

CENTRE DURCKHEIM

D'istant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N°130 — Ottobre 2025

Prima di « fare », mettersi in « ascolto di ciò che non è in nostro potere fare» !

Quando la persona occidentale decide di impegnarsi nella pratica dello Yoga, del Taïchi-Chuan o in una disciplina artistica, artigianale o marziale che ha le sue radici in Giappone, ella si aspetta di dover "fare" un esercizio. Da ciò la mia sorpresa quando sento il vecchio saggio della Foresta Nera dirmi che, sulla Via che egli propone, non si tratta di applicarsi subito a "fare" qualcosa, un esercizio inventato dall'uomo.

Prima di fare, occorre innanzitutto mettersi in ascolto per lasciar avvenire "l'infaisable".

Mettersi in ascolto dell'*infaisable* (di ciò che non è in nostro potere fare)?

E' importante distinguere *due forze*. C'è la forza che si sviluppa e che si "fa" e l'altra che non si può assolutamente fare. Così, non si può far battere il proprio cuore, lì c'è una forza che noi dobbiamo riconoscere. Ugualmente, è importante per la persona occidentale distinguere *due livelli d'azione*. Così, io non posso "fare" l'azione vitale che è la respirazione, lì c'è un'azione che non è in mio potere fare e che io devo semplicemente riconoscere.

Ciò che non è dell'ordine del "fare", e che noi non possiamo che lasciar accadere, rivela ciò che c'è di universalmente umano nell'essere umano. E' un primo passo importante sul cammino che porta a riconoscere quella parte di noi stessi che ci trascende.

Detto questo, bisogna rendersi conto che il carattere della realtà che trascende ciò che l'essere umano può fare dipende dalla nostra visione del reale e non da una causa esteriore. Da ciò l'assoluta necessità, quando ci si mette in cammino, di distinguere due approcci del reale.

Graf Dürckheim distingue quello che egli chiama lo spirito occidentale dallo spirito orientale.

Lo spirito occidentale PENSA il reale come un insieme di oggetti.

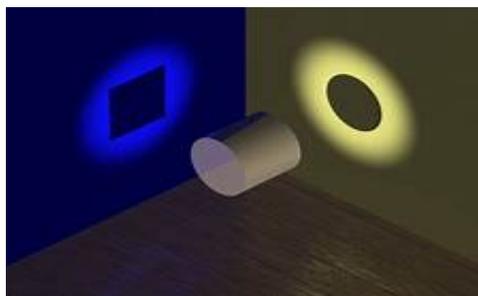
Lo spirito orientale VEDE il reale come un insieme di processi.

Egli vede lì due modi di usare ciò che viene chiamata coscienza: la coscienza DI e la coscienza SENZA di. «*Mettersi in ascolto implica un approccio al reale altro rispetto all'approccio della nostra coscienza ordinaria: la coscienza DI. Il mettersi in ascolto implica l'uso della coscienza SENZA di. E' davvero importante quando si praticherà un esercizio. In effetti, l'uso della coscienza DI mi induce a -pensare- che "io ho un corpo"; l'uso della coscienza SENZA di mi induce a -vedere- che "io sono corpo" ».*

Io non comprendo! Il corpo che si "ha" // il corpo che si "è"? La coscienza DI // la coscienza SENZA di ?

Più che attraverso le parole con le quali cerchiamo di comprendere, un'immagine può molto spesso permetterci di vedere ... ciò che non è da comprendere.

Guardate questo cilindro !



La luce che lo rende visibile proietta la sua forma su due schermi differenti; cosa che ci induce a considerare che un *cilindro* è *circolare* o che è *rettangolare*.

L'immagine qui sopra sembra dimostrare che un *cilindro* dispone delle stesse proprietà di un *rettangolo* o di un *cerchio*. Questa incompatibilità risulta non dalla cosa in sé ma dalla nostra maniera di concettualizzare, dalla nostra maniera di esserne coscienti.

Nella fisica *classica*, per anni, degli scienziati hanno affermato che la luce è un fenomeno *ondulatorio* mentre altri affermavano che la luce è un fenomeno *corpuscolare*.

Fino al giorno in cui nella fisica *quantistica*, questi due fenomeni sono considerati *coesistenti*. A seconda del contesto sperimentale, un elettrone può dunque presentarsi sia sotto *forma di particella*, sia sotto *forma di onda*.

Ma allora! La luce è fatta di *onde* o di *particelle*? Un maestro Zen risponderà: "*Le due insieme!*".

Le due insieme !

Questa esclamazione è insopportabile per ogni essere umano dotato di ragione. Tanto più quando essa associa degli opposti che ci sembrano inconciliabili: il corpo (*e*) lo spirito ... la salute (*e*) la malattia... il bene (*e*) il male... l'inspirazione (*e*) l'espirazione ... la calma (*e*) l'agitazione... la vita (*e*) la morte...

Nel momento in cui vi è possibile fare uso della coscienza SENZA di (già a nostra disposizione per tutto il tempo della nostra gestazione) potete allora "fare" zazen! Cioè fare... niente! Se non essere in ascolto (zen) di ciò che si presenta quando siete lì seduto assolutamente immobile (za.)

Grazie a una pratica regolare e rinnovata dell'esercizio, l'espressione "*le due insieme*" è vista non solo come un principio costitutivo della nostra esistenza ma come la sorgente di *questo stato d'essere* che manca terribilmente alla persona occidentale: la CALMA interiore. La grande calma che non è il contrario dell'agitazione (dualismo) ma l'assenza di ogni agitazione (sintomatica della nostra vera natura).

Jacques Castermane