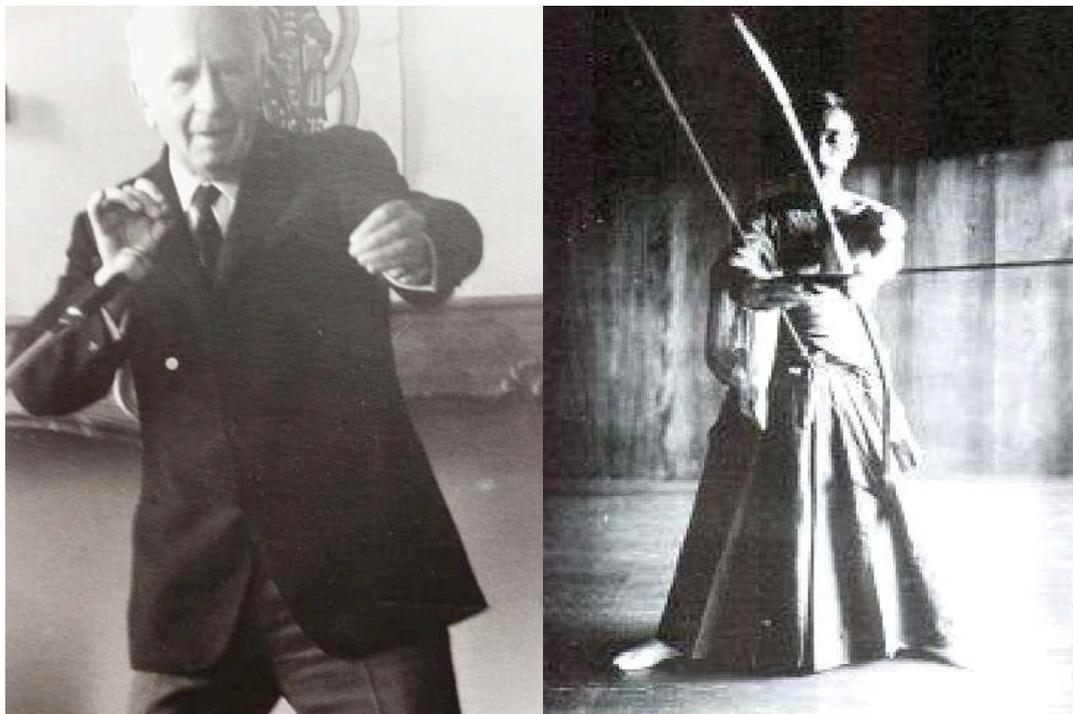


## *D'istant en instant*

*Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

Lettera N°122 — Giugno 2024

### **Non tirate... Lasciatelo tirare!**



Graf Dürckheim mentre evoca la sua esperienza del tiro con l'arco durante il suo soggiorno in Giappone sotto l'occhio vigile del Maestro Kenran Umeji

L'idea centrale con la quale si confronta la persona in cammino sulla Via del tiro con l'arco (Kyudo) è: *"Come può partire il colpo se non sono io che tiro?"*

Graf Dürckheim la indica con grande precisione: *"A forza di rinnovare senza tregua la sequenza dei gesti che permettono di incoccare la freccia per poi scoccarla, l'arcere smette di essere cosciente di sé stesso in quanto - IO - il cui scopo è di raggiungere il centro del bersaglio. Il tiro è allora realizzato senza scopo e, così facendo, senza il desiderio di riuscire ad ogni costo sempre accompagnato dal timore di sbagliare."*

*Lasciatelo tirare!* Liberare questa azione avendo fiducia in ciò che *non è in nostro potere fare*. Liberare il vostro tiro da ogni intervento dell'io pensante. Tale liberazione non può che essere immediata ma noi non possiamo raggiungere questa maniera d'essere completamente vuoti e sbarazzati dell' - IO - che in una maniera progressiva.

Praticate l'esercizio chiamato zazen? Allora vi trovate di fronte alla stessa esigenza indicata dal Maestro di tiro con l'arco: *Non respirate... Lasciatelo respirare!*

L'esercizio descritto da Siddhartha Gautama, come *"āna-apāna-sati"* (la piena attenzione al va e vieni del respiro) è senza dubbio la manifestazione più prossima e la più intima *dell'azione che non è in nostro potere fare*, che altro non è che il processo vitale che fa che tutto ciò che è ... sia.

Negli anni Settanta, nel corso di una sesshin Yuho Seki Rôshi<sup>1</sup> durante l'incontro individuale quotidiano (Dokusan) mi chiede «*Jack San quando respirate... chi respira?*» La domanda mi sembra talmente stupida che, con la rapidità di un lampo, rispondo: «*Quando respiro, ma sono IO che respiro!*».

La mia risposta scatena uno scoppio di riso che rapidamente si trasforma in uno sguardo severo accompagnato da queste parole: «Se è il vostro IO che respira allora non fate altro che *INSPIRARE!*».

La sera, prendendo nota di questo dialogo che mi ha scosso, scrivo senza volerlo - Ioinspiro - in una sola parola. Questo errore grammaticale mi apparve curiosamente come la rivelazione della verità vera : - Ioinspiro - si dovrebbe scrivere in una sola parola perchè non c'è distanza né scarto temporale tra il soggetto e il verbo. E, riprendendo la pratica di zazen, eccomi preso da un'esperienza inattesa ed evidente: *Ioinspiro e - IO - non c'entro per niente!* Ed ecco che questa azione vitale che non è in mio potere fare mi inonda e genera una calma interiore impreveduta.

### **Lasciate...che ciò si realizzi!**

La condizione? Imparare con il corpo evitando di prendere il cammino dell'erudizione che ci separa dal reale imprigionandoci in rappresentazioni del reale.

Fatevi un regalo! Guardate il film «*Dans un jardin qu'on dirait éternel*»<sup>2</sup>. E' il percorso di una giovane donna che pratica la Via del the (Chado).

La sua Maestra, il cui insegnamento va oltre il semplice apprendimento di un rito giapponese ancestrale, osserva, siccome ella lo fa da molti anni, la maniera di praticare della sua allieva. Attenta alla sua maniera di essere, di muoversi, così come ai differenti gesti che compongono questa cerimonia senza tregua rinnovata.

Ed ecco che la sua giovane allieva esclama : «*Questa volta le mie mani si sono mosse totalmente da sole...!*»

Imperturbabile (ma toccata) la sua Maestra le dice: «*Sì. Questa volta tu hai smesso di pensare con la testa a ciò che devi fare*».

La tecnica è il cammino. I gesti vengono per primi. E' solo in seguito che si mostra il senso delle cose. Non riflettete su ciò che fate. Abbiate fiducia praticando ogni giorno gli stessi gesti.

Nella prefazione al libro *Lo Zen nell'arte cavalleresca del tiro con l'arco*, il saggio erudito che è T. Daisetz Suzuki scrive: "*L'uomo è davvero una canna pensante, ma le sue opere più grandi si fanno quando non pensa e non calcola*".

Vicino al Centre Dürckheim, il villaggio di Clionsclat ospita una fabbrica di ceramica che data dall'inizio del XX secolo: la Fabrique de poteries. Su un muro, c'è questa scritta del poeta giapponese Sôetsu Yanagi: «*Non è l'artigiano che fa il suo vaso, ma la Natura attraverso le mani del ceramista*».

Zazen? Lasciate che la Natura, la nostra vera natura, *ciò che non dipende dal nostro fare*, parli attraverso il corpo che siamo. E, come amava ripetere Hirano Rôshi: "*Quando praticate zazen il corpo (Leib) prende la forma della calma*".

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : *Delfina Lusiardi*

<sup>1</sup> Abate del Monastero Rinzaï-Zen di Eigen-ji (Kobe) ha animato sesshin a Rütte (il Centro fondato da K. G. Dürckheim) tra il 1973 e il 1982.

<sup>2</sup> « Dans un jardin qu'on dirait éternel » film di Omori Tatsushi, 2018

#### **PROSSIMI RITIRI PRESSO IL CENTRE DURCKHEIM**

8-11 luglio / 15-19 luglio / 1<sup>er</sup>-5 agosto / 13-16 agosto / 19-23 agosto- sesshin: 26-30 agosto