

CENTRE DURCKHEIM  
*D'Instant en instant*  
*Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

Lettera N°120 — Febbraio 2024

## **Quel che può il corpo!**

Nel 17° secolo, Spinoza, alcuni anni dopo la morte di Descartes, scrisse che: « *Il corpo può, con le sole leggi della sua natura, molte cose che provocano stupore alla sua anima* ».

A lungo, in ciò che riguarda la vita dell'essere umano, il posto accordato allo spirito è stato smisurato. Attualmente è il corpo che, sorprendentemente, occupa un posto centrale in numerosi ambiti della vita umana. Oltre alle scoperte scientifiche concernenti l'organizzazione e le funzioni del corpo, numerose persone si concedono un tempo riservato al corpo. Alla pratica sportiva, si aggiungono le pratiche che mirano al ben-essere.

Ma torniamo a questa indicazione fondamentale: ***quel che può il corpo!***

Per comprenderla occorre distinguere quello che *l'io può fare con il corpo* e quello che *il corpo amerebbe fare di me*.

Ciò che l'io può *fare* con il corpo è spettacolare.

Il corpo, in questa ottica, è considerato come un attrezzo, uno strumento, un mezzo per raggiungere uno scopo. Da qui l'opposizione tra io e qualche cosa: il mio corpo. Un punto di vista dualista che fa del corpo un oggetto (un gettato fuori).

Questo corpo oggettivato, Dürckheim lo definisce "il corpo che l'uomo HA" (*Körper* nella lingua tedesca).

L'incredibile capacità dei contorsionisti mi impressiona. Così pure la ballerina che può "fare" la spaccata laterale e antero-posteriore. Il trapezista che "fa" dei salti pericolosi. Il ginnasta del salto con la pertica che oltrepassa una barra posta a sei metri di altezza. O quei ragazzi che danzano un hip-hop acrobatico.

Riguardo a *quello che può il corpo* è, molto semplicemente, *quello che l'io non può fare*. Ad esempio: "Respirare" !

L'azione *vitale* la più intima e la più sensibile, l'atto di respirare, *non è fattibile* (non lo si può *fare*). Senza dubbio è questa la ragione per cui differenti tradizioni spirituali proposte da più di 25 secoli in Oriente e in Estremo-Oriente sono centrate sull'attenzione volta all'atto di respirare. Non si tratta *di fare* esercizi respiratori inventati dall'uomo ma *di accogliere* il soffio vitale iniziato dalla vita che ci fa vivere.

Stando così le cose, è possibile dire quali sono gli esercizi proposti nel corso di un ritiro al Centre Dürckheim?

Graf Dürckheim definisce la Via che egli ha tracciato al suo ritorno dal Giappone (1947) come:  
"Lo Zen in ciò che questa tradizione contiene di universalmente umano."

Ogni giornata al Centre comincia con la pratica dell'esercizio chiamato zazen.

Zazen? È: *non fare niente*, ma a fondo!

Alcune ore di pratica bastano per renderci conto che il *fare niente* apre i nostri occhi sul NON FATTIBILE, su questa parte di noi stessi dalla quale scaturiscono azioni che *trascendono* le capacità di ciò che viene chiamato il nostro volere. La prima, inevitabilmente, l'atto di respirare. Esperienza, sensibile, di *quel che può il corpo*, il naturale. Mi torna alla memoria quel momento in cui mi è stato chiaro che io sono *obbligato* a inspirare e che sono *obbligato* a espirare. E che io, capace di fare mille e una cosa, non c'entro per niente. Raramente ho fatto esperienza di ciò che si chiama libertà interiore come in quel momento là. E questa forza trascendente, questo ritmo vitale assolutamente non fattibili aprivano la porta su una grande calma interiore.

Il *non fattibile* tesse la *nostra vera natura* d'essere umano. Ciò che Graf Dürckheim designa come il nostro *essere essenziale*.

La persona che impara ad aver fiducia nel non fattibile... in tutto quello che fa... libera il suo stato di salute fondamentale di cui il sintomo maggiore è la CALMA, la grande calma interiore.

Io non pratico zazen (il Kyudo, lo Shodo, l'Aïkido, lo Yoga, il Taichi-Chuan) per guadagnare una medaglia d'oro o una medaglia d'argento, cioè per passare da un ego di taglia XXL alla taglia XXXL.

Ma allora, perchè praticare? Perchè "*Quando praticate zazen, il corpo prende la forma della calma*" (Hirano Katsufumi Rôshi)

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : *Delfina Lusiardi*