

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

Lettera N°121 — Aprile 2024

La forma deve essere in accordo con il fondo!

Un precetto che dovrebbe scuotere o per lo meno turbare ogni persona che pratica e insegna una disciplina artistica, artigianale o marziale che ha le proprie radici nel mondo dello Zen.

La forma deve essere in accordo con il fondo!

La *forma*? E' il corpo che siamo, è la nostra maniera d'essere in quanto corpo vivente nella sua globalità e unità.

Il *fondo*? E' la nostra essenza, ciò che fa sì che ciò che è ... è! E' la nostra vera natura di essere umano che Okumura Rôshi designa come il il sè-nudo; quella che Graf Dürckheim chiama la nostra natura essenziale.

Hirano Rôshi : "*Quando praticate zazen il corpo prende la forma della calma !*"

Zazen non ha come scopo di migliorare la forma per migliorarsi. Si deve considerare Zazen in termini di DIVENIRE e non per acquisire questo o quello stato d'essere. La tecnica chiamata *Za* non è una finalità, è un mezzo. Bisogna riprendere questo esercizio fino al momento in cui questo esercizio diventa una prova.

Una prova? Sì. Ad esempio la prova che "*Il corpo prende la forma della calma!*" Una esperienza interiore, un vissuto interiore, una sensazione che si accompagna ad un sentire profondo.

Dobbiamo smettere di immaginare o di pensare che sarebbe possibile, a forza di esercizi, di fabbricare un miglior-essere. Quando si è motivati da questa idea si svilupperà lo spirito di acquisizione e/o lo spirito performativo che è al centro di ciò che si chiama sviluppo personale, ma impedisce il nostro divenire persona.

La calma, la grande calma, è una realtà che di per sé tende a realizzarsi, a prendere forma nel corpo che siamo. La calma, la serenità, la fiducia, la semplice gioia d'essere sono potenzialità proprie della nostra essenza, che non hanno bisogno di un esercizio per realizzarsi.

Invece l'esercizio è imprescindibile per non restare fissati nell' EGO che mette un velo su queste qualità d'essere che mancano disperatamente nell'uomo contemporaneo.

Basta che questo velo si sollevi perchè, istantaneamente, la *grande calma* invada il nostro essere profondo. Chi non ha fatto esperienza di questi momenti privilegiati nel corso dei quali, senza saper bene né perché né come, la nostra esistenza di colpo ha un senso?

Basta...! Sì, niente di più semplice. Ma, siccome l'ego complica tutto ciò che è semplice, l'esercizio è indispensabile.

Che cos'è l'ego? Sebbene sia all'origine di innumerevoli opere che tentano di accrescere i saperi sul nostro funzionamento (psicoanalisi, scienze cognitive), è una falsa domanda. Sarebbe più corretto chiedersi "*chi è l'ego?*"

Il che cosa, riferendosi a qualche cosa, può essere catturato nelle reti della nostra coscienza ordinaria: la *coscienza* Di la cui sorgente è l'attività mentale.

Il chi, riferendosi a qualcuno, non può essere scoperto che da questo qualcuno. La ricerca dei saperi su di sé, cede qui il posto alla conoscenza di sé.

Per questo è importante sottolineare che quando pratichiamo zazen noi non facciamo nient'altro che *confrontarci con noi stessi*.

Hirano Rôshi ci ricorda che "*Ci sono mille e una maniere di meditare ma che non c'è che una maniera di praticare zazen*".

Questa lettera è l'occasione per fermarsi su un esempio:

Nella maggior parte dei metodi che propongono l'esercizio della meditazione siete invitati a concentrarvi su qualcosa: la respirazione.

Il maestro Zen evita questa espressione e vi invita a esercitare la piena *attenzione* a un'esperienza sensibile: in questo momento "Io inspiro"... in questo momento "Io espiro".

Durante il mio soggiorno a Rütte, nella Foresta Nera, mi è capitato di porre una domanda sulla respirazione. Immediatamente, Graf Dürckheim, battendo due pugni sul tavolino del suo studio mi diceva (con una voce forte) «*Jacques, quando realizzerete che ciò che voi chiamate respirazione non esiste? Qualcuno respira!*».

Qualcuno respira! Ecco come si passa dal chiedersi "che cosa" all'interrogare "chi"; come si passa dai saperi su di sé alla conoscenza di sé.

Conseguenza? Esperienze interiori trasformatrici.

La prima, fondamentale, vi obbliga a scrivere "*IoInspiro*" con una parola! Perché io faccio l'esperienza che non c'è né distanza né scarto temporale tra ciò che chiamo "Io" e ciò che chiamo "Inspiro". Non dualità soggetto/oggetto; non opposizione io/questo.

Esperienza che genera una evidenza, una verità vera: "*IoInspiro e IO, io non ci sono per niente*". Scoperta sensibile, tangibile, di questo aspetto di noi stessi che NON DIPENDE DAL NOSTRO FARE. Ed è donandomi a ciò che mi è donato che, improvvisamente o poco per volta si passa dall'agitazione alla grande calma, dall'inquietudine latente alla fiducia.

Esperienza che la forma esistenziale è in accordo con il fondo, l'essenziale.

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : *Delfina Lusiardi*

PROSSIMI RITIRI AL CENTRE DURCKHEIM

15-19 aprile /27 aprile-1° maggio /8-12 maggio/17-20 maggio /5-9 giugno/8-11luglio/15-19 luglio