

## **RESPIRO, DUNQUE SONO!**

Se ne dubitate, smettete di respirare. Ma osserverete che non è così facile come lo si immagina. Perché noi siamo obbligati a respirare, istante per istante, giorno e notte.

Quando ho incontrato Graf Dürckheim, nel 1967, la mia specialità in quanto kinesiterapeuta era quella degli esercizi respiratori; ce ne sono decine, ogni esercizio aveva uno scopo terapeutico preciso.

A partire dal primo Zazen ho intrapreso un'azione che mi sembrava essere un esercizio respiratorio adeguato. Quando Graf Dürckheim ha percepito questo espediente orchestrato mentalmente, mi ha invitato a fare ciò che segue:

*" Jacques, attento, ispirate lentamente e a fondo, poi espirate attentamente, lentamente e a fondo... STOP! Non respirate più, impegnate tutta la vostra volontà per non respirare più, senza lasciare che un piccolo filo d'aria si infili furtivamente nei vostri polmoni. Resistete! Ancora! Ancora!"*

Fino al momento in cui una forza interiore di una potenza sorprendente ha sopraffatto tutte le mie resistenze e liberato questa intenzione innata di ogni corpo vivente nella sua globalità e unità... l'atto d'inspirare.

*"Ecco! Avete appena fatto l'esperienza di questa forza che si è<sup>1</sup>. L'atto di respirare non è di competenza dell'io che -fa- mille e una cosa tra cui gli esercizi respiratori. La respirazione non è qualche cosa; l'atto di respirare è la vita in atto.*

*Nel corso del primo anno del mio soggiorno in Giappone, praticavo regolarmente l'esercizio chiamato ZAZEN vicino a un vecchio monaco Zen. Intrigato, gli chiedo cosa fa durante questo esercizio che egli pratica da più di mezzo secolo. Sorridendo mi dice: «È difficile... Faccio del mio meglio per non intralciare il respiro e lasciarlo andare e venire come vuole ed è veramente curioso, quando ci riesco, tutto in me **si calma!**»".*

*"Quando siete in collera o triste, quando ridete, osservate bene la vostra respirazione. Essa è lo specchio del vostro stato spirituale." (Hirano Rôshi)*

Quando siete agitato, inquieto, osservate la vostra maniera di respirare!

---

<sup>1</sup> *Le Centre de l'Etre*, K.G. Dürckheim, Ed. Albin Michel, page 119: deux forces. In italiano, *Il centro dell'essere*, ed. Appunti di viaggio, pag. 112, Due forze

Immaginarsi che, praticando un esercizio respiratorio inventato dall'uomo dovrebbe essere possibile passare dall'agitazione alla calma, è pura illusione. Tanto più che questa qualità della nostra vita interiore chiamata calma non è il contrario di ciò che noi chiamiamo agitazione. Ci sono giorni in cui le onde che sono sulla superficie dell'oceano sono calme; un altro giorno le onde sono agitate. Ma la calma in questione per il maestro Zen è quella che scopre il subacqueo che scende sotto il livello delle onde.

Zazen? Seduto, nell'assoluta immobilità, esercito la piena attenzione al respiro che da sé va e viene. Inspiro... espiro... inspiro... espiro. E Io, io non ci sono per niente.

Poco a poco o all'improvviso, percepisco che è il corpo nella sua globalità e nella sua unità (*Leib*) che è trascinato in un ritmo: tensione... distensione... tensione... distensione. Facendo così -senza fare niente- capita che io faccia l'esperienza di una grande calma, la calma sempre presente nel più profondo di sé stessi.

Nel 7mo Secolo, Hui-Neng, un maestro famoso del 'Chan', riassume il suo cammino sulla Via tracciata dal Buddha dicendo: "*Il mio metodo è la calma e la saggezza. Là dove è la calma è la saggezza; là dove è la saggezza è la calma*".

Noi possiamo comprendere perchè, oggi, tredicesimo secolo più tardi, la parola MEDITAZIONE attrae sempre di più quelli e quelle che si devono confrontare con l'approccio al burn-out o alla depressione.

*"La meditazione è la chiave?"*

A questa domanda che gli è stata posta da un allievo, il maestro Zen Jinen San<sup>2</sup> risponde:

*"E' la ragione della meditazione. Ma quando si dice -meditazione- sarebbe più giusto dire ZAZEN. Quando si dice -meditazione-, si nomina una pratica attraverso il concetto. Zazen è fuori dal concetto. Si utilizza la stessa posizione (za) per zazen o per meditare, ma la maniera di praticare è molto differente se si medita o si pratica zazen".*

E' quello che Hirano Roshi non ha mai smesso di ripetere nel corso delle sesshin che ha animato al Centro : "*Ci sono mille e una maniera di meditare ma non c'è che una maniera di praticare zazen. Non si pratica zazen con la testa*".

Zazen? **Non fare niente!** E, nel corso di questo fare niente, la persona che si esercita scopre e libera le intenzioni indipendenti dal fare attivate dalla propria essenza.

Jacques Castermane

---

<sup>2</sup> Jinen San Rôshi insegna zazen in Brasile e in Australia.