

Delfina Lusiardi

*Divieni quel che sei*

La via della chiarezza interiore

[www.secondorizzonte.it](http://www.secondorizzonte.it)



*Il mondo in cui viviamo è una specie di uragano. Un uragano di un cercare ed errare febbrilmente, spesso un caos di una situazione senza prospettiva, di un essere sballottato su e giù. Tutto è in movimento. Ma in mezzo a quel uragano però Dio ha provveduto a un occhio dove regna il silenzio: entrare lì dà riposo calma, visione d'insieme e serenità.*

Godfried Danneels

*Noi siamo realmente utili alle piccole cose perché infondiamo in esse tutte le dimensioni della vita. E' così che le comprendo e che le mie mani le toccano con pienezza d'amore perché senza di noi ogni cosa sarebbe infinitamente sola.*

Karlfried Graf Dürckheim

*Pensa come la pioggia che cade dal cielo; pensa come le onde che corrono sul mare; pensa come le stelle che illuminano il cielo notturno, come le foglie verdi che germogliano sotto la brezza primaverile.*

Daisetz T. Suzuki

## L'arte di essere se stessi: l'arte di dimenticare se stessi

Sulla *Via interiore* si viene portati da un'esperienza di contatto con una altra dimensione dell'esistenza. Altra rispetto al nostro saper stare al mondo, operare o agire guadagnando competenza, abilità, un sapere, un'arte che ci fanno riconoscere dall'universo sociale nel quale la nostra azione, la nostra opera possono essere viste e giudicate moralmente buone o meno, efficaci o meno, meritevoli di attenzione, di prestigio, di riconoscimenti sociali o, al contrario, prive di valore...

L'esperienza che porta sul cammino interiore è un contatto che non modifica la nostra condizione mondana, perché non avviene in questo orizzonte. Il nostro status non ne guadagna e non ne perde. E tuttavia scuote alla radice il nostro senso di appartenenza alla realtà mondana, mette temporaneamente tra parentesi il mondo con le sue pressioni o addirittura mette in questione il nostro legame con il mondo così come lo avevamo tenacemente costruito. Può succedere che il nostro attaccamento al mondo venga meno e che, almeno per una fase della nostra esistenza, quello che chiamavamo amore per il mondo si trasformi in disamore.

E' un'esperienza che si dà nel profondo e coinvolge tutto il nostro essere: nel corpo come forza, nell'anima come gioia e calma, nello spirito come pienezza e amore che fa ordine e ci lega radicalmente alla Vita, quella che c'è, mettendo a tacere ogni desiderio di altro e di altrove, di passato e di futuro. L'istante in cui dura questa esperienza è un momento che vorremmo durasse per sempre. E' un momento che cambia il nostro orientamento nella vita. Disponiamo di parole per riconoscere questo irrompere dell'essere nella nostra esistenza: "momenti di essere", li chiama Virginia Woolf, "esperienze dell'essere", "momenti stellati dell'esistenza" Graf Dürckheim, per ricordare alcune espressioni che in me hanno risonanza. Momenti in cui non c'è bisogno di niente perché lì c'è tutto.

In questi momenti si fa esperienza di silenzio interiore, di grande calma, di chiarezza della visione. Non sono momenti di chiusura, ma di insolita apertura al Reale. Di intima e totale accettazione della Vita quale è.

*Esperienza iniziatica* è il nome dato da Graf Dürckheim a questo genere di esperienze. *Esperienza mistica naturale* è chiamata da Jacques Castermane, suo allievo, nel recente libro *Comment peut-on être Zen ?*<sup>1</sup>

Sono stata portata in questo silenzio più di una volta.

Ogni volta che si è fatto conoscere è stato nel mezzo di una tempesta, in momenti in cui la mia volontà era stata messa fuori gioco completamente e l'*io* aveva lasciato la presa.

Quando ho incontrato la "metafora" dell'*occhio del ciclone* riferita al senso della vita contemplativa, era il giovedì di Pasqua e ho visto cosa può fare un'immagine che ha la potenza di spalancare una porta, di aprire un varco del tutto inatteso per *riportare indietro*, nello spazio della parola, nello scambio tra umani, un'esperienza che si dà quando pensiero e parola, il *logos*, arretra e fa posto ad altro. Grazie a questa immagine, sentivo che l'esperienza che ci mette sul *cammino interiore*, aveva trovato la sua verità, la *parola esatta*. E, dopo alcune settimane, nella poesia, anche *la voce giusta*.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Jacques Castermane, *Comment peut-on être Zen ?*, Le Relié, 2009, pp. 93-94

<sup>2</sup> Con queste parole Maria Zambrano ci ricorda la definizione di verità degli antichi egizi, in: *Della necessità e della speranza*, 7 dicembre 1949, cfr. la raccolta dei suoi scritti *Per l'amore e per la libertà*, Marietti 1820, 2008, p. 125

In più, posso solo dire che è nell'abbandonarsi al vortice dell'uragano che si viene portati lì, nel punto in cui si conosce l'assoluta immobilità, dove il silenzio è altra cosa dall'assenza di rumore e ci apre ad una profondità senza tempo che forse solo agli inizi della nostra esistenza abbiamo vissuto nella più totale assenza di pensiero. E posso aggiungere che, quando ci si trova lì, si scopre che basta un passo, uno sbilanciarsi anche di poco, il movimento impercettibile del pensiero che vuole impadronirsi di quell'istante, trattenerlo nella mente per non perderlo, farne qualcosa... per venire spinti immediatamente fuori... di nuovo risucchiati dal moto vorticoso dell'agitazione e dell'inquietudine, portati lontano da quel luogo pieno di vita.

Chi fa esperienza, almeno una volta, della quiete, della densità di energia perfettamente in equilibrio che si fa conoscere in quel "pezzo di silenzio", sa che non è per merito proprio o per abilità personale il trovarsi lì. E sa che non c'è tecnica, né astuzia che possano ricondurci lì quando lo si vuole. Ma, tuttavia, dal momento in cui non ignora più questa possibilità, il suo spirito si sente talmente attratto da quella insolita quiete, che la ricerca di questo stato d'animo finisce per diventare l'impegno essenziale della propria vita.

Per chi, come me, sente di non poter vivere dentro quel silenzio e quella quiete senza la costante tentazione di lasciarli (per curiosità, per amore, per quel mistero inesauribile che chiamiamo destino personale, per fedeltà alla nostra umanissima natura che vuole tenerci sul bordo della quiete e ci condanna a sostare ai margini, lì dove la forza dell'uragano si trasforma in quiete e la quiete si trasforma in movimento vorticoso) la possibilità di non perdere il contatto con la grande calma, la beatitudine che viene da questo silenzio interiore, domanda un esercizio quotidiano, un assiduo e disciplinato allenamento.

L'esercizio di ogni giorno ci aiuta a ritornare o a mantenerci nei pressi di questa energia silenziosa che si condensa in regioni remote, la dolce forza che ha il potere di riportarci *a casa*. Alla *dimora dell'essere* che orienta il nostro divenire sul cammino in cui lo sguardo si libera dalle impurità che impediscono di vedere quello che c'è da vedere in noi e fuori di noi. Un cammino di verità, che ci rende capaci di intuizioni e di gesti vitali per noi stessi e per gli altri.

Grazie all'esercizio che ci rende più permeabili alla nostra essenza e più trasparente il sentire, ho imparato a vedere quali situazioni, quali esperienze mi mantengono a contatto, o comunque orientata verso questo *luogo interiore*. Quali richiami liberano e rendono feconda l'energia creatrice che lì si raccoglie e quali, invece, provocano una infelice alterazione e la portano ad un rapido dissolversi. Il segnale è chiaro: nel primo caso c'è un farsi delle cose che va da sé, l'attenzione è aperta, e il pensare accompagna le situazioni nel loro evolvere passo dopo passo. La creatività opera senza ostacoli e senza tensioni. Al contrario, tutto ciò che trascina verso un'altra direzione, nell'*uragano di un febbrile e inquieto fare*, si trasforma in tensione e fatica estenuante. I desideri, mai del tutto pacificati, si fanno la guerra e la mente confusa diventa un campo sterile di pensieri senza corpo. E, nel corpo, c'è un mettersi in allerta, fino al punto che, nel mio caso, la tensione diventa iper-tensione.

Ho trovato le parole del cardinale Godfried Danneels in un libro sulla vita dei Certosini<sup>3</sup>, mentre mi preparavo per una vacanza nel massiccio della Chartreuse. Avevamo scelto, mio marito ed io, un

---

<sup>3</sup> Cfr.: Tim Peeters, *Quando il silenzio parla*, Edizioni Paoline, 2011, p. 107

“In questa settimana ho letto una metafora splendida. Esprime bene cosa sono e fanno gli ordini contemplativi e l'uomo contemplativo in mezzo alle vicende del tempo.

Quando vedi una fotografia di un uragano, noti una striscia di nuvole. Nel centro, però, si trova quello che si chiama l'occhio del ciclone. Lì è silenzioso, immobile, senza vento. In mezzo alla tempesta è stato risparmiato un pezzo di silenzio; lì tutto è completamente tranquillo...

Il mondo in cui viviamo è una specie di uragano. Un uragano di un cercare ed errare febbrilmente, spesso un caos di una situazione senza prospettiva, di un essere sballottato su e giù. Tutto è in

luogo che ci mantenesse orientati verso quel cammino di ricerca spirituale che da alcuni anni stiamo percorrendo entrambi. In contatto l'uno con l'altra. E a distanza, in solitudine, muovendoci lungo sentieri diversi, vivendo esperienze diverse, non sempre comunicabili, che tuttavia sembrano portarci ogni volta ad un nuovo incontro nel luogo di una profondità che si presenta al di là di ogni attesa: il luogo in cui è possibile riconoscere e accettare ciò che aiuta ciascuno a vivere nella verità del proprio essere.

Possibilità che richiede un certo coraggio, quello di rinunciare al bisogno di rispecchiamento nella coppia e alle reciproche pretese di controllo e di dominio, oltre ad un'azione paziente e costante di attraversamento delle proiezioni che nascono dalle nostre angosce originarie, entro cui noi umani imprigioniamo senza renderci conto non solo noi stessi, ma anche le persone che ci sono più care e più vicine.

Questo attraversamento è un'azione di sgombero, un processo di liberazione che non finisce mai... Nella mia vita, conclusa l'analisi terapeutica, mi sono trovata, in modo del tutto imprevisto, sulla *Via* tracciata da Karlfried Graf Dürckheim. Una *via d'esperienza e di esercizi*, ispirati alle grandi tradizioni sapienziali dell'Oriente e dell'Occidente. Una pratica terapeutica, che si propone non tanto di soccorrere l'Io, per renderlo più efficiente e più funzionale alle richieste del mondo, quanto piuttosto di aiutarlo a mollare la presa, a farsi un po' da parte e mettersi al servizio dell'energia creatrice che vuole manifestarsi pienamente nell'esistenza di ciascuno.

Rendere l'*io* disponibile a servire *l'essenza*, il *vero padrone di casa*: sembra essere questo il senso della *terapia iniziatica* di Dürckheim, *un cammino spirituale*.

Da sette anni frequento il Centro Dürckheim, nato a Mirmande, nella regione francese della Drome e da sei faccio esperienza degli insegnamenti di Graf Dürckheim nella scuola diretta dal suo allievo Jacques Castermane.

Al Centro francese sono arrivata all'inizio di un'estate che lasciava presagire altre tempeste. Lì ho poi deciso di ritornare e di trascorrere buona parte dell'anno, lasciandomi guidare da un maestro su questa *Via* che non mette fuori gioco il sentire, l'intelligenza del corpo; che anzi, nel cammino di maturazione spirituale, si affida e ci risveglia alla naturale sapienza del *corpo-che-siamo*, ai nostri vissuti concreti. La sapienza del corpo traspare nella nostra maniera di stare lì, fermi, come nella nostra maniera di muoverci. Sapienza che si rivela tanto nell'armonia dei gesti semplici, quelli del fare quotidiano, nel camminare, nel parlare,... nel *prendere in mano* le cose, le creature, nel *toccarle* ... quanto nella bellezza dei gesti che fanno vivere una tradizione spirituale antichissima, quella dello Zen, trasmettendoli *da cuore a cuore*, nel silenzio, con poche essenziali parole, le più importanti dette sottovoce: quelle necessarie per incoraggiare, orientare, illuminare...

Questa tradizione fa del "quotidiano" l'esercizio fondamentale.

"Zen è la *coscienza quotidiana*", scrive T.D. Suzuki nel libro di E. Herrigel, uno dei primi che ha aiutato l'Occidente a capire lo spirito Zen, chiamando su questa *Via* molti uomini e molte donne della mia generazione, negli anni in cui sentivamo di aver troppo parlato e perfino gridato e cercavamo qualcosa che ci liberasse da parole divenute fastidiosamente ingombranti, una barriera che ostacolava l'accesso ad una verità più profonda, più radicata nell'esperienza soggettiva. Qualcosa, anche, che ci alleggerisse dalla spinta eroica che impediva di riconoscere in noi e fuori di noi l'importanza essenziale dei gesti semplici, quelli che una donna ripete ogni giorno per mantenere in vita la vita, la sua e quella di altri.

Non appartengo alla schiera dei giovani che allora, a metà anni Settanta, hanno voltato le spalle all'Occidente e si sono mossi verso l'Oriente alla ricerca di un silenzio e di una calma interiore, che qui non riuscivano a vivere.

---

movimento. Ma in mezzo a quel uragano però, Dio ha provveduto a un occhio dove regna il silenzio: entrare lì dà riposo calma, visione d'insieme e serenità."

(conferenza del cardinale Godfried Dannels per la comunità trappista di Westmalle-1978)

Come molte altre e molti altri, ho scelto di rimanere. E ho trovato altre parole, altre voci, voci di donne soprattutto, capaci di *riportarmi a casa*. Al mio *essere donna*, una donna che cerca la propria voce, la propria verità, parole e gesti fedeli al suo autentico sentire. C'è stato bisogno di un altro passaggio, di esperienze indipendenti dalla mia volontà e dal mio desiderio, perché il bisogno di silenzio e di solitudine si facesse sentire come un richiamo a cui non potevo più sottrarmi. Occorreva mettere a tacere la mente, troppo presa nel groviglio di pensieri e di progetti, nell'inarrestabile ricerca di parole, mie o di altre, impastate dall'ansia di farsi ascoltare nel frastuono di questo mondo. Dovevo prendermi cura del mio silenzio, ritrovarlo e proteggerlo dal troppo, troppo di parole, troppo di desideri, dal troppo fare, troppo pensare, troppo voler esserci.

“L'uomo, continua Suzuki nella sua introduzione, è un essere pensante, ma le sue grandi opere vengono compiute quando non calcola e non pensa. Dobbiamo ridiventare "come bambini" attraverso lunghi anni di esercizio nell'arte di dimenticare se stessi. Quando questo è raggiunto, l'uomo pensa eppure non pensa. Pensa come la pioggia che cade dal cielo; pensa come le onde che corrono sul mare; pensa come le stelle che illuminano il cielo notturno; come le foglie verdi che germogliano sotto la brezza primaverile. Infatti è lui stesso la pioggia, il mare, le stelle, il verde. Quando l'uomo ha raggiunto questo grado di sviluppo 'spirituale' è un maestro Zen della vita.”<sup>4</sup>

Oggi, queste parole di Suzuki le capisco, creano risonanze insospettite... fanno chiarezza sulla *Via* che ho iniziato a percorrere senza esitazione, ma che passa attraverso imprevedibili prove, ostacoli, deviazioni, dubbi... momenti bui. Un cammino appassionante, ma non riposante quello in cui ci si addestra nell'*arte di dimenticare se stessi*, nell'arte di dimenticare l'*io* con i suoi fantasmi, le sue illusioni e le sue incontentabili pretese.

Dimenticare se stessi nel divenire semplicemente quello che si è: la donna che si è, l'uomo che si è. Questa arte richiede un esercizio quotidiano, fa del quotidiano un esercizio spirituale, in cui si impara ad essere utili alle piccole cose. Ogni giorno ci si deve mettere all'opera, riprendere da zero. Occorre sviluppare lo spirito di ripetizione, dicono i maestri, forse perché sanno che non si diventa mai maestri nell'arte di dimenticare se stessi, le pressioni dell'*io*. E' un'attitudine mai del tutto guadagnata quella dell'attenzione piena d'amore per le cose piccole, se questo è il senso più profondo dello spirito Zen, che Dürckheim riconosce come il tratto universale della grande tradizione spirituale che l'Oriente può offrire a tutti, buddhisti e non.

Ci si può accontentare, e non è poco, di continuare a sentirsi discepoli, discepole. Una discepola disponibile ad esercitarsi in questa difficile arte: così mi sento oggi sulla *Via* che Graf Dürckheim ha tracciato dopo il suo ritorno dal Giappone, dalla guerra e dalla prigionia, con il suo lavoro a Rütte nella Foresta nera. Una *Via* che nasce non a caso dalla “stretta collaborazione” con una donna, Maria Hippius, “la compagna sulla *Via*”, come egli stesso l'ha chiamata. E con la quale ha creato una feconda comunità di vita e di lavoro.<sup>5</sup>

Luglio 2011

---

<sup>4</sup> Introduzione di Daisetz T. Suzuki a: Eugen Herrigel, *Lo zen e il tiro con l'arco*, Adelphi, 1975, pp. 12, 13

<sup>5</sup> Molto interessante, a questo proposito, la biografia di Gerhard Wehr, tradotta dal tedesco in francese da Didier Verne per la casa editrice Albin Michel: *Karlfried Graf Dürckheim. Una vita sotto il segno della trasformazione*, 1997, dove troviamo menzionati i “quattro pilastri dell'attività del centro di Rütte”. “Il primo era la *Tiefenpsychologie*, la psicologia del profondo, riferimento esplicito alla psicologia analitica di C.G. Jung”. Il secondo: “la *personale Leibtherapie*”, la terapia personale del corpo, che si fonda sulla differenza tra “il corpo che si ha” e “il corpo che si è”, un esercizio integrale della persona. Il terzo: “la *Kreativ-Therapie*”, in cui Maria Hippius ha sviluppato una pratica che ha chiamato *Gefürtes Zeichnen*, una originale pratica del disegno (guidato dall'inconscio), “un esercizio al tempo stesso attivo e meditativo”. Il quarto pilastro è la *meditazione*, pratiche meditative “nello spirito dello zen”. (cfr. pp. 185-189)

*Un passo falso  
e sei già presa nel vortice...*

*una foglia sei  
strappata dal tuo albero  
nel plenilunio di primavera*

*ti fa girare all'impazzata  
la collera del dio*

*e tu povera foglia senza peso  
non smetti di danzare i giorni della vita  
al ritmo concitato  
di una baccante*

*Un giorno  
la violenza dell'uragano ti solleva  
e ti trascina dove le tue ginocchia scricchiolanti  
non ti possono portare*

*nel centro della collera divina  
conosci il silenzio  
e la quiete che oscuramente cercavi*

*nell'occhio del ciclone  
impari a vedere l'umana follia*

*Ora  
ai piedi del tuo albero  
ti godi  
piccola foglia saggia  
il sole dell'estate*

*ti lavano le abbondanti piogge dell'autunno  
ti copre pietosa la neve  
mentre nutri la terra - 19 maggio 2011*

# La seconda parte della vita

*La prima parte della vita consiste nel cadere in un buco e la seconda parte consiste nel venirne fuori.*

Carl Gustav Jung

## La Via del corpo, un cammino spirituale

Le parole della sapienza tramandata e le parole dei maestri e delle maestre che ci accompagnano diventano luce che rischiarano lo spirito quando siamo pronti ad accoglierle come parole di verità. Quando è giunta l'ora in cui sentiamo che in queste parole si riflette senza increspature l'esperienza che stiamo vivendo, come la luna si rispecchia nelle acque calme del lago. Si fanno trovare, queste parole, nel punto del cammino a cui siamo giunti. Non prima. Solo allora hanno la chiarezza orientante di una rivelazione. Sono sorgenti nascoste che improvvisamente ci offrono l'acqua di cui abbiamo bisogno.

Lungo il cammino di vita abbiamo costantemente bisogno di acqua, di parole che puliscono lo sguardo, che rendono trasparente il sentire, parole che ci purificano, ci dissetano, alleviano la fatica dell'esistenza e ci infondono un nuovo slancio: impariamo fin dall'infanzia a fare riserva di queste parole, inconsapevolmente, senza sapere che ci aiuteranno ad attraversare stagioni aride come il deserto.

Si può procedere per un lungo tratto su questo cammino, senza quasi renderci conto dell'aridità che minaccia la radice amorosa della vita, se di tanto in tanto possiamo spegnere la sete con un sorso d'acqua presa dall'anfora preziosa che portiamo con noi.

Ma, quando cominciamo a salire sul sentiero "che non si sa dove porta", perché a portarci lì non è la spinta di un desiderio, né un progetto, né un imperativo morale ma un'altra forza senza nome e senza volto, una spinta che ci ha fatti rialzare da uno stato di morte dell'anima, e a quell'*alzati e cammina* abbiamo semplicemente obbedito, viene il momento in cui pre-sentiamo che "ad un certo punto dovremo lasciare anche le nostre anfore e mettere in tasca le poche cose che ci serviranno", perché solo così "potremo salire veloci, senza che niente rallenti il passo".

Sono immagini di un sogno<sup>6</sup> che viene nel momento di riprendere questo lavoro di scrittura in cui tento una mia risposta alla domanda: *Perché e come meditare?* Quando il sogno arriva, sento che l'inconscio mi sta richiamando alla fiducia senza incertezze nella "via" che ho iniziato a percorrere sette anni fa: la *via del silenzio*, il tratto più alto del cammino che si lascia guidare dal corpo, dalla sua profonda saggezza, dalla verità di esperienze imprevedibili e misteriose, che percepiamo nella nostra carne. Sono esperienze che possono "avere la dolcezza di un soffio" o la forza di "uno sconvolgimento potente"(Graf Dürckheim).

La fiducia nell'intelligenza del corpo non è una fiducia cieca, ma una certezza che mette radici passo dopo passo, come il rizoma dell'iris. Nella mia vita ho visto ad un tratto fiorire questa certezza, l'ho vista mettere radici sempre più forti nell'esperienza di malattia<sup>7</sup> e nel processo di terapia: il lungo e difficile processo di trasformazione silenziosa, nato dalla coscienza che *qualcosa, qualcuno* in me aveva deciso di andare incontro alla morte. Oggi direi: *qualcosa, qualcuno* doveva morire.

Il corpo malato può diventare il nostro terapeuta, *il nostro maestro sul cammino*.

Ci insegna "il potere guaritore del gesto puro"<sup>8</sup>: i gesti di cura della vita quotidiana, la scrittura e il disegno, il camminare... Durante la malattia questi gesti liberano il loro segreto potere. E io li imparo di nuovo con attenzione e gratitudine. Mi rendo conto che aiutano il pensiero a radicarsi nel presente, a stare lì, fermo, a non agitarsi per non dissipare la mia energia con inutili incursioni nel futuro o nel rimpianto del passato per ciò che è andato perduto.

---

<sup>6</sup> Sogno della notte tra l'11 e il 12 dicembre 2009.

<sup>7</sup> La malattia (un cancro della mammella) che nella mia vita marca una cesura epocale, e dà il senso di un nuovo inizio, si è manifestata nel 1994.

<sup>8</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Pratique de la voie intérieure*, Le Courrier du Livre, 1968, ch. II

Il corpo malato può far sentire in comunione con la nuda vita degli animali, degli alberi, dei fiori, della campagna. Sono esseri semplici che non si oppongono alle metamorfosi, né le temono. Creature fragili e al tempo stesso capaci di una forza che spacca la terra indurita dall'inverno. Come i bulbi delle peonie, dei tulipani, dei narcisi.

Il corpo messo alla prova e sconvolto dai farmaci accresce il bisogno di presenze discrete. Gli incontri a due, con amiche e persone che ci sono care, mettono in circolo un'energia prima sconosciuta e le relazioni guadagnano profondità e un senso nuovo. Aiutano ad affrontare i fantasmi che, nell'isolamento, puntualmente arrivano.

Mi rendo conto che le nostre risorse vitali hanno bisogno del silenzio. Che fa bene vivere appartati, concedersi *il tempo dell'eremita* finché non ci si sente pronti per entrare in un'altra epoca della vita. Si impara così a godere delle cose semplici, del sapore dei cibi, del camminare, dell'aria e della luce riposante dell'ombra, del fresco del mattino, dell'alzarsi e del coricarsi...

Il mio corpo che non chiude la porta alla sofferenza, sente la sofferenza nascosta nel mondo. Sente l'assurdo delle guerre e lo patisce, come lo patiscono tutti gli esseri senza difesa, esposti alla violenza. Sente quello che accade nel mondo come se avvenisse dentro di sé.

Non c'è più un dentro e un fuori. E io vivo come non avevo più vissuto dal tempo in cui non c'era un io distinto dal mondo e un mondo separato dall'io. Si impara così a riconoscere gli ostacoli, le paure e le difese che impediscono di dimorare nella vita. Ma si vede anche che basta ben poco per ritornare a vivere come se si fosse fuori, separati dalla vita e dal suo fluire.

Il corpo sa anche che il ritorno alla separazione può scatenare una collera risentita che brucia l'energia vitale.

Tuttavia, per procedere lungo questo cammino, nel quale ci lasciamo guidare dalla saggezza del corpo, l'essere umano ha bisogno di parole.

Proprio perché la parola abita nel cuore di ogni individuo umano, il suo essere è profondamente sensibile alla parola, permeabile alla sua verità.

Le parole che ci scambiamo possono aprirci alla luce o trascinarci nell'oscurità. Possono orientarci o confonderci, indurci alla calma o generare conflitti inutili e tensioni devastanti. Possono generare silenzio o produrre un ingombro che impedisce il contatto con la nostra stessa anima, con la verità che vive in noi stessi, con il mistero che "non si trova fuori", ma "è dentro e in ognuno di noi e, al tempo stesso, ci circonda e ci avvolge".<sup>9</sup>

Il mio cammino di maturazione spirituale, l'apertura al *mistero*, ha inizio con l'esperienza della malattia, esperienza di incontro con il mio corpo che domanda attenzione e mi insegna la pazienza di stare lì, senza fare nulla. Il corpo malato mi regala un tempo di lontananza dalla vita sociale e dal lavoro. Bisogna sospendere ogni azione destinata a realizzare programmi e progetti, attraverso i quali posso dimostrare che sono capace di abitare il mondo con libertà e con competenza. Talmente ben integrata in esso, da trovare perfino i modi per sfuggire alle sue rigide imposizioni inventando spazi di vita creativa, per me e per altri: le persone che mi sono care, i miei allievi e allieve nella scuola, le mie amiche impegnate per l'esistenza della libertà femminile nel mondo. Invenzioni possibili, a patto di non prestare attenzione all'inquietudine, ai conflitti che derivano da questo stare al mondo creativamente e responsabilmente.

Quali lacerazioni si devono mettere a tacere, quanta sofferenza si deve rimuovere, quale energia se ne va in questa opera di rimozione necessaria per *esserci* in maniera affidabile e rassicurante per il mondo e, al tempo stesso, in armonia con il bisogno di libertà interiore? Di chiarezza interiore, il mio bisogno essenziale.

---

<sup>9</sup> Cfr. María Zambrano, *Per una storia della pietà* [1949], in "aut aut" 279 maggio-giugno 1997, p.69

Dove finisce la sofferenza rimossa? Cosa fa la verità negata? La verità che non ci permettiamo di riconoscere trova le sue vie per venire alla luce. Scava passaggi sotterranei che fanno crollare le nostre impalcature rassicuranti.

Così può accadere che una malattia ci risvegli dal torpore. Nell'istante in cui ci viene diagnosticata, questa malattia può costringerci a vedere la sofferenza che cercavamo di negare a noi stessi.

## Incontri con lo sconosciuto

Ecco quello che ho visto accadere nella mia vita. Per un istante, nient'altro che l'attimo di una fugace intuizione, ho visto com'è vivere pienamente senza il peso di giorni morti sulla spalle. E, nello stesso tempo, ho percepito con chiarezza i rivestimenti destinati a tener viva l'immagine di una donna che non poteva essere altro che *una-donna-rassicurante*. Che perciò non doveva ascoltare il suo dolore. Una donna che non solo non doveva permettersi di rispondere alle ferite che le venivano inflitte, ma non doveva nemmeno permettersi di riconoscerle. Così tutto il dolore di quelle ferite finiva per ristagnare sul fondo dell'anima.

Nella mia esistenza, la maturazione spirituale ha significato, e significa, un lavoro di immersione in quel fondo oscuro. Una lunga opera di pulizia, un'azione di chiarificazione dello sguardo fino al momento in cui nasce una nuova coscienza. La coscienza che può accogliere il reale, nei suoi lati d'ombra e di luce. Questa coscienza sente il dolore che c'è nella vita, la fatica del morire e lo slancio del rinascere. La paura e l'angoscia del nascere ancora. Il bisogno profondo di vivere semplicemente.<sup>10</sup>

Una donna, l'analista junghiana Adriana Mazzarella, mi accompagna su questa via. Grazie alla sua conoscenza dei *cammini iniziatici*, grazie alla sua passione per il viaggio di Dante nella *Divina Commedia* e per la sua lingua poetica, ritrovo il mio amore per la poesia e vedo che "il poeta" può "sollevarci" fino a farci "contemplare in assoluta libertà i sentimenti più intimi: il piacere, il dolore, l'ira, la paura, la violenza, l'inerzia, l'abulia, l'odio, *la guerra sì del cammino sì de la pietade*, ma anche la gioia e la beatitudine".<sup>11</sup>

Le immagini dei sogni mi fanno scendere nelle oscurità della mia anima, "imparo ad ascoltare senza pregiudizi con la mente sospesa". E riconosco la presenza di una guida, il "maestro interiore", *lo sconosciuto* che sente le trasformazioni della mia coscienza, e avverte quando è pronta ad accogliere una verità che prima non avrebbe potuto o non avrebbe avuto il coraggio di riconoscere.

Nel procedere su questa via, la mia coscienza diventa più accogliente, aperta e disponibile a ricevere tutto quello che l'inconscio svela. Dimentica la pretesa di verità solari e sopporta il dissolversi di una immagine interiore priva di ombre.

Lavorando con i sogni scopriamo che siamo abitati dall'ombra e dalla luce. Che la luce può perforare l'ombra. Lungo questa via, niente ci viene risparmiato. E di tutto si può fare tesoro. L'essenziale, nel processo di individuazione, è l'incontro con i propri lati oscuri, l'attraversamento estenuante delle ombre che oscurano lo spirito e lo appesantiscono. Si impara che è un attraversamento senza fine, perché in ogni relazione vitale giocano quelli che sono definiti meccanismi proiettivi inconsci che imprigionano, e ci imprigionano. Si vede anche che la sola cosa che possiamo fare, ogni volta, è un'azione di attenzione. Non possiamo fare altro che riconoscerli e accettare di vederli. Già questo ha un effetto liberatore e trasformatore.

Il lavoro con l'inconscio mi insegna a non temere questi incontri, educa lo spirito alla pazienza e soprattutto lo allena al coraggio di vedere la verità che sfugge alla coscienza. Nel corso di questa esperienza, si forma la fiducia che l'attraversamento dell'ombra può portare alla luce.

Imparo a lavorare con le ombre che una donna deve riconoscere in se stessa. Cioè con i propri attaccamenti. Queste ombre sono a volte lievi e poco minacciose, a volte così dense e potenti da

---

<sup>10</sup> Queste esperienze sono state più ampiamente elaborate nei seguenti scritti: Quando il corpo fa il lavoro del negativo, in Diotima, La magia forza del negativo, Liguori, 2005 ; Cosa sa il corpo che io non so; Era semplicemente tornata alla vita... in A.a.V.v., Le donne e il cancro al seno, Quaderni di Metis- Medicina e Memoria, 2004

<sup>11</sup> Adriana Mazzarella, *Alla ricerca di Beatrice*, La Biblioteca di Vivarium, 1999, p. 26

renderla sorda e cieca alla sua verità, incapace di libertà interiore. Bloccata nei suoi gesti e nelle sue parole.

Oggi so che, fra le tante, c'è un'ombra più pesante delle altre. Per ciascuno, anche per una donna, l'ombra più potente è quella che custodisce il nostro potere nascosto. E' il nostro punto cieco. Un individuo non può vederla finché resta là, inchiodato in quel punto. Attaccato al suo oscuro potere. Quando finalmente succede qualcosa che lo sposta dalla posizione in cui si trovava bloccato, allora può scoprire che quell'attaccamento è il suo "buco nero", il pozzo senza fondo dove le energie più belle e feconde si consumano senza alcuna possibilità di rigenerarsi. Ma occorre che venga quel momento.

Anche per il potere nascosto di una donna, è così. Per riuscire a vederlo, occorre che una donna abbia la forza di volgere il proprio sguardo verso *il buco* in cui la propria esistenza si trova imprigionata, mentre vi si lascia sprofondare senza cercare appigli. E allora può succedere che lei si trovi fuori, dall'altra parte.

E' così che si prende coscienza della prigionia in cui si vive senza saperlo. E' così che si possono vedere gli strati di sofferenza che si erano depositati sul fondo, insieme alla gioia, la radice più profonda dell'essere che, nonostante tutto, non si era seccata.

Questa gioia nascosta, che può finalmente risalire al cuore, e il dolore liberato dalla consapevolezza ci danno lo slancio e il coraggio di rinascere.

So che una donna può nascere ancora una volta, non dalla madre che l'ha generata, ma dalla madre che lei stessa è diventata nel suo spirito. E allora comincia a sentirsi abitata dall'energia feconda del *materno che l'ha messa al mondo di nuovo* e che vuole esprimersi pienamente. Con questa energia spirituale, del femminile riunito in se stessa, una donna può compiere la sua opera nel mondo, affrontando gli ostacoli senza temere e senza esitare.

Ogni potere che voglia dominare questa energia amorosa e renderla funzionale ai propri scopi produce una metamorfosi distruttiva. La donna che ha conosciuto questa potenza creatrice, trascendente il suo piccolo io, conosce il proprio tesoro, nascosto nell'ombra. Le ombre del femminile, prodotte dalle proiezioni, sue e di altri, di altre, della cultura in cui è cresciuta.

Quando nasciamo di nuovo, ci vediamo come non c'eravamo mai visti prima. Vediamo le cose intorno a noi come non le avevamo mai viste.

Nel momento in cui si scopre in se stesse questo tesoro, la sorgente di un'energia creatrice che ha voluto farsi conoscere, non la si può più ignorare.

La richiesta a Jacques Castermane di essere iniziata alla *meditazione zen*, nello spirito dell'insegnamento di Graf Dürckheim, viene da un'esperienza di questa natura. L'ombra potente, la più minacciosa che imprigionava la mia *vera natura* è quella della "grande madre", con tutte le sue imprevedibili metamorfosi che il mito greco di Demeter ci aiuta a vedere. La dea della gaiezza che cade nel più nero risentimento, dal momento in cui essa ha perduto la propria radice, la figlia che lei è nel profondo, il suo "germoglio" vitale...<sup>12</sup>

La mia *metanoia* è avvenuta in una notte di collera bruciante. Nella solitudine e nel silenzio che ne seguirono, ho potuto sentire tutta la pena e la gioia che mi abitavano.

Da allora, ho avuto bisogno del silenzio e della solitudine.

E meditare consiste nell'offrire alla mia esistenza ogni giorno questo spazio di silenzio, di attenzione alla verità profonda dell'essere, questo tempo di vita che dilata il respiro e risveglia nel corpo l'energia della terra... la fa risalire verso il cielo.

---

<sup>12</sup> Cfr. il mio contributo *Demetra e il figlio della regina*, in Diotima, *L'ombra della madre*, Liguori 2007



## Alcune risposte alla domanda: perché meditare

*Za-zen, perché e come ? Sono due domande che non deve porsi soltanto chi è all'inizio, ma anche colui che è già avanti. Il perché indica il senso, il come la tecnica.*

Karlfried Graf Dürckheim

*... bisogna sapere che un dovere ci chiama quando si è vissuto un'esperienza mistica naturale: <<Diventa la forma esistenziale, la maniera di essere che ti si è rivelata nel tempo in cui è durata questa esperienza. >>*

Jacques Castermane

## Meditare è entrare nel silenzio

Sono uscita dal mondo grazie  
a un altro mondo;  
una rappresentazione si è cancellata  
grazie a una rappresentazione più alta.  
Ormai vado verso il riposo  
dove il tempo si riposa nell'eternità del tempo.  
Vado nel Silenzio  
Maria di Magdala<sup>13</sup>

Può capitare che il silenzio interiore ci venga donato, senza averlo cercato; quando succede intuimmo oscuramente come mai ci siamo trovati lì. E, cosa ancor più decisiva per la nostra vita, è scoprire che ci sono pratiche, antichissime, che ci portano nei pressi: esercizi del corpo, che l'Oriente ha mantenuto in vita e continua ad insegnare.

Si scopre allora che è possibile raggiungere il luogo del silenzio, grazie all'esercizio. Vediamo che il silenzio interiore si fa nell'esercizio. E, grazie a un assiduo esercizio, può divenire una tonalità dell'esistenza, sempre più presente.

E, tuttavia, ogni giorno l'esercizio va fatto perché niente qui è dato per guadagnato. Può capitare, anche quando non ci si sente più agli inizi, di subire gli assalti del rumore ingombrante che ci abita, non appena ci si trova seduti nell'immobilità e nel silenzio, nell'attenzione al respiro. Può capitare che di colpo, quando meno te lo aspetti, si riaccenda quello che Christiane Singer descrive come un "bla bla" particolarmente "temibile", "la radio accesa notte e giorno", "il suo ratata, ratata incessante", "ragionamento gorgogliante"...<sup>14</sup>. Pulsare che fa male, di ferite chiuse malamente.

Meditare è imparare ad attraversare questo rumore che c'è al fondo, lasciarlo venire, imparare a sopportarlo fino al limite della sopportazione. E' allenarsi a reggerlo senza soccombere alla sua violenza e senza fuggire.

E' decisivo sentire che non si è soli, che altri, altre stanno camminando insieme a te, sulla stessa via.

Appartarsi, per regalare alla propria esistenza un tempo di silenzio non significa ancora *entrare nel silenzio*, entrare lì dove *il tempo si riposa nell'eternità del tempo*. Anzi, è rendersi disponibili a percepire il rumore di fondo che ci impedisce di conoscere questo silenzio.

La richiesta al maestro di venire iniziata alla meditazione *nello spirito Zen* è nata dall'esperienza di un silenzio che fino a quel momento mi era sconosciuto e dalla fiducia che sia possibile ritrovarlo, con la fedeltà all'esercizio. Dalla consapevolezza, inoltre, che la pazienza e il coraggio di procedere su questo cammino hanno bisogno di un vincolo forte, qual è l'amicizia che crea una *comunione di destini*. Tanto forte, questo vincolo, da farsi sentire nel frastuono del mondo e nell'inquietudine rumorosa che abbiamo dentro, e che l'immobilità rivela fino a renderla insopportabile.

E ancora, dall'osservare che la scrittura, l'esercizio praticato ogni giorno da decenni, riusciva sì ad abbassare e perfino a spegnere il volume di questo temibile *bla bla*, tanto da renderlo anche per lunghi periodi non percepibile, ma la radio poteva sempre riaccendersi.

La pratica della meditazione zen sta modificando anche il senso della scrittura: la scrittura meditativa sta sostituendo una scrittura che aveva lo scopo di riflettere, analizzare, cercare di capire. Il bisogno di scrittura ha subito una metamorfosi sostanziale: annotazioni essenziali, attenzione alle immagini, alle parole che regalano intuizioni, alle composizioni brevi, poetiche. Può succedere che

---

<sup>13</sup> Jean-Yves Leloup, *Il Vangelo di Maria. Myriam di Magdala*, Servitium editrice, 2000 p. 41

<sup>14</sup> Cristiane Singer, *Alla sorgente della parola*, in *Del buon uso delle crisi*, ed. Servitium, 2006, pp. 89-90

questi piccoli doni della scrittura riescano a trascinare la mente al di là del rumore. Quando succede, vedo che questa scrittura svolge un'azione che ha del miracoloso: *taglia il canale* da cui viene il ragionare alimentato dal risentimento. E allora pensare è vedere le piccole luci che rischiarano il buio.

Ma non vi si arriva sempre per la via diretta, il più delle volte si arriva attraverso un processo difficile e tormentato, che conosce l'aridità del cuore in preda alla collera, la confusione dello spirito, la chiusura dell'anima, imprigionata dal senso di colpa verso sentimenti che occorre nascondere...per paura, per vergogna, per mancanza di coraggio... O semplicemente, perché ci sono delle verità che non hanno bisogno di essere dichiarate, ma soltanto viste, riconosciute e accolte umilmente nella nostra casa interiore.

E allora la meditazione è imparare a passare attraverso l'oscuro che ci abita. Uscendo dal buio, l'anima si libera dal risentimento e lo spirito può trovare la sua leggerezza. Il pensiero, purificato dalle sue incrostazioni, può vedere l'essenziale, ciò che occorre vedere adesso.

Schegge di sole  
tra gli scuri socchiusi  
fiori di ginestra

Mirmande, giugno 2010

## Meditare è un cammino di verità

Essere autentico significa accettare di vedere che si è quello che si è e non quello che ci si immagina d'essere guardando il proprio personaggio in uno specchio.

K. Graf Dürckheim <sup>15</sup>

Lo Zen è un grande sgombero. Me ne accorgo alla fine di ogni settimana di meditazione intensiva. Misteriosamente, dopo ogni *Sesshin*<sup>16</sup>, vedo che nell'immobilità e nel silenzio, questa opera di pulizia si fa da sé. Senza fare niente. Niente altro che stare lì, in presenza di ciò che si presenta all'attenzione. Pulizia anche di desideri che muovono la volontà di esserci nel mondo, che alimentano la mia creatività sociale.

Ad un tratto ho visto il mio desiderio di mondo ritrarsi, la spinta ad esserci esaurirsi, finché è risultato evidente che non era più possibile stare nella vita sociale così come c'ero stata prima.

Qualche recente tentativo è bastato a darmi la misura di una metamorfosi che mi rifiutavo di accettare. Così, mi sono arresa all'evidenza del mio corpo che mi faceva mancare l'energia e del mio spirito che si appesantiva.

Non sono più la stessa. Non posso più procedere sulla via che ho percorso fin qui, non posso più rispondere al bisogno di giustizia e di amore per la libertà femminile, spinta avanti dalla volontà di far sentire al mondo la voce mia e di altre donne. Arrendersi all'evidenza di una metamorfosi non porta all'accettazione serena, si può vivere la violenza di un conflitto interiore scatenato dall'*io* che vuole durare identico a se stesso. E che può giocare la sua ultima carta, portando il conflitto al livello profondo dove si può alleare con la potenza delle paure rimosse. La prima, fra tutte, la paura di scomparire nel nulla, di cui la paura di perdere il mondo, di scomparire dalla vita sociale è la manifestazione più palese. La paura, anche, dell'isolamento. Quel sentimento di solitudine abissale in cui l'individuo si trova di fronte alla minaccia di potenze sconosciute e inclementi, che possono distruggerlo.

E, allora, in preda all'angoscia che assale, ecco la tentazione di volgere, come in passato, tutta l'attenzione e tutte le energie all'opera che può restituirmi al mondo e mi restituisce il mondo. Dunque, tornare ad *essere-per* la città, il mondo, l'Altro: sbilanciata, protesa verso il fuori... tesa, fuori centro... Con l'orecchio rivolto ai richiami che vengono dall'esterno: il mondo piccolo, di coloro che sono vitali per me. E il vasto mondo, la società in cui occorre essere riconosciuta ... per non venire dimenticata, cancellata.

Ognuno di noi vive il proprio conflitto interiore, lungo il cammino lo incrociamo spesso: è così che lo si può riconoscere e si può imparare ad affrontarlo onestamente. E perfino a risolverlo, almeno a tratti. In effetti capita di sentire che non c'è conflitto ogni volta che l'azione viene con la sua naturale fluidità. In questi momenti di rara armonia si avverte che l'*io* è al servizio di *altro*, dell'essere libero da ogni pretesa narcisistica, da ogni pressione volontaristica.

Meditare è imparare *il mezzo-giro*. Ritornare a sé, volgere lo sguardo verso l'interno, mettersi in ascolto di ciò che il nostro *orecchio interiore* intende: un'altra maniera di aprirsi alle richieste di altri, di altre. Non è con questo orecchio che abbiamo iniziato a sentire il mondo fuori di noi, vicino a noi ?

---

<sup>15</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Le Centre de l'Être*, Albin Michel, 1992, p. 53, traduzione mia dal francese

<sup>16</sup> *Sesshin* è una pratica di meditazione intensiva che porta "dritto al cuore", la parola si può tradurre con l'immagine della mano che tocca il cuore.



## Meditare è imparare l'abbandono del cuore

L'esercizio della meditazione ci aiuta a mantenere aperta la porta verso il mistero dell'essere, che ci sfiora nel silenzio. Questo contatto può risvegliarci, nell'unità di corpo e spirito, alla verità della vita quale è. Ci aiuta a procedere sulla grande via della saggezza, che conosce l'umile *abbandono del cuore*.

Nell'esperienza dell'essere, il senso e la direzione del nostro cammino ci vengono dati di colpo, senza averli cercati. Ci troviamo in uno stato di chiarezza senza ombre, di certezza senza dubbi, in uno stato di forza che ci infonde il coraggio di metterci sulla *grande via* della maturazione spirituale, totalmente a servizio della verità che vuole manifestarsi nel mondo attraverso il nostro modo di essere.

Come Graf Dürckheim ci segnala, le esperienze dell'Essere sono molto rare: esperienze nella quali l'Essere ci libera di colpo dalla prigione dell'*io* in cui eravamo reclusi senza averne coscienza. Quando ci si trova a viverle, si ha l'immediata certezza che la nostra esistenza sta ricevendo un dono che la impegna totalmente. Si ha la sensazione di trovarci gettati su una riva che è al di là dell'orizzonte abituale, finalmente al di là dello sguardo rivolto ai nostri inferni, piccoli o grandi che siano.

Quando ci troviamo in uno stato di assoluta libertà interiore, di chiarezza pura, di amore senza ombre e senza attaccamenti, il bisogno di un nome per riconoscere quello che sta capitando non è urgente. L'esperienza ha in sé una tale verità che non necessita di parole. Si fa sentire invece con urgenza il bisogno di raccoglimento e di silenzio perché la porta, che si è aperta inaspettatamente, non torni a rinchiudersi prima di aver fatto almeno un passo oltre la soglia.

Si impara che la forza, capace di strapparci ad un'esistenza che si era insabbiata e aveva perduto la sua naturale fluidità, non ha origine dalla buona volontà, o dalla solidità del ragionamento, o dal senso morale. Ma dalla disponibilità all'abbandono fiducioso alla vita, che non fa temere l'imprevisto e ci libera dall'ossessione del futuro. Da questa stessa disponibilità hanno origine i gesti e le parole che vengono naturali, nella loro semplicità e spontaneità. La stessa semplicità dell'infanzia, a cui sia l'insegnamento di Gesù sia l'insegnamento di Buddha invitano a ritornare.

Nell'esperienza dell'Essere entriamo in contatto con la nostra verità interiore. Si rischia parecchio se si passa sopra questa verità, se continuiamo a vivere come se non l'avessimo intuita. E il rischio lo si avverte immediatamente, perché la verità, a cui l'esperienza dell'Essere ci apre, sopporta un certo grado di confusione, ma non sopporta l'oblio, la sua dissipazione in *commerci*, situazioni e relazioni, dove la nostra essenza non può trovare piena esistenza. Come non sopporta la violenza della ragione che vorrebbe destituire l'esperienza di ogni senso e di ogni fondamento. Se questo succede, sentiamo che la vita ricomincia a inaridire. Allora diventa chiaro che occorre chiedere aiuto.

Un aiuto ci può venire dalla lettura di testi che parlano al cuore, dove abita il *Signore della Parola*<sup>17</sup>. La parola che è in contatto con il centro dell'Essere.

L'incontro con questa parola può farci maturare nella disponibilità all'abbandono, come attitudine dello spirito. La lettura diventa allora un esercizio spirituale che può donare la forza di dimorare nell'abbandono, lasciando che l'esperienza compia la sua opera trasformatrice.

---

<sup>17</sup> Come è detto nelle Upanishad

Ci sono testi che arrivano dritti al cuore. Testi di maestri che, per riprendere l'immagine suggerita da Maître Hakuin, sono *la forza che guarisce*. Sono come “la brocca da cui scende un liquido chiaro, fresco, latteo sopra la testa, le spalle, il tronco, le braccia, le gambe e la punta dei piedi”.<sup>18</sup> Le parole che essi contengono possiamo sentirle scendere su di noi come una benedizione. Grazie ad esse non perdiamo il contatto con l'esperienza vissuta, custodendola in noi senza far nulla, senza scalfirla con il pensiero, senza tentare di catalogarla cercando nomi che potrebbero privarla della sua profonda consistenza e della sua potenza redentrice. Seduti, sedute a contatto con la terra, mentre riceviamo le parole e gli insegnamenti di un'antica sapienza, può succedere che il corpo si risvegli al senso della verticalità, e noi sentiamo nella carne la realtà del legame tra terra e cielo.

C'è tuttavia nell'esperienza dell'essere un pericolo: l'attaccamento all'esperienza stessa. E, di conseguenza, la paura di perderla. Questa paura può cristallizzare il vissuto in un ricordo, che ci impedisce di renderci disponibili ad altre esperienze e ci allontana dalla vita con le sue durezza e le sue inerzie. C'è il rischio che un'esperienza di pienezza generi una specie di avidità nella ricerca di vissuti gratificanti che alimentano il narcisismo.

Allora il cammino spirituale vira verso un'altra strada, quella della ricerca di emozioni, che all'io non bastano mai. E' così che ci si trova fuori dal cammino iniziato. Lontani dalla *grande via* che porta all'umile abbandono alla vita quale è.

---

<sup>18</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Sagesse et amour*, Edizioni .Alphée, 2005, p. 30, traduzione mia dall'edizione francese

## Meditare è tenere le mani aperte

Colui al quale la grande esperienza ha donato il contatto con l'ordine dell'Essere avanza su questa via, senza conoscerla e tuttavia senza dubitare e senza esitare, come è espresso da un antico adagio hindou: " senza conoscere la via io sono la via – le mani aperte, le mani aperte".

Karlfried Graf Dürckheim <sup>19</sup>

Se apriamo le mani, possiamo ricevere ogni cosa; se siamo vuoti, possiamo contenere l'universo intero. Vuota è la condizione dello spirito che non si attacca a niente e vive pienamente l'istante presente.

Taisen Deshimaru <sup>20</sup>

*L'esperienza.* Piccola o grande, non importa. Occorre proteggerla da ogni sguardo, anche e soprattutto dal proprio. Quando si fissa su di essa la interrompe. Quando tenta di ri-guardarla, la perde.

*Lacrime dal cielo*  
nel cuore  
è la sorgente

(Sesshin de la Toussaints, Mirmande 2008)

---

<sup>19</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Pratique de l'expérience spirituelle*, Editions du Rocher, 1985, pp. 108-109, traduzione mia dall'edizione francese

<sup>20</sup> Taisen Deshimaru, *L'Anneau de la Voie Zen*, leRelié, 2006, p. 9., traduzione mia dalla lingua francese.

# Vita meditativa

*<<Come siede un meditante, osservando il corpo nel corpo ? >>*

*Ecco, un meditante va nella foresta, o in un luogo solitario, si siede con le gambe incrociate e il corpo diritto, attento egli inspira ed espira.*

*Inspirando lungamente, egli sa esattamente: io inspiro lungamente.*

*Espirando lungamente, egli sa esattamente: io espiro lungamente.*

*Inspirando brevemente, egli sa esattamente: io inspiro brevemente.*

*Espirando brevemente, egli sa esattamente: io espiro brevemente.*

*Sentendo tutto il corpo, egli inspira, così egli si esercita.*

*Sentendo tutto il corpo, egli espira, così egli si esercita.*

*Tranquillizzando l'attività del corpo, egli inspira, così egli si esercita.*

*Tranquillizzando l'attività del corpo, egli espira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'impermanenza, egli inspira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'impermanenza, egli espira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'assenza di passione, egli inspira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'assenza di passione, egli espira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'estinguersi dei desideri, egli inspira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'estinguersi dei desideri, egli espira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'abbandono totale, egli inspira, così egli si esercita.*

*Contemplando l'abbandono totale, egli espira, così egli si esercita.<sup>21</sup>*

---

<sup>21</sup> *Anâpânasati sutra*, traduzione mia dalla versione francese

## Una via d'esperienza e d'esercizio

Il senso dell'esercizio è ciò che lo zen chiama il risveglio alla nostra vera natura.

Graf Dürckheim utilizza l'espressione: il nostro essere essenziale.

Poca importanza hanno le parole che permettono di evocare l'indicibile. Conta l'esperienza. Perché il problema è di sapere come divenire coscienti della nostra vera natura.

Per la persona che è in cammino, la questione centrale è: come posso diventare cosciente della mia natura essenziale ?

Jacques Castermane<sup>22</sup>

La meditazione Zen praticata come esercizio iniziatico è l'apprendimento di attitudini che aprono la porta alla vita profonda, l'energia misteriosa, la dolce forza che dona la tensione giusta, la coscienza di un ordine e di una unità che non dipendono da me, e che posso sentire nel corpo. Il *corpo-chessono*. Così come sento, nel corpo, il disordine, il conflitto interiore, la perdita dell'*armonia vivente*, la perdita di centratura. Vedo che la vita perde la sua fluidità, la sua semplicità e la sua dimensione profonda ogni volta che perde il suo ancoraggio a qualcosa che posso riconoscere come "il centro vitale dell'essere". L'azione, il gesto, la parola perdono la loro purezza. E l'anima sente la mancanza di libertà interiore e di silenzio.

Nel cammino di vita, ciascuno può trovare da sé esercizi che aiutano a ritrovare il contatto con la propria essenza, a ristabilire l'armonia. Questi esercizi diventano indispensabili e necessari, come è indispensabile e necessario bere, mangiare e dormire. Si apprendono spontaneamente, come naturalmente si impara a camminare, a parlare, a tracciare dei segni.

Sono esercizi che danno forma alla nostra esistenza e l'aprono all'orizzonte della trascendenza.. Possono cambiare nel corso della vita.

In questa epoca di passaggio radicale della mia esistenza, si rivelano indispensabili e necessari, per non perdere l'orientamento, questi esercizi:

la meditazione silenziosa: la seduta del mattino e la camminata meditativa;

l'esercizio del quotidiano: la cura della casa e della vita materiale;

la scrittura dei sogni al mattino, quando la notte li porta;

l'esercizio dell'attenzione alla parola dei maestri e delle maestre di saggezza attraverso la lettura e la scrittura;

l'esercizio dell'attenzione alla vita e alla profondità del visibile, attraverso la scrittura, la lettura, il disegno e l'acquarello.

Questi esercizi sono anche naturali, nel senso che la pratica è venuta da sé, grazie ai gesti e alle tecniche acquisite nel corso degli anni. Ma per diventare esercizi di una *vita meditativa* è stata necessaria sia una metamorfosi nel modo di viverli sia una nuova chiarezza rispetto al senso, grazie alla luce portata dallo spirito zen.

Non sono invece naturali per me gli esercizi (come la danza) il cui apprendimento implica una fiducia serena, senza ombre e censure, nella possibilità espressiva del mio corpo. Sono esercizi che richiedono l'abbandono di un atteggiamento di controllo mentale del gesto e del movimento. Una maniera di imparare, questa, che purtroppo ho perduto già nell'infanzia.

---

<sup>22</sup> Jacques Castermane, *Comment peut-on être Zen ?*, cit. p. 42, traduzione mia dal francese

Ho accettato di impegnarmi in questi esercizi a partire da alcune esperienze in cui ho sentito che è possibile, attraverso *la via del corpo*, liberare lo spirito dalla tristezza e dalla pesantezza, in modo immediato. E che occorre andare là, all'origine della nostra esistenza, a quelle esperienze che ci riportano al fondo delle nostre storie, a quegli stati di pienezza e gioia, a quello slancio verso la vita, che sentiamo come apertura fiduciosa al Tutto. Sensazioni dei primi gesti, dei primi passi, dei primi sguardi.

Mi sono accorta che occorre ritrovare dentro di noi queste tonalità dell'essere per gustare la vita. Se amiamo il gioco a cui la vita ci chiama.

E' la perdita di queste sensazioni a provocare l'angoscia, la mancanza di concentrazione dello spirito, la dissipazione della nostra energia vitale. Perciò, benché non mi risultino naturali, questi esercizi sono diventati indispensabili e necessari nella ricerca di un legame profondo con la vita.

La prima volta che ho percepito chiaramente la leggerezza che ne veniva è stato nella danza del "Bolero" di Ravel e in un insolito ascolto della "Pavane pour une enfante defunte". Attraverso queste due esperienze si è risvegliato in me quel modo giocoso di sentire la vita che era rimasto addormentato per non so quanto tempo.

Così ho visto che gli esercizi del *gesto puro*, *esercizi che hanno il solo scopo di una rimessa in ordine di sé, liberi da ogni performance esteriore*, ci aiutano concretamente a liberarci dall'ossessione del risultato. La loro pratica ci libera dall'ansia che pervade lo spirito.

Tra questi esercizi del *gesto*, l'acquerello occupa un posto centrale e cruciale.

Nel fare l'acquerello mi sono resa conto, un bel momento, di come questa tecnica poteva diventare un esercizio sulla via della maturazione interiore, un vero e proprio allenamento spirituale del gesto che viene da un bisogno profondo.

In questo esercizio, più che in altri, posso percepire con evidenza sia il sopraggiungere di qualcosa che ostacola la fluidità del gesto, sia la calma interiore, l'adesione all'istante che rendono possibile quella fluidità. Basta l'affiorare di un desiderio, di una pretesa, di un progetto o l'ombra di un giudizio... e allora la purezza del gesto (che nell'acquerello traspare inesorabilmente) è messa in scacco.

E' per questo che l'acquerello si è imposto sul mio cammino interiore come *l'esercizio cruciale*: l'esercizio che può portare allo stato in cui *il bambino è perso nel suo gioco* o, al contrario, trascinare verso *il territorio del diavolo* che seduce con la sua promessa di immortalità.

Mi trovo a camminare, in questo esercizio, su una frontiera invisibile e, tuttavia, chiaramente percepibile, mi muovo su una lama così sottile che la più piccola oscillazione può farmi perdere l'equilibrio.

## Come esser-ci semplicemente

Sur la voie du silence on peut entendre la parole de Dieu:

"Dieu livre sa parole dans le silence, dit Maître Eckhart."

Karlfried Graf Dürckheim

Sulla via del silenzio si può intendere la parola di Dio: Dio rivela la sua parola nel silenzio.

Questa frase di Dürckheim mi risveglia al senso del divino che posso riconoscere come nervatura dell'anima. E' l'incipit del capitolo "Za-zen come esercizio del silenzio".

Mi viene incontro nel suo libro *Sagesse et amour*.<sup>23</sup> Da quando ho trovato questa opera, ho ricevuto un prezioso accompagnamento alla pratica quotidiana della meditazione zen: sono a Valence nel 2008, dopo la *Sesshin* di luglio, prima di ripartire per l'Italia. Da quel momento, la lettura di un capitolo introduce la mia seduta quotidiana. Sento qui la sua voce, la voce di un maestro che tocca il cuore, che orienta, che sostiene, che incoraggia, che fa ritornare a sé, che invita alla pratica, alla disciplina, alla pazienza... con semplicità e amore.

La pratica di un incontro con la parola del maestro è semplice: affidarsi al caso. Bisogna che il libro si apra ogni giorno a caso. Bisogna che la parola che guida verso il silenzio interiore sia una parola che si offre all'ascolto, non una parola cercata, ma una parola trovata.

Sento anche, attraverso questo piccolo regalo di parole offerte ogni giorno ai meditanti, che un legame potente e profondo si stabilisce, al di là dei confini, con altri uomini e donne che hanno deciso, un bel giorno della loro vita, di rispondere alla chiamata: "mettiti sul cammino". Su questo cammino, un bel giorno, come altre donne e altri uomini, mi sono trovata, nel momento in cui il potere della volontà, le inquietudini dei desideri mi hanno abbandonata e ho percepito la necessità vitale che il frastuono del mondo si spegnesse dentro di me, per fare posto al silenzio.

La parola che risplende nell'oscurità indica la direzione, fa ritrovare l'orientamento ogni volta che deraglio e mi ritrovo fuori del cammino, presa in trappola da una parte di me che vuole avere una sua precisa collocazione nella vita sociale: messa in agitazione, trascinata dal disordine del mondo che si impone con le sue pretese esagerate. E lì dove c'era la serena apertura agli altri, la calma dell'attenzione piena di meraviglia per ciò che viene a chiedere la nostra semplice presenza, la risposta serena alle richieste, trovo l'angoscia oscura di voler rimettere in ordine le cose, le situazioni, l'agitazione imprigionante di chi pretende di riuscirvi...

E allora la dolcezza della parola che viene direttamente dal cuore, la fluidità del gesto che rivela la libertà interiore, il senso autentico dell'*esserci semplicemente*... tutto questo scompare.

Questo piccolo libro di Graf Dürckheim è un dono che sta trasformando poco a poco il mio atteggiamento verso la parola, la parola offerta e la parola ricevuta. Mi insegna a ricevere la parola che conduce al centro dell'essere, lì dove si può intendere il *silenzio vivente che ci parla*: semplicemente offrire, semplicemente ricevere... con gratitudine. Senza commentare, senza interpretare, senza giudicare... senza erigere barriere. Non si impara così la lingua materna ?

La lingua materna è la lingua respirata, la lingua gustata, la lingua ricevuta semplicemente. La lingua semplicemente offerta al bambino, impregnata dei profumi, degli odori, dei colori della vita al suo inizio... E' la lingua del silenzio dell'origine.

---

<sup>23</sup> K. Graf Dürckheim, *Sagesse et amour*, op. cit., p. 103

C'è stato un momento nel quale ho dovuto tradurre nella mia lingua materna le pagine di *Sagesse et amour*, ho sentito la necessità profonda di assaporare le parole che mi aiutavano a radicarmi di nuovo nella vita, nel mistero della mia esistenza.

Anche la traduzione è diventata *un esercizio* sul cammino. L'esercizio necessario a custodire in me la parola che conduce a *essere* nella vita *semplicemente*.

*La grande semplicità: niente è aggiunto, niente disturba. Qui dove non c'è più esagerazione, pretesa, volontà di affermazione, non esiste più tensione. Qui, si è liberi, diritti, naturali: come si è quando ogni esagerazione è scomparsa.*

Karlfried Graf Dürckheim

*Dio non ha spazio in chi è pieno di sé.*

(tradizione chassidica)

## Zen è sbarazzarsi del troppo...

“Che cosa ho ricevuto di più dallo Zen, da un'altra tradizione ?

Niente di più, lo Zen è sbarazzarsi del troppo...”

Sono parole di Jacques Castermane, aprono la meditazione del primo mattino, 11 gennaio 2011.

Ho esperienza di questa azione di sgombero che la pratica della meditazione zen compie, nell'immobilità e nel silenzio. So che è per il vuoto che la campana suona.

Ma questo incipit così chiaro e semplice, nella forma di una domanda e di una risposta fa pulizia anche delle risposte che avevo trovato al “perché meditare”.

Un sasso che cade nell'acqua. E crea un movimento nel quale la mente si libera del troppo che impedisce di *pensare come pioggia che scende, come onda che corre, come stella che si accende nel buio...*

Da questo naturale movimento del pensiero, che assomiglia al farsi dei cerchi nell'acqua, viene la mia prima introduzione alla meditazione nello spirito Zen.

Da questo momento sento che posso accompagnare altre, altri che me lo chiedono, verso il silenzio. Aiutarli nell'azione che consiste nel semplice osservare, vedere e sentire. Nell'attenzione al respiro e a tutto ciò che nell'immobilità si presenta; e domanda di essere riconosciuto, accolto senza giudizio e senza interpretazione.

Lo Zen è attenzione al respiro.

L'attenzione al respiro aiuta a liberarci del troppo che ingombra e appesantisce lo spirito

troppo di pensieri

troppo di desideri

troppo di attese

troppo di pretese

troppo di immaginazione

troppo di illusioni

troppo di parole

il troppo che ci confonde

La via del silenzio è la via dell'azione che libera da questo troppo

il troppo che invade la nostra vita

è la via che libera lo sguardo

ci rende disponibili a vedere quello che c'è,

a sentire quello che accade

è piena attenzione al presente, a quello che c'è adesso, qui

nell'istante che stiamo vivendo

Il silenzio ci fa capaci di chiarezza interiore

capaci di verità

capaci di libertà interiore

Lo Zen è zazen

È stare lì, sedersi immobili, lo spirito concentrato

Tutto qui, niente altro: la cosa più semplice, la cosa più difficile

Lo Zen è esercizio del corpo, esercizio dello spirito

Questo allenamento del corpo è un esercizio spirituale

Allenamento a stare, a vivere con lo spirito concentrato  
in quello che si fa, lì dove si è

Nell'esercizio è essenziale la posizione.  
Lo Zen è attenzione al movimento del respiro.

Se il respiro è breve, osservo: il mio respiro è breve  
Se il respiro è lungo, osservo: il mio respiro è lungo  
Osservo quello che c'è.  
Io non sono che la testimone di questa azione che si fa, in me  
Grazie a questa azione, sono un essere vivente  
Sono corpo che vive  
Non sono io che faccio il respiro  
Il mio corpo sa meglio di me come respirare  
Mi affido alla sua sapienza, alla sua intelligenza misteriosa  
Vivo nel momento presente con la fiducia che il mio corpo sa come stare lì ... calmo  
lasciando che il respiro circoli liberamente senza ostacolarlo, senza forzarlo  
Io sono questo corpo che respira  
Posso fidarmi della sapienza misteriosa che dimora in me  
Posso ricevere con gratitudine questo dono che viene dall'intelligenza naturale che guida il mio  
corpo  
Posso riconoscere con stupore questa azione che io non saprei come fare  
Osservo con amore questo dono che ricevo in questo istante  
Io sono una creatura fragile che ha bisogno di aria, per vivere,  
la mia vita è appesa al filo invisibile del respiro

Il mistero della vita che vive in me: lo sento

Posso accompagnare questo contatto con un pensiero che lo contempla  
senza strapparli alla sua sacralità  
Siamo esseri pensanti - noi umani ... pensare è umano  
ma spesso ci lasciamo intrappolare, confondere, devastare, imbrogliare dal nostro stesso pensare  
"Dobbiamo capire che la mente è il nostro nemico", scrive in una recente intervista James Hillman

Vedo che c'è un pensare che ci sradica dall'esperienza che stiamo vivendo,  
che la sradica da noi stessi, ce ne allontana fino a non farcela più trovare...  
E c'è un pensare che ci fa entrare in essa,  
questo pensare ci radica nella nostra profondità

Pensare, contemplare...  
Sto ricevendo il dono del respiro dall'istante in cui sono nata  
Sto ricevendo il dono del respiro dall'istante in cui il mio piccolo corpo ha lasciato il grande corpo  
nel quale era una cosa sola con il corpo di mia madre  
Lasciando il corpo di mia madre ho ricevuto il dono del respiro e della luce  
Quando sono venuta alla luce  
ho conosciuto il mio silenzio e la mia voce  
ho conosciuto la solitudine e il distacco  
ho conosciuto la paura e il coraggio  
ho conosciuto la pena della separazione e la gioia del contatto ritrovato  
ho conosciuto il piacere, il calore di mani amoroze  
ho conosciuto il bisogno vitale del grande corpo che mi nutre

ho conosciuto l'amore che tiene in vita

nello stare qui, seduta immobile in silenzio  
posso risentire nel corpo e nello spirito questi stati originari dell'essere  
dell'essere corpo-che- viene- alla- luce e al respiro  
bisognoso di aria, di cibo, di amore, di legami, di cura...  
di silenzio

nel silenzio sento  
il respiro  
il dono che ricorda il nostro nascere si rinnova  
in ogni istante

in ogni istante della nostra vita  
questo dono ci richiama e ci vincola al compito misterioso  
assegnato a ciascun essere umano:  
portare a compimento la propria nascita.

## Lo Zen è un altro sguardo

Lo Zen è metamorfosi dello sguardo.

Lo sguardo acquista la sua originaria trasparenza

Più la mente si libera, più si torna a vedere la luce che accarezza le cose e le fa risplendere...

Ritorniamo a vedere le cose, le persone, gli esseri nella loro vera luce.

E' grazie alla luce che noi impariamo a vedere

a riconoscere i volti delle persone che ci stanno vicine...

grazie alla luce impariamo a godere dei colori che ci circondano...

grazie alla luce le cose intorno a noi emergono dal buio e ci accolgono ad ogni risveglio...

Grazie alla luce che ritorna ogni mattina, noi possiamo entrare nella notte senza paura, vivere in armonia con il ritmo della natura, il ritmo naturale del nostro corpo, l'alternarsi della veglia e del sonno, del giorno e della notte, dell'azione e dell'abbandono fiducioso al riposo...

... basta talvolta una piccola luce che ci accompagni nel sonno per rassicurarci che al mattino la grande luce ci accoglierà... e noi vedremo le cose con lo sguardo chiaro, calmo e sereno.

Nella vita può succedere che lo sguardo perda la sua trasparenza e al risveglio non riesca più a intercettare la luce che accarezza le cose restituendo loro le forme e i colori, può succedere che i nostri occhi non riescano nemmeno a sostare sui volti delle persone che ci sono più vicine, che ci sono più care...

regaliamo sguardi fuggevoli, frettolosi, disattenti...

Guardiamo il mondo, gli esseri intorno a noi come avessero perduto la loro consistenza reale, la loro concretezza, la loro vitalità e plasticità... il loro colore e calore. La loro luce.

La verità è che il nostro sguardo è mutato. Guardiamo con occhi spenti. Un'ombra, una oscurità rende opaco il nostro sguardo. E questo velo impedisce di sentirci pienamente vivi dentro la vita, dentro la realtà delle cose.

Perfino le relazioni fondamentali si smagliano come un tessuto maltrattato, logorato dal consumo...

Sono le illusioni dell'*io*, sono le paure irreali che erigono barriere che ci separano dalle cose, dalle situazioni, dai legami che noi stesse, noi stessi desideriamo e nutriamo...

Come possiamo aprire una fessura in queste barriere ?

In *Sagesse et amour* leggo queste parole di Dürckheim:

“Lo za-zen è anche, sempre, ricerca della luce che è immanente in noi. Nello za-zen, tentiamo di sbarazzarci di ciò che ci separa dalla nostra luce interiore: di ogni oscurità, di ogni depressione nel corpo, l'anima e lo spirito.

La depressione è un'espressione ostacolata; è la rimozione di una luce che vorrebbe riempirci, che vorrebbe, attraverso noi, trovare la sua Via nel mondo.”

“Nella pratica dello za-zen, ci ricorda Dürckheim, noi ricerchiamo anche l'esperienza interiore della luce. [...]

Il punto decisivo nel lavoro su questa Via è che l'esperienza della luce è legata all'aver sperimentato in precedenza l'oscurità. La vera luce splende nelle tenebre. [...]

Su questa Via, il bianco aggiunto al bianco dà nero. Solo il bianco che ha integrato il nero resta bianco. L'oscuro deve innanzitutto essere accolto, guardato e sopportato.”<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup>Karlfried Graf Dürckheim, *Sagesse et Amour*, op. cit., brani da: pp. 77-80. La traduzione dall'edizione francese in italiano è mia.

Accogliere, guardare, sopportare l'oscurità: avviene così, per un processo misterioso, la metamorfosi dello sguardo. Quel grande sgombero, dai fantasmi e dalle illusioni, dalle pretese e dai giudizi dell'io, che chiamiamo liberazione dello spirito.

Questo sgombero ridona trasparenza alla visione. Trasforma uno sguardo spento in uno sguardo pieno di vita.

## Per *chi* scrivo ?

Siamo tutti e tutte abitati da parole, discorsi, frasi... l'esperienza di una donna è già detta, è già pensata... migliaia di pensieri impastati con questa materia, che chiamiamo parole... Cosa c'è da dire, ancora? Perché scrivere di esperienze che avvengono quando la parola si ritrae, quando il pensiero smette di sorvegliare la vita? Come si può farlo senza tradire la verità, senza infrangere il divieto che si mette di traverso ad ogni passo?

Per *chi* sto scrivendo, anzi riscrivendo? mi sono chiesta nel momento in cui ho ripreso in mano il mio tentativo di risposta alla domanda "Perché e come meditare ?" finito lo scorso settembre<sup>25</sup>, per farne qualcosa d'altro dal *compito* richiesto.

C'è un che di paradossale e di rischioso nel mettere in parole esperienze che si danno nel silenzio, nella passività attenta a qualcosa che è totalmente altro da un fare. Un'azione, quella della *meditazione senza oggetto*, che avviene nel silenzio e nell'immobilità assoluta. E che di queste condizioni ha bisogno perché la sua opera proceda senza bloccarsi.

Scrivere della mia esperienza della *meditazione zen*, rispondendo alla domanda del maestro "perché e come meditare ?", costringe a scendere con le parole nelle nostre esperienze più intime, esperienze che sono al di là della parola.

Per questo ho esitato a lungo. Ho esitato a cercare parole mie, e ancor di più a decidere di metterle a disposizione di altre, di altri che non fosse colui al quale questa risposta era dovuta. Non tanto un compito, quanto un gesto di gratitudine a *chi* mi sta guidando su questa *Via*. Di gratitudine anche per avermelo chiesto. Per avermi incoraggiata, chiedendomelo, a fare un lavoro essenziale sulla *via della chiarezza interiore*.

Nel frattempo, ho visto alcune persone, donne soprattutto, venire verso di me con la richiesta più o meno esplicita di fare un pezzetto di strada insieme. Alcune, chiedendomi di essere aiutate a procedere nel lavoro che stiamo facendo da anni, un lavoro di autoconoscenza, imparando a riconoscere i passaggi e gli ostacoli che si presentano sul cammino della maturazione spirituale. Altre, chiedendomi di essere iniziate a pratiche necessarie per una *vita meditativa*. Tutte, in maniera diversa, impegnate nel difficile cammino del divenire, ciascuna, un po' più se stessa.

Il mio scritto è offerto a tutte queste.

In questo piccolo libro non potevano mancare, quale corredo indispensabile, le *voci* dei maestri, donne e uomini, che in modo diverso mi stanno guidando su questa *via*, la *via della libertà interiore, della chiarezza interiore*. Una via densa di ombre. Le loro parole sono fili che formano un intreccio prezioso: *la corda che mi ha tenuto sollevata nelle tempeste* della vita, i momenti in cui più grande è il rischio di fare naufragio.<sup>26</sup>

Ho chiamato *Risonanze*, questo repertorio essenziale di testi, dove un posto particolare è riservato agli scritti di Graf Dürckheim sul senso degli esercizi meditativi nel *cammino iniziatico*.

Senza quelle parole, che entravano in risonanza con le esperienze che stavo vivendo, sarebbe stato per me molto difficile riconoscerle, tenerle da conto come un tesoro grande, da custodire e proteggere.

---

<sup>25</sup> *Divieni quel che sei*, ha origine e rielabora la mia "Risposta alla domanda: perché e come meditare?", richiesta dal maestro Jacques Castermane nel corso della mia formazione al Centre Dürckheim, consegnata nel settembre 2010.

<sup>26</sup> L'immagine della "corda" mi è stata suggerita da Simone Weil

E da trasmettere, *da cuore a cuore*, in spirito di amicizia.

# Risonanze

Repertorio di testi di riferimento

*Gyoji, la pratica, et setsu, i discorsi, l'insegnamento, la comprensione, l'intelletto, hanno una relazione simile a quella dell'acqua con l'onda. Sono come le due ali dell'uccello, se un'ala è danneggiata, non può volare. Entrambi sono necessari.*

Taisen Deshimaru

## Un altro sapere, un'altra esperienza

“Al di là dei saperi chiari e distinti, non ci sarà bisogno di altri saperi, meno distinti e chiari ma altrettanto indispensabili? Non esisteranno cose e relazioni così sottili, occulte e indistinte da poter essere captate solo attraverso il presentimento e l'intuizione? Potremo prescindere dalla ispirazione? Insomma, diciamo pure la parola tanto temuta che abbiamo celato finora: non ci sarà sempre un fondamento di mistero a sostegno più che a ordinamento di quanto è chiaro e visibile, di quanto può essere enumerato? [...]

Pietà è saper trattare con il mistero. Per questo il suo linguaggio e i suoi modi ripugnano così fortemente all'uomo moderno che freneticamente si è buttato a trattare solo con ciò che è chiaro e distinto.”

María Zambrano <sup>27</sup>

“Per riuscire a intravedere ciò che il poeta ha visto, bisogna saper ascoltare nel silenzio e nella meditazione. E questa materia è veramente “meravigliosa”, in quanto piena di mistero: è come un tesoro nascosto tutto da scoprire, quel tesoro che è dentro ognuno di noi.

E' necessario fare *tabula rasa* di ogni preconetto o ricordo, mettersi in quello stato di cui ci parla Socrate quando dice “io so di non sapere”. Bisogna raggiungere quello stato di abbandono fidente in cui si trovava il poeta steso sulla “piaggia deserta” in attesa di qualcosa che doveva “apparire”, e ascoltare quindi la sua viva voce, il messaggio che ci manda dall'eternità, per farlo risuonare in noi, al presente, qui e ora.”

Adriana Mazzarella <sup>28</sup>

“Ci sono degli istanti nei quali ci sentiamo portati oltre la realtà familiare. Quello che proviamo sembra allora non essere di questo mondo. Si tratta di momenti singolari, soffiati di *un meraviglioso* che ci colpisce improvvisamente. Tutto ciò che viviamo è impregnato di una qualità particolare. Una specie di incanto ci rende estranei e al tempo stesso completamente noi-stessi, totalmente protetti da qualcosa di familiare. Impossibile dire che cosa è, e d'altra parte, se non fosse indicibile, non sarebbe più <<questa cosa>>. Sebbene si tratti di un significato sconosciuto, questo Totalmente Altro, è tuttavia reale perché da esso emana una forza che gli è propria. Essa bagna di una chiarezza e di un calore singolari la nostra coscienza di vivere. Per un istante, liberati dalla potenza del quotidiano, proviamo un senso di libertà straordinaria.

Se abbiamo <<orecchie per intendere>> la voce di un maestro, che non è il nostro piccolo io centrato su di sé, è percepibile in questi istanti. A patto di possedere l'intuizione giusta, intuiamo, lì, attraverso i muri della nostra coscienza ordinaria una vita sconosciuta e tuttavia profondamente familiare. Questa vita fa dell' Essere essenziale la nostra patria.”

Karlfried Graf Dürckheim <sup>29</sup>

“Il sentimento di una forza che non è stata attinta in noi stessi ci rende capaci di affrontare il peggio. Essa fa nascere in noi un senso di pienezza vitale che paradossalmente contrasta con la rinuncia ad una vita che difendevamo ancora ansiosamente qualche istante prima.[...]

---

<sup>27</sup> María Zambrano, *Per una storia della pietà* [1949], in “aut aut”, 279 maggio-giugno 1997, p.69

<sup>28</sup> Adriana Mazzarella, *Alla ricerca di Beatrice*, (Il viaggio di Dante e l'uomo moderno) La biblioteca di Vivarium, 1999, p. 27

<sup>29</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Méditer pourquoi et comment*, [1976], Le Courrier du Livre, 1978, p. 19, traduzione mia dall'edizione francese

La sensazione di sicurezza percepita differisce radicalmente da quella che riceviamo dal nostro potere e dalle nostre capacità. Questa sicurezza- ed è la caratteristica di tutto ciò che proviene dall'Essere – è al *di là dei contrari*, al di là dell'opposizione tra sicurezza e insicurezza "nel mondo". E' una forza la cui origine non è attribuibile ad una causa che la spieghi e non la si può riferire "a qualche cosa". La *certezza* che ci riempie oltrepassa la certezza e l'incertezza legate al nostro sapere umano. Noi siamo "nella certezza". E la vita che sentiamo adesso è al di là dell'opposizione vita-morte, sotto il cui segno si svolge, nella tensione, la nostra esistenza naturale. La presenza dell'altra Vita che allora scaturisce in noi è così convincente, così inconfutabile, che in questo momento, paragonata alla forza e alla sicurezza naturale che si realizza attraverso i beni, la salute, la reputazione, le capacità, il sapere e il potere, l'evidenza dell'Essere che ci sostiene, ci abita e ci riempie di gioia è a dir poco *miracolosa*.”

Karlfried Graf Dürckheim <sup>30</sup>

“Se siamo capaci di abbandonare la nostra personale versione della vita e le rappresentazioni che sono legate ad essa, una *chiarezza* nuova, inspiegabile, potrà crescere in noi. Non si tratta tuttavia di una luce *su* qualche cosa, quale ce la dà l'intelligenza naturale, ma di uno *stato di chiarezza*. Siamo "nella luce" ” .

Karlfried Graf Dürckheim <sup>31</sup>

“A patto di considerarle con l'attenzione che meritano, queste esperienze danno alla nostra vita un orientamento nuovo.

Ma bisogna sapere che quando si è vissuta un'esperienza mistica naturale, un dovere ci chiama: "Diventa *la forma esistenziale, la maniera d'essere che ti si è rivelata nel tempo in cui è durata questa esperienza*" ” . Jacques Castermane <sup>32</sup>

“La persona che è in cammino ha il compito di sviluppare l'organo grazie al quale può gustare la presenza della sua natura essenziale, del suo essere essenziale. [...]

La persona che è in cammino deve riconoscere gli ostacoli che la separano dal proprio essere essenziale. Passaggio obbligato attraverso la conoscenza del proprio ego: funzionamento del proprio spirito (le reazioni mentali); funzionamento del proprio cuore (le reazioni affettive). L'identificazione al livello dell'essere che è l'ego impedisce il risveglio a questo altro livello d'essere che è la nostra natura essenziale.

Per realizzare queste due esigenze, la persona che è in cammino deve prendere l'iniziativa della scelta di un esercizio e darsi un compito, ripeterlo senza tregua.

le persone che si mettono in cammino fanno spesso fatica a comprendere l'importanza di questo esercizio, semplice, mettersi al lavoro ogni giorno. Devo, continuamente, dire che non c'è niente da capire. Quello che conta è sentire quello che si sente nel momento in cui lo si pratica. L'esercizio è sempre lo stesso ma l'esperienza interiore a cui porta è sempre differente. Senza tregua rinnovare approfondire lo stesso esercizio!”

Jacques Castermane <sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Pratique de l'expérience spirituelle*, [1956] Editions du Rocher, 1985, p. 99-100 traduzione mia dall'edizione francese

<sup>31</sup> Ivi, p. 101-102, traduzione mia

<sup>32</sup> Jacques Castermane, *Comment peut-on être Zen ?*, Les Editions du Relié, 2009, p. 95, traduzione mia dal francese.

<sup>33</sup> Jacques Castermane, ivi, pp. 42-43, traduzione mia dal francese

# La meditazione come esercizio iniziatico: la via tracciata da Graf Dürckheim

## un omaggio a Graf Dürckheim

Da quando ho iniziato a fare esperienza della via tracciata da Graf Dürckheim, nella scuola animata da Jacques Castermane, suo allievo, ho sentito il bisogno di incontrare la voce del maestro direttamente, tramite i testi che ci ha lasciato e nelle interviste disponibili in CD.

In Italia trovavo, e trovo, pochi testi tradotti. Così mi sono messa a tradurre i brani che per me erano essenziali, a partire dalle edizioni francesi, la lingua in cui sto ricevendo i suoi insegnamenti.

Queste traduzioni sono state un esercizio di lettura strettamente legato all'apprendimento di pratiche. Non hanno né la pretesa di circolare al di fuori della cerchia ristretta delle persone che stanno facendo un pezzo di strada con me, né l'autorizzazione.

Sono materiali di lavoro destinati unicamente a chi fa concretamente esperienza della via tracciata da Graf Dürckheim, una via d'esperienza e di esercizi.

Non è un'antologia ad uso pubblico. Un repertorio antologico che volesse avere questa destinazione avrebbe bisogno di procedure che non mi competono.

## La meditazione come esercizio iniziatico

“La meditazione, sotto questa etichetta si possono intendere e praticare più cose: esercizi di silenzio e di rilassamento, o la meditazione come esercizio di raccoglimento e interiorizzazione destinato a penetrare il contenuto profondo di un testo sacro o di un’immagine sacra. Si può meditare per rianimare e rigenerare la fede tradizionale. Tutto questo è senza dubbio buono. Ma la meditazione può e deve essere ben altra cosa: il mezzo attraverso il quale si apre un passaggio verso l’Essere essenziale. Il senso della meditazione è allora quello di un esercizio iniziatico.

Iniziare: aprire la porta al mistero. Siamo noi stessi questo mistero nel nostro Essere essenziale che è il modo in cui la Vita divina vive in noi e in ogni cosa, e tende a prendere forma, attraverso noi, nel mondo. L’Essere essenziale non è una semplice idea, un semplice oggetto di fede. Non è il prodotto di una pia immaginazione. E’ il contenuto di un’esperienza che non possiede soltanto un valore empirico, ma ha il carattere di una rivelazione.

Meditare vuol dire trasformarsi. Colui che viveva secondo la sua sola coscienza naturale, rivolto innanzitutto verso il mondo contingente, si trasforma in un uomo nuovo, consapevolmente ancorato nel proprio Essere essenziale. Egli ne fa liberamente testimonianza nel mondo mediante la conoscenza, la creazione e l’amore.”<sup>34</sup>

## Il silenzio che rende permeabili all’essenza

“La meditazione nel silenzio di *za zen* è un esercizio di permeabilità tale che si possa percepire l’essenza, tale che l’essenza possa manifestarsi in noi e nel mondo. Questo significa trasformazione.”<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Méditer...*, op. cit., pp. 14, 16 questo, e tutti i brani che seguono sono stati tradotti da me a partire dall’edizione francese

<sup>35</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Sagesse et amour*, op. cit., p. 128

“Il nostro esercizio è un esercizio in vista del silenzio. Esiste un silenzio benefico, come esiste un silenzio della vita e un silenzio della morte. Il silenzio al quale noi aspiriamo è ben più che l’assenza di rumore: è il silenzio della carne, dell’anima e dello spirito, nell’immobilità esteriore che procede di pari passo con l’esercizio di za-zen. Il silenzio della carne: non muoversi, in modo tale che niente si muove eccetto lo scendere e il salire non intenzionale del respiro. Il silenzio dell’umore: essere liberi d’inquietudini e di tensioni; arriviamo a liberarci delle preoccupazioni, dei doveri e dei dolori del quotidiano che ci accompagnano. Il silenzio dello spirito: calmarsi e rendersi capaci di padroneggiare l’agitazione dei pensieri e delle immagini che non vogliono lasciarci. Ecco qual è il silenzio nel quale il totalmente-altro può sfiorarci; il silenzio nel quale noi siamo semplicemente là – totalmente aperti e disponibili ad essere toccati da ciò che è al di là di ogni rumore, di ogni agitazione ...” <sup>36</sup>

## L’essere essenziale e la terapia iniziatica

“L’Essere essenziale, con il quale l’esercizio e la via iniziatica ricercano l’unità, non è “qualche cosa” che si possa trovare come un oggetto. E’, come ogni trascendenza, al di là del percepibile. Nonostante le esperienze, il cui carattere soprannaturale e la forza trasformatrice fanno intuire ciò che chiamiamo l’Essere essenziale, questo resta in esso stesso un mistero, un mistero che si ritira e tace allorché si cerca di percepirlo. Ogni fede religiosa implica un atteggiamento di abbandono del cuore in cui il mistero parla perché non si tenta di decifrarlo. Unirsi all’Essere essenziale è unirsi al mistero. L’individuo umano deve innanzitutto essere capace di sopportare che il mondo in cui vive scompaia nella notte della sua coscienza per essere toccato dalla luce del grande segreto. Fino alla soglia di questa esperienza il cammino è lungo: i contatti o le esperienze dell’Essere la cui forza sconvolge l’uomo e lo trasforma per un momento qui non devono illuderci: sono soltanto un passo sulla grande via.” <sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Ivi, pagg. 103/104

<sup>37</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Mediter*, op.cit., pp. 14-15

“ Si può soffrire di due tipi di mali. L’uno è un cattivo funzionamento nel rapporto con il mondo, l’altro è la non-integrazione con il proprio Essere essenziale.

Certi terapeuti considerano perciò guarito un uomo liberato da turbe manifeste, che si sente felice di vivere, efficace e capace di una relazione soddisfacente con il mondo. Per altri terapeuti la guarigione non sarà reale se il soggetto non ha veramente ritrovato il cammino del suo Essere essenziale, cioè la maniera in cui l’ Essere soprannaturale è presente in lui e tende a prendere forma in questo mondo. E’ dunque in buona salute solo l’uomo che, in quanto persona, è divenuto trasparente al proprio Essere essenziale. In sé stesso ha trovato il senso della propria vita, la sorgente inesauribile di guarigione e di trasformazione, quella che scaturisce anche in seno alla sofferenza.

Siccome questa terapia si fonda sull’importanza data a certi avvenimenti interiori che oltrepassano l’orizzonte dell’io esistenziale, e cerca di aprire l’uomo a una realtà nascosta e a trasformarla nel senso che corrisponde a questa realtà trascendente, noi usiamo il termine terapia *iniziatica*. Iniziare deriva dal significato del termine latino *initiare*<sup>38</sup>, aprire la via del mistero. Questo mistero altro non è che la nostra trascendenza immanente divenuta realtà vissuta. La finalità dell’essere umano, come la sua *salute* è di prenderne coscienza e di manifestarla. Lo scopo della mia terapia è di aiutare questo ritorno alla salute. Perché l’uomo non *sta bene* che nella misura in cui egli ritrova in sé questo tesoro e lo lascia trasparire, qualunque siano le circostanze che lo minacciano in questo mondo.”<sup>39</sup>

“Ci sono due presupposti alla via iniziatica: innanzitutto una esperienza iniziatica, poi una progressione nel senso di una trasformazione che corrisponde all’esigenza di questa esperienza. L’ esperienza stessa può avere la dolcezza di un soffio, come può essere uno sconvolgimento potente. In ogni caso, il suo effetto sarà liberatore e redentore. Essa ci apre sempre a un nuovo senso dell’esistenza che

---

<sup>38</sup> Qui l’autore rimanda al senso primario del verbo latino “initiare”, che significa “iniziare ai misteri”, da cui derivano le espressioni “riti iniziatici”, “cammino iniziatico”, “gli iniziati”... Iniziare, nella nostra lingua ha perduto quel senso originario.

<sup>39</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Pratique de l’expérience spirituelle*, op.cit., pp. 12, 13-14

contiene qualcosa che ci obbliga: una missione. E' nata una nuova coscienza".<sup>40</sup>

## L'istante eterno e l'esercizio

"L'istante è teso tra il passato, che pesa con il suo carico di errori, e il futuro, che si prevede nella preoccupazione e nell'angoscia. Quindi, l'istante è deformato mediante la "vita" che è passata o da venire, e tuttavia non è che in esso che la vita può essere sperimentata.

[...] Più [l'individuo] si avvicina alla propria essenza, più questa essenza riempie la sua coscienza e più il passato e il futuro impallidiscono nella loro pesantezza e si trasformano in quinte torbide e fredde dell'istante puro e caloroso.

L'istante silenzioso, puro e denso di calore: risplende sempre più in se stesso, a partire da se stesso – manifestazione dell'essenza.

Tutto lo spazio-tempo, tutto ciò che è destinato a perire non che lo sfondo della sperimentazione dell'«istante eterno» -

movimento immobile

pienezza che risplende al di là del molteplice

vortice in riposo della vita che si muove in se stessa." <sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Karlfried Graf Durckheim, *Sagesse et Amour*, op.cit., p.9

<sup>41</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Sagesse et Amour*, op.cit., pp. 130-131

## Il doppio compito

“L’uomo, cioè tutti noi, si confronta in questa vita con un doppio compito: da un lato egli deve formare e padroneggiare il mondo mediante le sue opere, e d’altro lato, deve maturare sulla Via interiore. Queste due missioni intrattengono un’intima relazione l’una con l’altra. Umanamente, ciascuna non può essere compiuta che in relazione all’altra.

Ora, si dà il caso che la cultura occidentale ha messo l’accento in maniera unilaterale e sempre più sulla missione che consiste nel plasmare il mondo, e gli uomini si sono, altrettanto unilateralmente, orientati verso ciò che essi sono capaci di realizzare nel mondo, cioè verso ciò che hanno, sanno e possono. Ciò che l’essere umano è nella sua profondità esce così dal loro campo d’osservazione.

Ma l’origine e il compito della maturazione sulla Via interiore costituisce l’essenza che ci è immanente, la cui manifestazione nel mondo è il senso autentico della vita di ciascuno di noi. Il frutto della maturazione è l’individuo umano trasformato in direzione dell’essenza, che vive e agisce secondo l’essenza.

E’ sotto il segno di questa missione che si colloca l’esercizio, che si colloca anche la pratica dello za-zen. Questa missione esige che noi mettiamo in conto, non solo ciò che abbiamo da fare nel mondo, ma anche –oggi e ogni giorno- ciò che dobbiamo realizzare interiormente: diventare tali che, nel formare il mondo, noi agiamo secondo l’essenza.”<sup>42</sup>

## L’ombra dell’aggressività repressa

“La nostra esistenza in questo mondo è piena di ferite e di offese che noi non accettiamo di riconoscere. Per debolezza o per vigliaccheria, o per ragioni morali, ci rifiutiamo una reazione naturale. Pretendiamo di non essere stati feriti, ma qualcosa resta in noi. Il colpo che avremmo dovuto restituire rimane in sospeso e continua a rodere. La ferita non riconosciuta si trasforma in aggressione rimossa.

Non sono soltanto le offese subite nella vita che nutrono la forza dell’ombra. Ma anche tutto ciò che avrebbe dovuto suscitare la nostra resistenza e che essa ha lasciato senza risposta; tutto ciò che ha limitato le nostre rivendicazioni naturali legittime. Tutto questo si trasforma in una aggressività repressa che disturba l’inconscio. Molto di più di quanto non lo sospetti e non voglia rendersene conto, l’individuo umano è appesantito da una animosità inconscia che può arrivare fino all’odio contenuto. Per l’Oriente, questo odio è, a fianco dell’avidità e dell’ignoranza (l’ignoranza dell’Essere essenziale), uno dei tre peccati capitali dell’uomo prigioniero del suo io.

Le reazioni rimosse alle offese, alle aggressioni, alle delusioni e alle resistenze del mondo non sono le sole ad accrescere la potenza dell’ombra. Ci sono anche i richiami alle cose belle che avrebbero recato gioia e che noi non abbiamo potuto accettare. Perché non abbiamo osato intraprenderle - ancora una volta per vigliaccheria o per debolezza o per ragioni morali - un resto di vita non vissuta lascia dell’amaro.

Quale che sia la vita rimossa che avvelena l’inconscio, essa rappresenta sempre un ostacolo alla manifestazione dell’Essere essenziale. Liberarsi di questo ostacolo non significa soltanto risolvere

---

<sup>42</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Sagesse et amour*, op.cit. 31-32

le tensioni causate dalla forza dell'ombra. Bisogna anche pervenire alla loro trasmutazione e integrare le energie che esse bloccano.”<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> K. Graf Dürckheim, *Méditer...*, op.cit. , p.56  
46

## Il potere salutare del gesto puro

La “maturazione”, l’“emancipazione” dell’essere umano, è un processo di sviluppo che non si compie da sé come, per esempio, la maturazione di un frutto nella natura, ma richiede la collaborazione dell’uomo. Nel campo degli impulsi naturali, basta accogliere il movimento che ci trascina perché si compia ciò che si desidera. Basta lasciarci trasportare dall’impulso che ci domina con una potenza elementare, e ne segue il compiersi dell’istinto. Nel campo dello spirito, va diversamente. Anche qui seguire l’impulso è la premessa del movimento. Ma l’onda del movimento si appiana se l’uomo non coglie egli stesso ciò che lo “coglie”, se non prende la decisione di realizzare ciò che lo trascina e restare fedele a questo movimento.

Fare progressi nella realtà spirituale significa sempre trasformarsi. Ogni trasformazione presuppone l’abbandono di qualcosa che corrispondeva a una forma di vita accettata fino ad allora. Così si tratta di abbandonare, per esempio, un’abitudine, un’esigenza, un punto di vista o una “posizione”, teorica o pratica (talora guadagnata dopo una lotta dolorosa). In fin dei conti, si tratta di abbandonare il predominio naturale di una forma di vita generata dall’io esistenziale. Poiché l’abbandono di tutto ciò a cui per abitudine ci si era, in modo del tutto naturale, uniti è difficile, la trasformazione spirituale è lavoro, ancora e sempre lavoro, esercizio, e ancora esercizio. Ciò significa non solo una pratica interiore, ma anche un esercizio che concerne la maniera “d’essere là”, di conseguenza un esercizio del corpo.

Un esercizio fondamentale, il cui il senso è la trasformazione dell’uomo, è la meditazione.

La vera meditazione passa per due gradi. Comincia con la concentrazione. Nella concentrazione l’uomo si centra in se stesso, per suo proprio volere e dirige la forza del proprio “io” verso l’oggetto della sua meditazione. La concentrazione si fa con le forze dell’ “io” che fissa oggettivamente, distingue, e vuole qualcosa. Nella concentrazione l’uomo resta dissociato dall’oggetto della propria meditazione. Questa dissociazione si produce sia nella forma di un riconoscere ad occhi aperti il proprio atteggiamento erroneo e dei fattori di disordine interiore, sia nella forma di comprensione e percezione chiarificatrice dell’oggetto scelto per la meditazione: immagine, parola, respirazione o qualsiasi altra cosa. Tutto questo accade in una tensione tra soggetto e oggetto. Senza questa tensione, che fa parte della concentrazione, senza questa “focalizzazione” che raccoglie l’uomo interamente, in se stesso e intorno alla meditazione, non c’è meditazione; ma ciò non è ancora *la* meditazione. La vera meditazione non comincia che nel momento in cui “ciò” che l’“io” ha afferrato si impossessa dell’ “io” e la dissociazione oggettivante si trasforma in unione. Prendiamo, per esempio, la respirazione come oggetto della meditazione: in questa concentrazione, noi troviamo l’essere umano in quanto soggetto e la respirazione in quanto oggetto, e l’uomo sperimenta davvero la distanza tra se stesso, soggetto che osserva, e la respirazione, oggetto osservato. E più la concentrazione è forte, più in fretta verrà il momento in cui questa distanza sparirà: l’uomo si sente allora “uno” con la respirazione, si sente “respirato” piuttosto che respirante. Di conseguenza, la forma della coscienza passa dall’attitudine attiva, maschile, che, come una freccia si dirige verso il suo scopo, all’attitudine femminile, coppa che raccoglie e si riempie; così, senza intervento dell’ “io”, l’attitudine attiva diviene attitudine passiva.

“Meditazione” viene da “meditari” che significa “essere condotto” verso il centro e non dirigersi verso il centro. Questo centro non è “qualche cosa” verso cui l’uomo si concentra, ma “qualche cosa” che concentra l’uomo, “raccogliendolo” dall’interno, e verso l’interno. Questo centro è l’Essere essenziale, il nucleo trascendente di colui che medita e si percepisce, alla fine, come uno stato nel quale l’opposizione soggetto-oggetto si dissolve sempre più. Questo stato di distensione è seguito dalla sensazione della “nascita” di una “nuova forma”. E’ così che lo stesso Essere essenziale fa il suo ingresso nella coscienza e lì è sentito come “centro vitale” – ancorato nell’Essere – di una nuova “coscienza del mondo”. L’essere umano si sente come nuovamente nato.

La trasformazione di cui si tratta nella meditazione si effettua secondo un processo. L'identificazione con l'io esistenziale deve essere seguita dall'identificazione con l'Essere essenziale. Non è che l'integrazione dell'io esistenziale all'Essere essenziale che produce "l'articolazione" verso il vero "sé"; la Persona manifesta l'Essere essenziale nell'io esistenziale divenuto trasparente.

La meditazione non è dunque un processo di pensiero, ma una trasformazione dell'uomo tutto intero. Questa trasformazione dunque include anche la trasformazione del corpo. Si comprenderà allora che l'oggetto della meditazione è spesso meno importante della maniera di meditare.

Una meditazione non può meritare veramente questo nome se non si guarda questo esercizio unicamente dal punto di vista di un progresso sulla Via interiore, e non dal punto di vista di una possibilità di sviluppo di una facoltà esteriore qualunque.

Certamente, in ogni meditazione, l'oggetto da meditare e la maniera di meditare sono intimamente legati. Ciò che è vissuto può possedere una tale pienezza che l'uomo si sente forzato, per così dire, a "mettersi in ginocchio", forzato a prendere una certa posizione. Così pure, al contrario, certe posizioni hanno una tale permeabilità, un tale potere di trasformazione che l'uomo diviene trasparente all'Essere essenziale e all'ESSERE. Per l'uomo che ha veramente la volontà di unirsi alla Trascendenza, il prorompere della forza liberatrice dipende più da un'attitudine generale (dunque anche corporea) che dal contenuto specifico della sua coscienza.

L'attitudine dell'uomo traspare ad ogni istante nella sua maniera di "esserci". Essa si manifesta nel suo modo di offrirsi, nella sua maniera di comportarsi. L'insieme dei suoi gesti esprime questa maniera di "esserci". Nei suoi gesti, l'uomo si esprime, e si realizza, in quanto "soggetto". Il gesto di un uomo è tanto più puro se sgorga senza blocchi dovuti a condizioni esteriori, senza inibizione, sia abituale, sia causata da una situazione qualsivoglia. Più il gesto è libero da ogni interferenza dell'"io", più è puro. E più il gesto è puro, più l'uomo diviene "trasparente", in questo gesto e attraverso questo gesto. Dunque, si può parlare così della forza salutare del "gesto puro".<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Pratique de la Voie intérieure. Le quotidien comme exercice*, Le Courrier du Livre, [1966] 1968, pp. 45-48

## Meditazione e vita meditativa

### “IL SENSO DEGLI ESERCIZI DI MEDITAZIONE

Ai nostri giorni si praticano molti esercizi che sembrano avere un carattere meditativo: esercizi di rilassamento, di silenzio, hatha yoga, meditazione trascendentale, training autogeno, Zazen, etc... Qualunque sia la loro etichetta, bisogna sempre chiedersi la ragione e lo scopo reale che spingono a praticare questi esercizi. Guardandovi dentro un po' più da vicino ci si accorge che si tratta molto spesso di uno scopo pratico. I loro adepti cercano di riparare, attraverso questi esercizi, il male causato da una vita troppo agitata o troppo dura. Suppongono di essere aiutati a trovare la salute e il successo, a ritornare efficienti, "fit". Gli esercizi devono permettere di far fronte con un minimo di difficoltà alle esigenze del mondo, di resistere alle sue aggressioni vincendo, di sopportare lo stress senza troppa contrazione, di reggere la fretta e il rumore senza ammalarsi, di recuperare (energie) dopo un sovraccarico, etc... Tutto questo è naturale, comprensibile, e può essere utile a patto che l'addestramento a rilassarsi non sia destinato – per usare i termini di una persona che lo pratica- "a permettere di riprendere in seguito le tensioni quotidiane senza danni per la salute." Visti sotto questa angolatura, gli esercizi di rilassamento si collocano semplicemente nella serie dei mezzi che sembrano essere lo scopo dell'industria moderna: creare sempre più prodotti che rendono l'uomo capace di continuare a seguire una falsa via senza soffrire. Fare così della sofferenza una giustificazione dell'errore, diventa diabolico.

Un esercizio non ha niente in comune con la *via* se si sostituisce, come generalmente succede, il fine *iniziatico* con un fine *pragmatico*, se è praticato, dunque, per la conservazione dell'uomo esteriore e non per lo sviluppo dell'uomo interiore. Prima di interrogarsi su ciò che viene praticato, bisogna chiedersi di conseguenza *come* sono fatti questi esercizi, secondo *quale* finalità e da *chi*. Queste questioni si applicano anche a una forma di esercizio che si diffonde sempre di più: l'esercizio del silenzio.

Sempre più spesso, la gente si riunisce semplicemente per tacere insieme, per praticare in gruppo una seduta immobile e silenziosa, per esempio lo Zazen, o anche, senza adottare una postura prescritta, per stare seduti in modo silenzioso. Questo esercizio può comportare, o non, la meditazione di una parola, di un'immagine, di un pensiero. L'essenziale è il silenzio.

Senza alcun dubbio, questo esercizio rappresenta qualche cosa di particolare, di salutare nel senso più profondo del termine. Aiuta l'uomo a ritrovare la sua *integrità*. Tutti gli altri esercizi di meditazione dovrebbero infatti iniziare dall' *immobilità del corpo*. Esserne capace può diventare in questo caso un'arte il cui senso va ben al di là del beneficio fisico che esso apporta. Esercizio del corpo-che-si-è: serve all'integrazione della persona.

La resistenza all'immobilità all'inizio è molto limitata. Cinque o dieci minuti sembrano al debuttante un'eternità. Più si allunga il tempo dell'immobilità, più ci si avvicina al punto insopportabile in cui si sente prossimo ad esplodere. E' preso da un'angoscia difficile da dominare; si sente preso da una vertigine che minaccia di fargli perdere coscienza. Al momento giusto, un prurito al collo, il bisogno di starnutire, una tosse irrefrenabile arrivano allora a permettergli di interrompere legittimamente, come per un riflesso condizionato, un'immobilità divenuta crampo. Ma, quando l'allenamento ha permesso di sormontare questi disagi e il meditante può rimanere, senza difficoltà né sonnolenza, quasi indefinitamente immobile (esiste anche un esercizio dell'immobilità in piedi nello *hara*), l'esercizio può allora, se è praticato in una disposizione di spirito giusta, essere il punto di partenza di un'azione in profondità. Ancora una volta occorre porsi la domanda: qual è il fine perseguito dall'esercizio del silenzio? Questo può avere tre motivi, umani e molto naturali, che tuttavia passano a lato del senso iniziatico.

1. La meditazione è una semplice ricerca di silenzio. Ci si vuole *riposare dal "baccano" del mondo*, o anche raggiungere una condizione di spirito che permetterà di far fronte con calma all'esistenza, malgrado il rumore, interno ed esterno. La sua realizzazione non serve tuttavia – soprattutto se essa non è accompagnata da una purificazione/bonifica dell'inconscio- che ad appianare le difficoltà dell'io esistenziale e a preservare la sua facciata. Una meditazione di questo ordine è inutile per colui che vuole trascendere l'orizzonte dell'io. Come tutto ciò che facilita una vita senza problemi nel mondo, essa può ritardare, impedire perfino, il varco verso l'altro regno

2. L'uomo cerca negli esercizi del silenzio, quale sia la loro origine, delle *impressioni piacevoli*. Si tratta qui ancora di un desiderio comprensibile. Tuttavia neutralizza il beneficio più profondo contenuto nella meditazione esercitata secondo il suo giusto senso. La sua separazione dall'Essere essenziale fa dell'uomo attuale un esiliato. Egli è dunque alla ricerca della sua patria infinita, la vera. Essa comincia al

di là dei limiti della sua esistenza finita e dell'ordine legato alla sua forma di coscienza. Quando l'avrà scoperta, soltanto allora la ritroverà anche *all'interno* di questi limiti. Certamente, la presenza di questa patria primordiale può essere vissuta anche come una qualità felice. E' per questo che tutti i metodi appaiono buoni per oltrepassare le frontiere delle capacità di sensazione profane. Noi intendiamo qui parlare delle "sensazioni gratificanti" ricercate oggi nella droga, il "trip", la danza estatica, come in ogni epoca nell'alcool e la sessualità, ed ora anche negli esercizi di silenzio. La lettura di opere che descrivono le pratiche meditative dell'Oriente, le sue estasi, i suoi stati straordinari soprattutto - Samadi, Satori, etc.- è uno dei fattori responsabili di tale tentazione. Per gli ignoranti, queste esperienze di beatitudine costituiscono l'attrattiva fondamentale della meditazione. Essi vi vedono il suo vero senso. Eppure è un grosso errore. Come una grande calma può venire da un lungo allenamento, così un'esperienza gratificante può prodursi nell'esercizio di meditazione, - ma fare di questo lo scopo dell'esercizio, è passare a lato del senso reale di una ricerca che si situa a tutto altro livello: quello dell'iniziazione tendente a una trasformazione

3. Una terza tendenza spinge l'uomo contemporaneo verso gli esercizi sedicenti meditativi: la ricerca di *poteri superiori*. "Ma che cos'hanno essi a che fare con la *via interiore*?" mi risponde un giorno un maestro orientale al quale chiedevo la sua opinione sulle performance meravigliose dei fachiri. "Sarebbe sorprendente, aggiunse, che delle persone che si allenano da decine d'anni, forse dall'infanzia, la cui famiglia forse si esercita anch'essa da generazioni a coltivare "poteri superiori" non arrivino a realizzare queste prodezze che, ai profani, sembrano miracolose. In compenso, se qualcuno progredisce su questa via, verso gradi sempre più elevati, diventerà capace di ciò che sembra agli altri un miracolo. Ma questo non avviene che in via accessoria, il più sovente nel segreto. Da questo giustamente si riconosce il maestro. Può darsi che si serva una volta o l'altra, consapevolmente, del miracolo per risvegliare l'allievo. Ma vi rinuncia in seguito per non impegnarlo su una via fittizia. L'allievo vi cercherebbe all'inizio ciò che è il frutto di una lunga maturazione, che può incontrare fortuitamente, ma che non gli appartiene che alla fine del cammino" Così, dei "poteri superiori" possono manifestarsi dopo una lunga pratica di grande silenzio. Svilapparli non deve essere lo scopo dell'esercizio perché essi lo metterebbero alla fine al servizio dell'io profano, avido di potere e... per il cammino sarebbe un fallimento. Infatti, anche se l'uomo ha intenzione di usare questi poteri

per dei buoni fini, questo non può essere senza danno "per la sua anima" per quanto piccolo si sia fatto il suo io davanti alla VIA. Questo non esclude l'utilità, per la via stessa, di poteri quali la telepatia o la veggenza, per esempio, cioè l'esercizio di un dono naturale che certuni posseggono più che altri - e che godono sempre più del favore dei servizi segreti politici e militari. La ragione della loro utilità, anche sulla via interiore, è questa: la pratica di ogni facoltà extra-sensoriale implica la sospensione temporanea della coscienza "dualista" che definisce. Essendo una condizione essenziale del progredire sulla via verso l'altra dimensione vincere la supremazia della coscienza oggettiva, ogni pratica della coscienza non oggettiva può essere proficuo. Il senso di un tale esercizio è allora non la facoltà di veggenza o di telepatia come tali, ma la realizzazione di una forma di coscienza, importante per l'uomo iniziatico, che favorisce la trasparenza alla trascendenza. [...]

#### VITA MEDITATIVA

Testimoniare dell'infinito nel finito implica una conoscenza interiore che non si acquisisce che mediante un atteggiamento fondamentalmente meditativo: il "mondo" intero che osserviamo, e noi nel suo seno, possono essere percepiti come un tentativo infinito dell'infinito per apparire nel finito. Ogni cosa, ogni fiore, ogni albero, ogni animale, ogni essere umano qual è e vive trabocca di forza della VITA che tende senza tregua a sbocciare in lui, ad apparirvi in una forma particolare. In un momento qualsiasi, un'ora luminosa nello stesso tempo sconvolgente e felice può far provare a colui che si risveglia all'ESSERE la certezza che è parte, egli stesso, di questa VITA. Attraverso di essa il divino stesso, presente in lui, vorrebbe generarsi in una maniera umana unica. Quale sarebbe dunque senza questo il significato d'*esperienza*, di *promessa* e di *vocazione* possibili del principio secondo il quale *siamo* figli di Dio ? Come figli di Dio, siamo *noi stessi* qualcosa di assolutamente altro dal mondo e al tempo stesso siamo anche la VITA che vi prende forma. Noi non siamo opposti ad essa ma chiamati al contrario a testimoniare noi stessi, attraverso di essa e in essa, di questo "tuttaltro" che, in un primo tempo, tenuto velato, è destinato a manifestarsi. Per colui che è risvegliato alla via questo non è un pio aforisma ma un sapere ardente che anima con le sue pulsazioni i suoi giorni e le sue notti, un'esperienza, una promessa, una missione.

L'infinito innato in noi, tendente ad apparire nel finito, è il nostro vero centro. *Aprirci* ad esso, conservare il suo contatto e vivere di esso nel

mondo, in mezzo a ciò che lo nasconde, questo è il senso della vita meditativa. Essa non si limita a un esercizio speciale, alla seduta silenziosa della meditazione.

La vita meditativa non si distingue dall'essere-nel-mondo non meditativo, come una non-azione si distingue dall'azione.

Essa appare piuttosto come un non-agire nell'azione, un costante calmo contatto e una responsabilità di fronte all'ESSERE, anche nel mezzo di un'attività rumorosa. Così possono essere soltanto le attività meditative il tiro con l'arco, la scultura, il lavoro del taglialegna. Come dice un vecchio adagio buddista: <<ogni situazione diviene la migliore delle occasioni>> di testimoniare la fedeltà all' ESSERE in seno all'esistenza, in modo che << ogni istante sia vissuto come una briciola d'eternità>>." <sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *L' homme et sa double origine*, Albin Michel, 1996, pp. 187-191, 195-196

## Il cerchio perfetto

Kyoto, 1941. Un amico giapponese aveva organizzato per me un incontro con maestro Hayashi, l'abate del celebre monastero zen Myoshinji. Ora in Giappone c'è la bella usanza del regalo. L'invitato porta un regalo al maestro di casa quando si reca a fargli visita per la prima volta e parte egli stesso con un regalo. Il regalo più apprezzato è quello che è stato fatto con le proprie mani. Così maestro Hayashi mi disse al termine di una buona e lunga conversazione, quando era giunta l'ora di lasciarci: "Vorrei donarvi qualcosa. Un *dipinto*." Due monaci più giovani gli portarono il materiale. Stesero un tessuto rosso sulle stuoie per proteggerle e vi posero sopra un foglio di carta di riso estremamente fine, di circa 60 x 20 cm, tenuto fermo in alto e in basso da due bastoncini di piombo. Poi portarono pennelli e inchiostro di China. Ma l'inchiostro, solido, non era pronto per l'uso. Bisognava sfregare a lungo il bastoncino d'inchiostro sul fondo di una pietra scavata dove era stata versata un po' d'acqua, per trasformarlo in inchiostro liquido.

Imperturbabile e con una grande ricchezza di gesti, come se disponesse di un tempo infinito – e un maestro ne ha sempre infinitamente di tempo interiore – l'abate cominciò a sfregare egli stesso il suo inchiostro. La sua mano non cessava di andare e venire, finché l'acqua non divenne alla fine di un nero liquido. Io mi stupii che il maestro facesse egli stesso questo lavoro e domandai perché non lo si sollevasse da questa incombenza. La sua risposta la dice lunga: "Attraverso il va-e-veni della mano, si diventa se stessi assolutamente calmi. Tutto diventa silenzio. Occorre un cuore impassibile e silenzioso perché ciò che sboccia da lui possa essere perfetto." Alla fine fu pronto.

Maestro Hayashi era inginocchiato per terra, cioè era seduto sui talloni, la fronte serena, le spalle rilassate, il busto diritto e disteso, animato da questo tono pieno di vita che caratterizza una persona allenata alla postura seduta che poggia sul centro di gravità del corpo. Con un gesto inimitabile, calmo e fluido al tempo stesso, il maestro prese il pennello. In un istante i suoi occhi sembravano perdersi sul foglio di carta. Poi si sarebbe detto che il maestro si liberava totalmente dentro di sé, affinché l'immagine che vedeva davanti a sé potesse uscire liberamente senza che niente l'ostacolasse, né il timore di un *eventuale* insuccesso, né l'*imperiosa* volontà di riuscire. E' così che l'immagine apparve.

Con gesto sicuro, egli dipinse Kannon, dea della compassione, prima con dei tratti molto fini per il viso, poi con dei tratti più vigorosi per rendere la fluidità dell'abito e i petali di fiore sui quali era seduta. Infine accadde l'evento per il quale io racconto questo aneddoto: la pittura dell' "aureola" intorno alla testa di Kannon, la pittura del cerchio perfetto ! Tutti noi che eravamo testimoni trattenemmo il respiro. Perché l'espressione di totale tranquillità di un maestro – manifestazione di una libertà sovrana, sgombra di ogni paura, in un agire che si sta realizzando senza che niente possa turbarlo, è sempre un momento profondamente emozionante. Bisogna sapere che su un foglio così fine, la minima interruzione del movimento, il minimo arrestarsi del pennello provoca una macchia che sciupa tutto. Senza segnare una pausa, il maestro immerse il pennello nell'inchiostro, l'asciugò un po', si mise con calma in posizione di partenza e, come se fosse stata la cosa più semplice del mondo, tracciò sulla carta il cerchio perfetto, raggiante di divina purezza, intorno alla testa di Kannon. Fu un momento indimenticabile. Ci fu un silenzio meraviglioso nella stanza. Anche il cerchio finito rifletteva sotto i nostri occhi il silenzio che emanava dal maestro.

Quando maestro Hayashi mi affidò il foglio, io lo ringraziai con questa domanda: "Come si fa per diventare un maestro?" Egli mi rispose con un sorriso silenzioso: "Semplicemente, lasciar uscire il maestro che è dentro di sé. Sì – Semplicemente, lasciar uscire" – magari questo potesse essere così semplice...

Per giungere a questo livello di semplicità, il cammino è lungo. E' un cammino d'esercizio, nel senso dell'esercizio integrale. Ma proprio a proposito di questo esercizio, la risposta del maestro è molto significativa: perché in ogni lavoro che l'essere umano compie su di sé, sulla via della trasformazione, non può mai "fare" quello che ha in mente e che cerca, non può che lasciar

accadere. Non può che preoccuparsi delle condizioni nelle quali la vita, che per una ragione qualsiasi si è de-regolata in lui, può grazie alla vita stessa svilupparsi, tappa dopo tappa, secondo una propria legge e trovare la forma adatta alla sua natura profonda. Ma questo significa che l'uomo deve imparare a lasciare uscire ciò che è in lui. Che si tratti della pratica di una respirazione in accordo con la vita o di esercizi per la realizzazione di un'azione o di un lavoro tecnicamente difficile, l'importante in fin dei conti è sempre che il risultato non sia il frutto di uno sforzo dell'io ma di un'accettazione dell'essere profondo di cui la manifestazione è allora un atto di maestro. Così, esistono numerosi esercizi di respirazione. L'essere umano li inventa. La loro utilità è discutibile a seconda del loro impiego. Ma non esiste che un solo esercizio della respirazione giusta che serve al divenire dell'uomo autentico. E' quello che conduce all'arte di lasciare che si faccia la respirazione naturale, cioè l'esercizio che libera dalla respirazione-io resa inconsapevole e scioglie la respirazione dell'essere profondo che allora si instaura da sé.

Il fine di tutti gli esercizi dello Zen è sempre di allenarsi nell'arte di creare le condizioni che permettono il lasciar essere la natura profonda che ci abita e nella quale noi siamo parte dell'esistenza divina, questa natura che è nello stesso tempo origine e senso, coscienza e forza d'orientamento di uno stato d'essere divenuto trasparente, e che si manifesta allora “semplicemente” in tutta coscienza e libertà nella maniera d'agire di un maestro.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Karlfried Graf Dürckheim, *Merveilleux chat*, Le Courrier du Livre, 2004, pp. 12-15

## INDICE

L'arte di essere se stessi: l'arte di dimenticare se stessi	4
La seconda parte della vita	9
La <i>Via del corpo</i> , un cammino spirituale	10
Incontri con lo sconosciuto	13
Alcune risposte alla domanda: perché meditare	16
Meditare è entrare nel silenzio	17
Meditare è un cammino di verità	19
Meditare è imparare l'abbandono del cuore	21
Meditare è tenere le mani aperte	23
Vita meditativa	24
Una via d'esperienza e d'esercizio	25
Come esser-ci semplicemente	27
Zen è sbarazzarsi del troppo...	30
Lo Zen è un altro sguardo	33
Per <i>chi</i> scrivo ?	35
Risonanze	37
Un altro sapere, un'altra esperienza	38
La meditazione come esercizio iniziatico: la via tracciata da Graf Dürckheim	40