

CENTRE DURCKHEIM

## *D'istant en instant*

*Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

Lettera N°127 — Aprile 2025

### **Quando fare diviene essere**



*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-vieni della mano, si diventa noi 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.*

*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 della dea Kannon apparve.*

*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. 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 dar segno di 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, raggianti 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 porse il foglio, io lo ringraziai con questa domanda: "Come si fa per diventare un maestro?" Egli mi rispose con un sorriso malizioso: " 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.*

*Ciò significa che sul cammino della trasformazione l'essere umano deve imparare a lasciar 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.<sup>1</sup>*

K. Graf Dürckheim

Questa storia potrebbe interessare ogni praticante e principalmente ogni insegnante di discipline anche differenti come lo Yoga, il Tai-Chi Chuan o una disciplina artistica, artigianale o marziale che ha le proprie radici nel mondo dello Zen.

La tecnica è il Cammino. Qualunque sia la tecnica, essa deve avere il senso di raggiungere l'armonia e la pace interiore. Ogni azione, ogni gesto può catturare l'essenza del momento presente.

Questo cammino che ciascuno deve tracciare da sé (perché non si tratta di un cammino da seguire) è la ragion d'essere del Centre Dürckheim.

Un esercizio come la camminata lenta (Kin-Hin) può divenire un esercizio che connette la persona che si esercita alla propria essenza interiore che è la sorgente della calma interiore, della pace interiore e questo nel nostro mondo così com'è, senza aspettare che cambi.

Jacques Castermane

Traduzione dal francese : Delfina Lusiardi

<sup>1</sup> K.G. Dürckheim — Merveilleux chat et autres récits zen – éd. Le Courrier du Livre (pp.12 e segg.)