

## *D'Instant en instant*

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

Lettera N°124 — Ottobre 2024

#### **La pratica della Via nel quotidiano?**

*"Quando praticate zazen, il corpo prende la forma della calma"* (Hirano Rôshi)

Non si tratta di un dogma. Sta a ciascuno verificare se questo è vero. Come? Io non vedo che un solo modo: mantenersi fedeli alla pratica di zazen.

Una pratica che è stata descritta nelle precedenti Lettere *D'Instant en instant*.

Se vi capita, durante questo esercizio che si fa in un momento della giornata in cui si è esonerati dagli impegni quotidiani, se vi capita di sentirvi abitati da questa *calma* che non è il contrario dell'agitazione ma l'assenza d'agitazione, una domanda si impone: questa calma interiore può trascinare nella mia vita di tutti i giorni ?

L'esercizio non ha senso se non nella misura in cui questa maniera d'essere, che rivela che io sono in contatto con la mia vera natura, impregna la mia maniera d'essere al mondo. Se il maestro Zen è lì per insegnarci come praticare zazen, egli è lì anche per attirare la nostra attenzione sul comportamento corretto da adottare in ogni momento della nostra vita quotidiana, ciò che è indicato con l'espressione giapponese *Shiigi*, che si può identificare con le quattro attitudini degne : *camminando* (gyô), *in piedi* (jû), *seduto* (za), *coricato* (ga).<sup>1</sup>

Nel 1960, nel suo libro *Der Alltag als Ubung* (Il quotidiano come esercizio),<sup>2</sup> Graf Dürckheim sottolinea l'importanza della nostra maniera d'essere in quanto corpo vivente (Leib). : *"Tutto ciò che noi compiamo nel mondo, lo facciamo con una certa attitudine corporea. L'oggetto della nostra attività appartiene al mondo, ma nell'atteggiamento, nel modo di fare, l'essere umano esprime se stesso!"*

E prende come esempio un'attività quotidiana oggi quasi tramontata : infilare una lettera nella buca della posta.

*"Imbucare una lettera distanti cento passi dal luogo in cui ci si trova significa perdere cento passi se non si dà a questa azione altro scopo che quello di gettare la lettera nella buca. Al contrario, se si tratta di un uomo sulla via, allora anche la distanza più breve gli offrirà l'occasione di mettersi in ordine interiormente, di rinnovarsi mediante il contatto con il suo essere essenziale, a patto che egli percorra questa distanza nell'attitudine giusta. In modo analogo avverrà per tutte le attività quotidiane".*

Graf Dürckheim negli anni Sessanta, Hirano Rôshi nel corso degli ultimi dieci anni in cui ha animato delle sesshin al Centro, come Dôgen Zenji<sup>3</sup> nel 13° secolo, ci invitano a distinguere *azione e attività*.

Ogni giorno *io cammino* per una decina di minuti per recarmi al mio luogo di lavoro. Camminare in questo caso è una **attività** in rapporto a uno scopo esteriore, una necessità esistenziale. Sottoposto a determinate condizioni, come ad esempio l'ora di un appuntamento, io camminerò più o meno velocemente.

Nel Dojo, esercito la *camminata lenta* chiamata Kin-Hin. Nel corso di questo esercizio io sono attento alla *tenuta* giusta (né contratto né ciondoloni), attento al *ritmo* grazie al quale il passaggio da un piede all'altro avviene in perfetto equilibrio. Camminare è in questo caso una **azione** che esprime e nello stesso tempo imprime quelle che si possono definire le intenzioni dell'essere.

Le intenzioni dell'essere? Analogamente all'atto di respirare - questa azione vitale - l'atto di camminare è innato. L'innato precede l'ereditarietà genetica e i condizionamenti acquisiti. Respirare, camminare, queste azioni che non dipendono dal fare, che non sono di pertinenza dell'io, esprimono e rivelano la presenza dinamica della nostra personale essenza. La stessa cosa vale per la calma interiore, questo valore dell'essere troppo spesso ignorato. "*Io non soffro di una mancanza, io soffro d'ignorare ciò che non manca*" (Graf Dürckheim).

*Azione e attività. L'infaisable (ciò che non dipende dal fare) e il fare.*

Non si tratta di opporre questi due modi di agire. Si tratta di armonizzarli, di intrecciarli. Finché la loro interazione diviene la nostra maniera di vivere, la nostra maniera di essere al mondo. Intreccio dell'io esistenziale, dell'io mondano e del nostro essere essenziale. Tchouang Tseu<sup>4</sup> parla della relazione tra il *cielo e l'umano*.

Alla domanda - che cosa intendi con il cielo? - il pensatore cinese risponde: "*I cavalli e i bufali hanno quattro zampe: ecco ciò che chiamo il Cielo*".

Alla domanda - che cosa intendi con l'umano? - Egli risponde: "*Mettere la briglia al cavallo, bucare le narici del bufalo: ecco quello che chiamo l'umano*".

Ed egli aggiunge: "*Fai attenzione che l'umano non distrugga il celeste in te*".

Fai attenzione! Fare attenzione è il verbo che traduce nel modo più corretto il kanji *-Zen-*.

Zazen ? Fai attenzione a non disturbare ciò che non dipende dal fare con ciò che tu fai!

Kin-Hin ? Fai attenzione a non disturbare ciò che non dipende dal fare con quello che tu fai!

L'esercizio nel quotidiano? « Non c'è niente di speciale in quello che io faccio ogni giorno. Io mi accontento di mantenermi in armonia con tutte le cose. (...) I poteri soprannaturali e le opere che provocano ammirazione non sono niente altro che cercare dell'acqua e raccogliere della legna».

Qualunque cosa tu faccia, bada a non disturbare ciò che non dipende dal fare con ciò che tu fai!

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : *Delfina Lusiardi*

<sup>1</sup> Hirano Katsufumi Rôshi, *ENSEIGNEMENTS*, p. 29 - Compilation par J. Derudder – éd. Unicité

<sup>2</sup> K.G. Dürckheim, *Pratique de la Voie intérieure – Le quotidien comme exercice*, éd. Le Courrier du Livre

<sup>3</sup> Dôgen Zenji (12<sup>ème</sup> Siècle) *Fukanzazengi : Règles et méthodes pour la pratique de zazen*

<sup>4</sup> J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-Tseu*, pp. 47-48 – éd. Allia