

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

Lettera N°125 — Dicembre 2024

L'Uomo è il suo corpo!

Il posto del corpo sulla Via tracciata da K.G. Dürckheim?

" *Il posto che attribuisco al corpo? E' il posto che è suo : **il primo!***"

Graf Dürckheim non è il solo a promuovere l'importanza dell'identità corporea dell'essere umano e il suo coinvolgimento in pratiche e tecniche che permettono a ciascuno di vivere in modo più giusto e meglio integrato.

Arnaud Desjardins: "*Per realizzare la coscienza libera da limitazioni bisogna compiere innanzitutto un lavoro sul corpo*".

Eckhart Tolle: "*Non fissate la vostra attenzione da qualche altra parte che non sia il corpo quando cercate la verità perchè non la troverete da nessun' altra parte*".

André Comte-Sponville: "*Il corpo! Un po' di materia organizzata, e in particolare quella che ci costituisce: sarebbe l'oggetto di cui io sono il soggetto. Ma - se l'anima e il corpo sono una sola e la stessa cosa - come dice Spinoza, il corpo è soggetto di se stesso; l'io non lo guida più di quanto non dipenda da esso*".

Spinoza : "*Se noi opponiamo ciò che chiamiamo corpo a ciò che chiamiamo spirito, è perchè non abbiamo una sufficiente conoscenza del corpo*".

IL CORPO!

Di quale corpo si tratta?

Abitualmente noi pensiamo e diciamo: *ho un corpo*. Come se il corpo fosse una -cosa- posseduta da un -io-.

È il corpo-*oggettivato* nell'ambito delle scienze mediche; è il corpo-*strumento* utilizzato in un lavoro; è il corpo-*macchina* a cui Descartes fa riferimento paragonandolo agli orologi; è il corpo-*idealizzato* che finisce sulla copertina delle riviste; è il corpo-*tatuato* che preferisce l'apparenza alla realtà; è il corpo-*diviso* ridotto alle mani dell'artigiano, alle gambe del maratoneta, al soffio del trombettista, al polso del direttore d'orchestra o alla muscolatura fabbricata dall'adepto del body-building ?

Ero appena arrivato a Rütte che Graf Dürckheim mi fatto una osservazione che mi ha messo in imbarazzo. "*È chiaro che voi dimostrate un sapere discorsivo assai vasto su ciò che io chiamo — **il corpo che l'uomo HA** —, ma devo dirvi che non sapete ancora niente riguardo a ciò che io chiamo — **il corpo che l'uomo È** —*



Dopo sei anni di studi centrati sul corpo considerato come la somma degli elementi che lo compongono, ero sconcertato. Al punto di confessare, immediatamente, che non comprendevo questa differenza. Sorridendo, Graf Dürckheim mi dice: *"È normale che voi non comprendiate, perchè non c'è niente da comprendere. Basta VEDERE ciò che distingue quello che nella lingua tedesca noi designamo la parola -Körper- e ciò che noi designamo con la parola -Leib-."*

Graf Dürckheim tende un braccio e m'invita a guardare la sua mano. *"Ecco la mano che io ho! Essa ha più di settant'anni da cui deriva, privilegio dell'età, l'artrosi a ogni articolazione. Voi sapete meglio di me che la mano è composta di falangi che prolungano il palmo ed è costituita di ossa, di muscoli, di nervi, di arterie, di vene...ma ora guardate !*

Dopo di che egli tende le mani, come lo si può vedere nella foto sopra, e mi dice: *"Ciò che vedete è un'azione che impegna il corpo vivente che sono nella sua globalità e unità. Per il corpo che siamo, la mano non è qualcosa che prolunga il braccio.*

La mano? È l'uomo che dona! La mano? È l'uomo che riceve! La mano? È l'uomo che tocca, che accarezza, che afferra, che stringe."

Leib! È anche e fondamentalmente il corpo che esprime e rivela i valori dell'essere: la calma interiore, il silenzio interiore, la serenità, la fiducia, la semplice gioia d'essere.

Pensando io ho un corpo (Körper), l'uomo si separa dalla sua vera natura, dal suo essere essenziale.

I primi esercizi che proponiamo al Centre permettono a ciascuno di passare dall'idea illusoria: io ho un corpo, all'esperienza immediata che: corpo sono. Le sedute individuali di Leibtherapie -questa *altra metà* della terapia che apre sull'esperienza di una realtà troppo spesso ignorata, la nostra propria essenza- possono cambiare la maniera di vedere, di praticare e di insegnare tecniche come lo Yoga, il Tai-Chi o le arti marziali provenienti dalla tradizione giapponese.

Jacques Castermane