiderate altro che l'esercizio per la bellezza e la verità dell'esercizio voi avete il vostro yoga, non cercate altrove.* »

Maurice Béjart testimonia che da quel giorno e in modo definitivo, *gli esercizi alla barra* non furono più legati a uno stile, a una certa forma di danza. Ormai egli vedeva questo esercizio fondamentale come un *rituale* che ha il senso di una *trasformazione* di tutta la persona che consacra la propria vita alla danza, a ogni forma di danza.

La *scala* è nell'ambito della musica ciò che la *barra* è nell'ambito della danza.

— Negli anni Cinquanta, Graf Dürckheim è in contatto con il pianista rumeno *Dinu Lipatti*.

Il vecchio saggio della Foresta Nera racconta: «*Durante un intero anno, ha rinunciato ai contratti che lo portavano a suonare in tutto il mondo, per consacrare del tempo solo a questo esercizio: la scala! Egli mi diceva che, nel corso di questo anno consacrato a questo esercizio fondamentale, aveva acquisito un tocco dal quale emanava una qualità imprevedibile. Mi sono permesso di dirgli che mi sembrava che l'accesso a questo tocco non fosse il frutto di ciò che chiamiamo tecnica, ma l'espressione e la testimonianza di un uomo —trasformato dalla tecnica—.»*

— Graf Dürckheim racconta :

Kyoto 1941. Un amico giapponese aveva organizzato per me un incontro con il maestro Hayashi, abate di un monastero Zen. Quando venne l'ora di lasciarci, il maestro mi disse: «*Vorrei regalarvi qualcosa. Un dipinto* ».

Con calma e una grande ricchezza di gesti, come se disponesse di un tempo infinito —e un maestro ha sempre infinitamente tempo interiore— l'abate cominciò a preparare egli stesso il suo inchiostro. La sua mano non cessava di andare e venire, finché l'acqua infine non divenne nera. Io mi stupivo del fatto che il maestro facesse egli stesso questo lavoro e domandai perchè non venisse sollevato da questo compito. La sua risposta la dice lunga: «*Attraverso questo tranquillo movimento del va-e-vieni della mano, si diviene totalmente calmi. Tutto diventa silenzio*».

Infine fu pronto. Seduto sui talloni, la fronte serena, le spalle libere, il busto diritto e disteso, animato da questo tono vivente che caratterizza una persona centrata nel suo centro vitale (Hara), con un gesto inimitabile, nello stesso tempo calmo e fluido, il maestro prese il pennello e, dandomi l'impressione che egli era veramente se-stesso, senza essere appesantito dal timore di un eventuale scacco né dalla volontà imperiosa di riuscire, egli dipinse la dea Kannon, dea della compassione. Questo resta per me un momento indimenticabile.

Quando il maestro mi consegnò il foglio, lo ringraziai con questa domanda: «*Come si fa per diventare un maestro?*»

Mi rispose con un sorriso malizioso: «*Semplicemente, lasciar uscire il maestro che è in sé. Sì — Semplicemente, lasciar uscire...* ».



Quello che possiamo dedurre da queste tre testimonianze che riguardano arti di diversa natura, sono l'unità e la conformità delle esigenze dei maestri dell'esercizio, della tecnica.

Tra queste:

- La non interferenza dell'attività mentale, dell'uso del pensiero, della coscienza che oggettiva.
- La maniera d'essere in quanto corpo! Per esempio, sedersi con il busto diritto e disteso, la fronte serena, le spalle libere, lasciando che il corpo vivente sia animato dal respiro che va e viene da sé. Si tratta in quanto persona di essere centrati nel proprio giusto mezzo, il proprio centro vitale, HARA.
- Una pratica senza scopo. Lasciarci guidare dall'esercizio e non l'inverso, fino a sentirsi liberato dal desiderio di riuscire che si accompagna al timore dello scacco.
- Il rinnovarsi di gesti semplici e fondamentali (come il va-e-vieni della mano, la ripresa di alcune note che compongono la scala). Passare dallo spirito di acquisizione o di performance allo spirito di creazione.
- Il ritmo che dà vita al gesto. Là dove c'è il vivente c'è il ritmo, là dove c'è il ritmo c'è il vivente.
- Il fatto che l'azione -la bellezza dei gesti e il loro risultato- sia l'espressione e la testimonianza della *trasformazione* della persona in cammino.

Le persone che vengono e ritornano al Centre Dürckheim non sono sottoposte a un grande numero di esercizi. Quello che conta è che scoprono il PRINCIPIO che è la radice di ogni esercizio: la nostra vera natura, il nostro essere essenziale. Perché solo la persona in contatto con la sua propria essenza può considerare la possibilità di percorrere la propria esistenza nel mondo così com'è (e senza aspettare che cambi) con un sentimento di sicurezza.

Siccome si tratta di un cammino di trasformazione, non avrà senso che esuli dalla vita di tutti i giorni. Anche nel quotidiano c'è una barra o una scala! Che il nostro esercizio abbia le sue radici in India, in Cina, o In Giappone o altrove, in ogni momento della vita quotidiana c'è una maniera di stare *seduti*, di stare *in piedi*, di stare *camminando*, di essere *coricati*, di cui dovremmo sentirci responsabili. Considerare queste “quattro attitudini degne” (Dogen), come la scala o la barra, prepara le condizioni che permettono la liberazione di una vera stabilità interiore e di vivere con calma il momento presente; questo momento che è il solo nel quale viviamo realmente.

Il corpo, la nostra maniera d'essere in quanto corpo (IchLeib), diviene sempre di più un campo d'esperienza e di relizzazione del vero sé.

Jacques Castermane

Traduzione dal francese a cura di *Delfina Lusiardi*