

Karlfried Graf Dürckheim

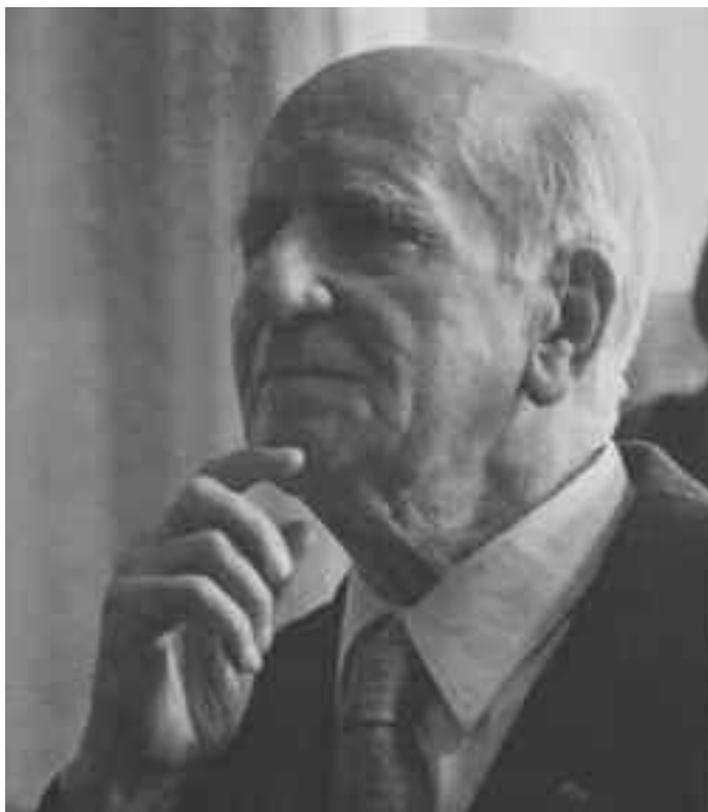
ESERCIZIO DEL
CORPO-SOGGETTO

per un cammino interiore

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

INDICE

7	Prefazione di Barbara Boghich
13	I. IL LAVORO AL CORPO-SOGGETTO
47	II. PRATICHE MEDITATIVE
58	Meditazioni e pratiche meditative
69	Esempi di esercizi meditativi
	1. <i>L'esercizio del silenzio</i>
	2. <i>La linea retta</i>
	3. <i>L'esercizio della voce</i>
	4. <i>Meditare stando in piedi</i>
	5. <i>Stare seduti - Zazen</i>
	6. <i>Kin-hin</i>
	<i>Descrizione e istruzioni per il kin-hin</i>
92	BIBLIOGRAFIA



Karlfried Graf Dürckheim
nel giorno del suo 90° compleanno

Prefazione

Nella vasta produzione letteraria di Karlfried Graf Dürckheim, che si è realizzata nell'ambito degli anni 60 e 70 del secolo appena trascorso, ed è attinente essenzialmente alle basi teoriche della "terapia iniziatica" proposta dall'Autore, questo piccolo libro rappresenta un approccio più spiccatamente pratico alle tecniche che permettono di agire su quello che viene definito il "corpo soggetto". Questo viene inteso come una unità di corpo, anima e spirito, è la persona nella sua completezza e nella forma in cui si esprime – e quindi le tecniche che vengono suggerite tendono a superare l'abituale concetto di allenamento, per intervenire sulla individuazione e sulla realizzazione della persona nella sua multiforme realtà.

Le esperienze vissute dall'Autore durante il suo lungo soggiorno in Giappone, collegate ai suoi studi di filosofia e psicologia e al suo interessamento per i mistici, specie per Meister Eckhart, sono state determinanti nella formazione del suo pensiero e lo hanno portato a ricercare quali fossero le possibilità di inserire alcune pratiche – che da mil-

lenni costituiscono esercizi consueti nel mondo orientale – nella cultura occidentale, superando quelle resistenze che derivano talvolta da una conoscenza non approfondita della cultura dell’Estremo Oriente.

E così vengono presi in considerazione quelli che l’Autore considera portamenti scorretti e la possibilità di superarli attraverso la ricerca del proprio baricentro nello spazio ventre-bacino (lo *Hara* delle culture orientali), con una sottolineatura sugli effetti profondi che questa ricerca può avere sul soggetto, inteso nella sua totalità. Si passa poi ad un esame delle pratiche meditative, spesso erroneamente considerate appannaggio delle culture orientali, ma che trovano riscontro in antiche tradizioni proprie del nostro mondo occidentale, ad esempio nel misticismo. La meditazione è vista come esercizio di trasformazione, come possibilità di sviluppo educativo verso una permeabilità nei confronti della propria Essenza o, per usare le parole di Dürckheim, verso una trasparenza alla trascendenza.

E la meditazione non è descritta solo nella forma dello “stare seduti in silenzio”, ma anche come esercizio di iniziazione, di ricerca del silenzio interiore, con la mèta di poter svolgere in modo meditativo le azioni della vita quotidiana. Ci sono esempi per l’esercizio della voce, del disegno, del cammino con ritmi lenti e veloci, il *Kin-hin* che intervalla le sedute in silenzio, ed altri ancora.

Nell'insieme queste pratiche fanno riferimento ad una visione dell'uomo in cui la trascendenza è immanente nella realtà di ogni giorno; nel nostro mondo tecnologico si ha la tendenza alla repressione di questa dimensione: solo attraverso il suo recupero, anche attraverso esercizi finalizzati, si realizza la pienezza della condizione umana. E – come dice l'Autore – il tempo odierno è maturo ed esige di dare spazio alla percezione del trascendente, del cosiddetto “numinoso”, che attira e allo stesso tempo respinge, attraverso l'esercizio.

Il mio incontro con Dürckheim è avvenuto circa 35 anni fa, in un momento in cui la vita mi ha proposto dei problemi a livello fisico: si verificava così per me l'antico detto: “il dolore, la malattia, sono il veicolo più veloce per avvicinarsi a Dio”. Stando seduta davanti a questa anziana persona per spiegare il mio problema, lo guardavo negli occhi e non potevo più staccare lo sguardo, perché anche lui mi guardava e il suo sguardo veniva come da molto lontano e non si fermava al mio viso, ma lo trapassava e sembrava vedesse tutta la mia vita. Alla fine mi disse poche ma decisive parole: «Credo che tu ce la farai». Io non capivo cosa dovessi o cosa potessi riuscire a fare, ma non m'importava niente: ero felice e convinta di potercela fare. Sapevo che la via non era facile ma, ritenendo di possedere la possibilità di affrontarla, non c'era più niente che potesse fermarmi. Ora, dopo tanti anni di esercizi e

pratiche diverse, posso dire ogni giorno di essere grata a chi mi ha portato in contatto con questo “vecchio del monte”, come veniva chiamato. La sua presenza ed il suo insegnamento hanno determinato la mia disciplina per un cammino che non si esaurisce mai, nonostante tutti i colpi e le avventure che la vita presenta.

I concetti presentati in questo testo sono risultati fondamentali per la mia attività di terapeuta, per il mio lavoro al corpo che siamo oltre che al corpo che abbiamo, facendomi riconoscere che i sintomi di una malattia o di un semplice disturbo corporeo sono strettamente collegati ad uno squilibrio vitale fra le due radici originarie dell'uomo, quella terrena e quella ultraterrena. E, come conseguenza di questa trascurata percezione dell'unità, si verifica nell'uomo una mancanza di fiducia nella sua natura, nella vita che porta in sé e nella risposta che dà a questa situazione.

Applicando i metodi indicati da Dürckheim, come ad esempio l'attenzione sul respiro durante la meditazione o il lavoro sui gesti e sulla fiaba, si risvegliano le risorse dell'uomo, lo arricchiscono, gli permettono di superare le resistenze e lo mettono su di un nuovo cammino verso la vita.

Credo che questo libro possa risultare di prezioso aiuto per tutti coloro che cercano di dare un senso ulteriore all'esistenza che ogni giorno stanno vivendo. In poche e chiare parole si dà riscontro di quella che era una novità per il tempo in cui

Dürckheim ha vissuto: l'Occidente, abituato a vedere, sviluppare e rispettare solo la parte razionale dell'uomo, per la prima volta prende seriamente in considerazione anche la parte irrazionale del nostro essere. Questo nuovo apprezzamento dell'uomo intero, con la sua vita esposta all'opposizione fra interiore ed esteriore, e non valutato solo in funzione della sua capacità di rendimento, avrà sempre maggiore influenza su tutta la società e soprattutto sulle professioni che si rivolgono all'ambito etico e sociale: ne nasce un nuovo indirizzo educativo che rende possibile, ad esempio, una rinnovata forma di comunicazione fra medico e paziente, fra insegnante e allievo, fra cittadino ed enti pubblici. E, in un momento in cui i conflitti fra i singoli individui, nell'ambito familiare, fra popoli ed etnie diverse stanno raggiungendo livelli difficilmente tollerabili, non ci si può affidare alla sola razionalità del pensiero per sperare di superarli.

La possibilità di una terapia che si rivolga all'uomo nella sua completezza, che non lo consideri soltanto come un malato da curare, ma che lo rispetti nella sua totalità, cambia totalmente l'aspettativa dell'uomo nei confronti della vita. La terapia allora consiste nel riportare l'uomo a ciò che è realmente e ad accompagnarlo su di una via che ha come mèta la sua salute: intendendo per salute non solamente un corpo sano, che reagisca bene, ma un uomo che si riconosca nella sua natura vitale, fra corpo, anima e spirito universale. La VITA,

di cui Dürckheim si occupa, viene allora scritta con quattro grandi lettere, perché intende l'uomo nella sua trasparenza alla trascendenza. E così l'uomo sano non è semplicemente quello senza malattia, ma è colui che si rispecchia nella sua duplice origine, terrena ed ultraterrena, che cerca di vivere e di praticare nel quotidiano il senso e il destino della vita umana, cioè, come dice Dürckheim, di "essere persona e con ciò testimone dell'infinito".

*L'uomo ha due compiti:
formare il mondo attraverso l'opera
e maturare dall'Essenza nel cammino.
Nessuna benedizione per l'opera
senza maturazione –
nessuna maturazione
senza affermazione nell'opera.
Karlfried Graf Dürckheim*

Alberoni-Venezia, ottobre 2004
Barbara Boghich