

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

Lettera N°129 — Agosto 2025

L'essenziale è lì dove noi l'abbiamo lasciato!

Se non sapevamo che cosa sono le tragedie proprie dell'essere umano ci basta ascoltare — tra due pubblicità — le informazioni proposte in continuazione dai media. Sufficienti per nutrire l'angoscia e gli stati che l'accompagnano per il resto della giornata. Ce n'è abbastanza per chiedersi se la nostra esistenza abbia un senso. A questa domanda, Graf Dürckheim risponde così: «*Al di là delle tragedie umane del passato, del presente o del futuro che ci emozionano, numerose sono oggi le persone che intuiscono o percepiscono la presenza, al di là dello spazio e del tempo, di un nucleo segreto. Un nucleo segreto che può donare senso alla nostra esistenza nel mondo così com'è senza aspettare che cambi. Questo nucleo segreto è quello che il maestro Zen indica come la nostra vera natura e che io chiamo il nostro **essere essenziale**.*»

L'essenziale! Che cos'è? Le risposte, quando sono proposte da un filosofo, uno psicanalista, un uomo di scienza o un membro del clero, divergono notevolmente.

Se l'essenziale è *invisibile* io non lo vedrò mai; se l'essenziale è *indicibile, incomunicabile*, a che cosa serve cercare di descriverlo; se l'essenziale è *metafisico, trascendente* e perciò astratto dal reale, si collocherà in un credo che ciascuno ha il diritto di rinnegare.

Dove si trova il nostro essere essenziale?

«*Lì dove l'abbiamo lasciato... lì dove ci attende.*» risponde Graf Dürckheim.

La via che prepara le condizioni che permettono e favoriscono la scoperta del nostro essere essenziale è un cammino d'esperienza e d'esercizio. L'esercizio che vi viene proposto al Centre Dürckheim si chiama "zazen".

Zazen è attendere ... senza attendere nulla ... ciò che in realtà ci attende !

È praticando l'esercizio chiamato zazen che un bel giorno, seduto nell'assoluta immobilità e non facendo nient'altro che far fronte a ciò a cui faccio fronte, si è rivelata una verità inevitabile : *Inspiro ed io non ci sono per niente; espiro ed io non ci sono per niente !*

Un'evidenza esplodeva davanti ai miei occhi: *Io sono e io, io non ci sono per niente !*

L'essenziale si rivelava nella presenza dell'*INFAISABLE*- ciò che non è in mio potere fare. L'*infaisable* – ciò che non è nell'ordine del fare? Questa non è una verità concettuale, è la verità vera.

L'*infaisable* si offre alla *sensazione*. Tanto vera quanto quella che si prova quando sbadatamente si immerge una mano nell'acqua bollente. Nessuno potrà dirvi che quello che sentite non è che soggettivo. E' un'esperienza che si impone, a voi in quanto soggetto. Io realizzavo che è scivolando dalla logica dell'*intelletto* nella logica del *sensibile* che l'essere umano si risveglia al fondamento di se stesso: la propria essenza.

Ciò che mi ha sconvolto è che nel momento stesso in cui io entro nell'ordine dell'*infaisable*, la mia maniera di stare al mondo si trasforma istantaneamente.

"*Se praticate veramente zazen il corpo prende la forma della calma*".

La *calma!* Non si tratta di una calma che non è altro che il contrario dell'agitazione. Si tratta della grande calma innata, che testimonia e conferma l'assenza della minima agitazione.

Questa grande calma è il sintomo del nostro stato di salute fondamentale. Dove trovare questa grande calma rasserenante? Lì dove l'abbiamo lasciata... lì dove ci attende. Nel corpo che siamo – da questo momento misterioso che è la fecondazione – e che diventiamo nel processo della gestazione e nel corso dei primi mesi che seguono la nascita fisiologica.

« *La metafisica dei neonati è la sola che non tradisce né la terra, né il cielo* » scrive Christian Bobin. E aggiunge: « *I neonati sono i grandi saggi. Il vero sapere è nei loro occhi. (...) È il volto stesso della saggezza che non è un volto di sapere. (...) Una delle loro grandi virtù è di non essere accecati da un sapere. Essi guardano senza morale, senza filosofia, senza religione, senza alcuna precauzione. Non c'è alcuna distanza tra i loro occhi e Dio o gli angeli. O gli atomi dell'aria se non si crede in Dio o negli angeli. I neonati sono a un chicco di riso dalla verità.* »

Michiko Nojiri, maestra nell'arte della cerimonia del té cominciava le sue lezioni con la pratica di zazen. La sua introduzione all'esercizio era sempre la stessa « *Praticare zazen è essere seduti come un bebè è coricato nella sua culla.* »

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : *Delfina Lusiardi*

¹ Christian Bobin : *Le plâtrier siffleur*, p. 11-12 – éd. Poesis