

## *D'istant en instant*

### *Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

Lettera N°123 — Agosto 2024

#### **Ogni essere umano è teso tra due realtà**

«L'uomo è teso tra due realtà: la **sua realtà esistenziale** nel corso della quale si sente minacciato — per la durata della propria esistenza nel mondo — dal chaos degli avvenimenti esteriori. E la **sua realtà essenziale**, che altro non è che la sua vera natura, ciò che io chiamo il suo essere essenziale. » (K.G. Dürckheim)

"L'uomo si sente minacciato — per la durata della propria esistenza — nel mondo"!

Questo è sempre stato e lo è ancora oggi.

Oggi come ieri la minaccia dipende dalla potenza della Natura. Qui un terremoto; là uno tsunami. Qui una siccità ; là un'inondazione.

Oggi, più che ieri, dei pericoli dipendono dalla pretesa dell'essere umano. Esempio: identificato con il suo ego, la vanità dell'uomo è tale che egli pensa di vivere — *nella* — natura e che egli può dunque dominare, forzare ogni cosa con cui si confronta. In realtà, come tutti gli esseri viventi, l'essere umano vive — *della* — Natura.

La vera natura dell'essere umano, *la sua realtà essenziale*, è della stessa Natura della Natura. La Natura è la nostra propria essenza, la nostra realtà essenziale. Per liberarsi da questo senso di minaccia, è dovere dell'uomo mettersi al servizio delle leggi della Natura. Io temo che l'ossessione dell'intelligenza *artificiale* lo esoneri ancora di più.

Quando, all'inizio del mio soggiorno a Rütte (1967), ho detto a Graf Dürckheim che io non arrivavo a capire la relazione tra ciò che egli designa come il nostro *essere essenziale* e ciò che egli chiama l'*io esistenziale*, egli ha sorriso e mi ha detto "*Vi comprendo! Perché non si può comprendere questa relazione. Ma potreste cominciare con la lettura di un racconto che mi sembra essere una vera chiave per comprendere la sofferenza che è propria dell'essere umano. Questa allegoria richiama la nostra attenzione sulla relazione dell'onda con l'Oceano*".

Qual è questo racconto?

L'indomani, sotto la porta della mia camera, trovo infilata questa metafora che risponde alla domanda: «Chi sono?»

#### **L'ONDA E L'OCEANO.**

«L'onda non è un oggetto differente dall'Oceano, qualcosa che sarebbe possibile separare dall'Oceano. Il sentimento che anima l'onda per tutta la lunghezza del suo percorso in superficie, in ciò che si chiama il mondo, è il sentimento di sicurezza.

La sicurezza! Come si fa? Perché l'onda si sente *UNA COSA SOLA* con l'Oceano.

Se l'onda si differenzia dall'Oceano pensando ci sono io e sotto di me c'è qualcosa, l'Oceano, il suo percorso in superficie è animato dall'angoscia e dagli stati che l'accompagnano.»

Questa allegoria riprende ciò che è comune alla maggior parte delle vie di saggezza che hanno le loro radici in Oriente e in Estremo-Oriente.

Ogni insegnante di Yoga, di Tai-Chi-Chuan, di tiro con l'arco (Kyudo), dell'arte del thé (Chado), dell'arte della scherma (Kendo), dell'arte della calligrafia (Shodo) dovrebbe leggere e rileggere quella che è la chiave di comprensione del fondamento di queste pratiche al tempo stesso differenti e identiche.

L'asserzione che accomuna tutti questi insegnamenti è che profondamente, nella sua essenza, l'essere umano è realmente libero, calmo, fiducioso. Come l'onda io posso prendere in considerazione un percorso nel mondo nella... sicurezza.

L'Oceano è la matrice di ogni onda. Dall'Oceano si alza ogni onda. Ogni onda non è altro che l'Oceano. Sarebbe pretenzioso dire "Io sono l'Oceano...!" Ma ho il diritto di dire che "Io sono un pacchetto d'Oceano!"

Negli anni trenta, Graf Dürckheim pratica l'esercizio chiamato zazen e il tiro con l'arco (Kyudo) da alcuni mesi. A D.T. Suzuki, che gli ha consigliato di non affrontare lo zen attraverso la sua mente filosofica ma entrando nella pratica di un esercizio, dice *"Se capisco bene, lo Zen apre sull'esperienza d'essere come un pesce nell'acqua?"*

Risposta immediata di Suzuki :*"No. Lo Zen apre sull'esperienza d'essere come l'acqua... nell'acqua".*

La Via tracciata da Graf Dürckheim, lo Zen per ciò che questa tradizione custodisce di universalmente umano, mi libera dall'illusione che la Vita è *-dentro-* il vivente, mi libera dall'illusione che l'Essere è *-dentro-* l'esistente.

Il vivente, *il corpo vivente che sono* (Leib, IchLeib) *"E" la vita che istante per istante prende forma esistenziale.*

Il corpo non è il contenitore di un contenuto... la Vita. Come l'onda non è il contenitore di un contenuto... l'Oceano.

Non c'è separazione, dualità, non opposizione tra l'onda e l'oceano, tra l'io esistenziale e la nostra realtà essenziale.

La sofferenza propria dell'essere umano, sofferenza fabbricata mentalmente, è la sofferenza della separazione. Una sofferenza che non ha dunque una causa reale ma è una nostra rappresentazione mentale del reale. Rappresentazione che io mi costruisco o rappresentazione alla quale mi si invita a credere (il credo) o alla quale mi si obbliga ad aderire (il dogma).

L'onda che pensa di essere separata dall'Oceano, l'essere umano che pensa di essere separato dalla propria essenza *soffre*; l'essere umano soffre di una *mancanza*.

No. Soffre per l'impressione di una mancanza.

*"Io non soffro di ciò che mi manca; io soffro d'ignorare ciò che non mi manca."* K.G.Dürckheim

Al fine di perdere l'ignoranza, il maestro Zen ci invita a metterci in cammino. Il cammino è la tecnica, la tecnica è il cammino. Un cammino di esperienza e di esercizio.

Voi siete attualmente in vacanza sulla riva dell'Oceano. Approfittatene per stendervi sulla superficie dell'acqua, e abbandonatevi a quell'azione dell'Oceano che è il va-e-vieni delle onde. Come, quando praticate zazen, vi abbandonate al va-e-vieni che è il soffio vitale. Non fare niente, niente. E il corpo vivente che siamo prende da sé la forma della calma.

*"Il modo migliore di purificare un'acqua fangosa è di lasciarla tranquilla."* (Alan Watts)

Jacques Castermane