

CENTRE DURCKHEIM  
*D'Instant en instant*

*Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

Lettera N°118 — Ottobre 2023



*Lo Zen? Quando dormo, dormo!*

### **La felicità è il grande progetto di un'esistenza?**

Alcuni giorni fa, la trasmissione "*Grand bien vous fasse*"<sup>1</sup> aveva per tema: la FELICITÀ (BONHEUR). Consiste in questo il progetto supremo di un'esistenza? Le definizioni di questo concetto, i pareri, così come i metodi di accesso alla felicità, sono lungi dall'essere unanimi. Il punto di vista dei rappresentanti dello sviluppo personale si oppone a quello degli psicoterapeuti. Il miscuglio fatto tra felicità, ben-essere, piacere, gioia al quale si aggiunge l'opposizione tra il corpo, lo spirito e l'anima non facilita un tale dibattito.

Non mi dispiace di avervi prestato attenzione. Mi ha permesso di rendermi conto che nel corso di una trentina d'anni durante i quali sono stato in contatto con Graf Dürckheim, la questione della *felicità* non è stata al centro dei nostri scambi centrati tuttavia sul progetto della nostra esistenza. Etimologicamente l'espressione *bon heur* [felicità] è un augurio, il *presagio* di uno stato di soddisfazione legato al desiderio; un ideale dell'immaginazione per più tardi, per dopo. "*Il bonheur[la felicità]. É sperare nel domani, in cui noi non siamo, e astenersi dal viverlo oggi.*" scrive André Comte-Sponville<sup>2</sup>

Siete infelici, vi sentite male nella vostra pelle, siete in cerca di senso in un mondo che nuota nel non senso?

Per ciò che riguarda il progetto della nostra esistenza, Graf Dürckheim pone una domanda insolita:

"Quando cesserete di fuggire l'essenziale?"

Una domanda che egli ricava dalla sua immersione nel mondo dello Zen in Giappone (1937-1947).

*"M'interessa nello Zen ciò che questa tradizione racchiude di universalmente umano".*

Al suo ritorno dal Paese del Sol Levante, proporrà all'uomo occidentale in cerca di senso ciò che egli chiama "*La Via dell'azione*". Mentre serve lo spirito dello Zen senza la minima concessione, Graf

---

<sup>1</sup> France Inter - "*Grand Bien vous fasse*" – Peut-on apprendre à être heureux ? [Si può imparare ad essere felici ?] (martedì 3 ottobre 2023)

<sup>2</sup> André Comte-Sponville — *Dictionnaire Philosophique* (PUF)

Dürckheim ha potuto differenziare l'essenza dello Zen e gli apporti culturali e del culto propri della tradizione giapponese.

Un enigma per l'uomo occidentale, che si interessa a questa via di saggezza che ha le sue radici in Estremo-Oriente, è la risposta che dà un maestro Zen quando gli ponete la domanda "Che cos'è lo Zen?" "Se desiderate sapere che cos'è lo Zen bisogna praticare l'esercizio chiamato zazen".

Interrogato sulla pratica che egli insegna, HuiNeng<sup>3</sup> risponde: "Il mio metodo è la **calma** e la **saggezza**. Là dove è la saggezza è la calma; là dove è la calma è la saggezza".

### **La calma potrebbe essere il grande progetto di un'esistenza?**

La *calma* a cui si fa riferimento nella tradizione dello Zen non è un augurio, una maniera d'essere al mondo che noi dovremmo costruire. Nemmeno una calma relativa che lascia spazio al suo contrario, l'agitazione. Si tratta della *grande calma*, che è l'assenza dell'agitazione. Parlando dell'*atarassia*, *questo bene massimo al quale l'essere umano possa accedere nel corso della sua esistenza*, Graf Dürckheim scrive: "Noi non soffriamo di una mancanza; noi soffriamo **d'ignorare** ciò che non manca!".

I maestri Zen, Graf Dürckheim, convergono su ciò che aggiunge Epitteto: "Per raggiungere questo bene più grande l'essere umano deve fare uno sforzo".

Sforzarsi? La Via tracciata dal vecchio saggio della Foresta Nera non è *un cammino da seguire ma un cammino da tracciare* per liberarci dall'ignorare la presenza della natura essenziale nel più profondo del nostro essere; la nostra vera natura che è la sorgente delle qualità d'essere che mancano tragicamente all'uomo attuale: la calma, la serenità, la semplice gioia d'essere.

Comprendo che un tale progetto possa apparire chimerico dal momento che noi siamo posti di fronte, in questi primi anni del 21° secolo, a degli sconvolgimenti angoscianti: siccità, inondazioni, incendi, scioglimento dei ghiacciai, terremoti, così come quel vettore d'inquietudine che è lo scatenarsi di conflitti armati in diversi luoghi del pianeta.

Chimerico? Non sarebbe, al contrario, l'opportunità, prima di venire ingoiati dal mondo degli affari (delle cose da fare), di prendere il tempo di scoprire questa parte di noi stessi, essenziale, che **non è dell'ordine del fare?**

È vero che lo Zen resta nascosto alla curiosità puramente teorica.

Si dovrebbe dunque, per arrivare a vivere serenamente nel mondo così come è oggi, senza aspettare che cambi, praticare l'esercizio comunemente chiamato **meditazione?**

Ecco quello che risponde il maestro Zen *Jinen San*<sup>4</sup> alla persona che gli pone questa domanda: "É la ragione della meditazione. Ma nel dire "meditazione" sarebbe più giusto dire ZAZEN. Quando si dice — meditazione—, ci si riferisce a una pratica attraverso il concetto. Zazen è al di là del concetto. Si utilizza la stessa posizione (Za = seduta) per zazen o per meditare, **ma la maniera di praticare è molto differente se si medita o si pratica zazen**".

*Hirano Katsufumi Rôshi*, che ha animato delle sesshin al Centre Dürckheim durante una decina d'anni ci ha reso attenti al danno che consiste nel fare un miscuglio tra meditazione e zazen : "Ci sono mille e una maniera di meditare ma non c'è che un modo di praticare zazen". E aggiunge "Quando praticate zazen **il corpo prende la forma della calma**".

Ancora un enigma con il quale si confronta l'uomo occidentale che si interessa allo Zen: l'esercizio chiamato zazen è senza dubbio **corporeo e spirituale!**

Un regalo offerto da Graf Dürckheim all'uomo occidentale al suo ritorno dal Giappone: un insieme di esercizi che permettono e favoriscono il passaggio dalla verità concettuale "Io ho un corpo" all'esperienza della verità vera "Corpo sono".

---

<sup>3</sup> Huineng (638-713) sesto patriarca della scuola buddhista del Dhyana e fondatore della corrente chiamata Chan in Cina.

<sup>4</sup> Jinen San Rôshi: Lettera *D'Instant en Instant* n° 113, aprile 2023

Imprescindibile, quando si desidera praticare veramente zazen, questi esercizi riguardano anche i praticanti e gli insegnanti di discipline artistiche, artigianali o marziali che hanno le loro radici nella tradizione giapponese così come i praticanti e insegnanti dello Yoga o del Tai-chi-chuan.

Graf Dürckheim propone "un cammino *d'esperienza e d'esercizio*" da non confondere con la moltitudine" dei cammini *d'esercizi e d'esperienze*" che inondano il mercato del ben-essere.

*"Per la persona in cammino tutto comincia con una esperienza".*

Che cos'è questa esperienza? Nel corso del mio soggiorno nella Foresta Nera mi sono subito trovato di fronte a concetti ed espressioni enigmatiche, esoteriche, astruse: la nostra propria essenza... la nostra vera natura... l'esperienza mistica naturale... il nostro essere essenziale!

Nel corso delle prime conferenze che Graf Dürckheim mi ha invitato a proporre a nome suo (perchè era malato), io mi sentivo a disagio quando arrivava il momento di evocare *l'esperienza d'essere*<sup>5</sup>. È chiaro che avevo a mia disposizione delle formule, degli slogans, dei discorsi a proposito dell'esperienza mistica naturale, che Jinen San Rôshi qualifica come "*verità nel concetto*". È stata necessaria un'esperienza inattesa e indimenticabile perchè questa verità divenisse "*una verità vera*".

Ospedalizzato per un intervento chirurgico, ecco che al ritorno dalla sala operatoria, mi sono risvegliato da ciò che penso di poter immaginare come un faccia a faccia con la morte... Sensazione di soffocamento, d'asfissia. Respirazione bloccata fino alla liberazione improvvisa di questa sensazione di strangolamento subito seguita da un nuovo arresto. Più niente aveva importanza. Più niente se non... respirare.

Paradossalmente, in secondo piano, l'esperienza che... "io respiro, dunque vivo; io vivo dunque respiro!". Esperienza che non aveva niente a che vedere con le teorie scientifiche immagazzinate durante i miei studi universitari, niente a che vedere con gli esercizi respiratori che proponevo nelle sedute di kinesiaterapia.

Che miracolo, che mistero, io respiro. No, *IoRespiro! IoInspiro* e, [moi] io, io non ci sono per NIENTE. Ecco l'ESSENZIALE! Sperimentato in una sensazione di pienezza, di ordine, di unità.

Avendo vissuto questa semplice esperienza d'essere, è nell'ordine delle cose porsi una domanda: "Che cosa potrei fare per restare in contatto con questa parte di me stesso troppo spesso ignorata? Risposta... un esercizio!

Che cos'è lo Zen? Ormai, io non cerco più di comprendere le risposte date dal maestro zen, che, quando è a tavola, risponde: "*Lo Zen? Quando mangio, io mangio*". Che, quando sta camminando, risponde: "*Lo Zen? Quando cammino, io cammino*". O ancora: "*Lo Zen? Quando piove, apro il mio ombrello; quando cessa la pioggia, io chiudo il mio ombrello*". O ancora: "*Quando dormo, io dormo*".

Jacques Castermane

---

<sup>5</sup> Nella sua lingua materna K.G. Dürckheim utilizza l'espressione "Wesen Erfahrung" che egli traduce in francese come "*l'expérience d'être*" [l'esperienza d'essere]. Nelle opere tradotte in francese, l'editore utilizza l'espressione: "*l'expérience DE l'être*" [l'esperienza dell'essere] che altera la comprensione.

PROCHAINES RETRAITES AU CENTRE DURCKHEIM

23-27 octobre | 15-19 novembre | 7-10 décembre - PARIS 25 – 26 novembre

---

CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60

[contact@centre-durckheim.com](mailto:contact@centre-durckheim.com) - <https://www.centre-durckheim.fr>