CENTRE DURCKHEIM

D'instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N°131 — Dicembre 2025

Alla mia età…

Persone che hanno superato la *sessantina* mi dicono che la Via tracciata da Graf Dürckheim le attira. Numerose sono quelle che rimpiangono di non aver sentito parlare prima di questo cammino finalizzato al risveglio del vero sé e pensano *che alla loro età* è senza dubbio troppo tardi. Io non penso che sia troppo tardi.

Quando si festeggia il proprio sessantesimo, il proprio settantesimo compleanno o, come nel mio caso, il proprio novantesimo compleanno, si *respira* ancora. E io vi pongo una domanda che vi sembrerà curiosa: *Che età ha il vostro respiro*?

Nel corso di una giornata, che siate sdraiati, seduti, in piedi o state camminando voi respirate ! Giorno e notte voi *respirate*. E questa azione vitale non ha età. Essa si organizza e si realizza istante per istante secondo un ordine delle cose che trascende tutto ciò che noi stiamo facendo. Respirare è innato. Respirare è naturale. Respirare dipende dall'ontologia. Respirare è *infaisable* (non dipende dal nostro fare). Sono obbligato a respirare… anche la notte. Respirare è non solo esistenziale, ma essenziale. Respirare dipende dall'ontologia, dal verbo *essere*, dall'*atto d'essere*.

Quello che conta quando si cammina sulla Via dello zen è la scoperta di *questa parte essenziale di noi stessi che è fatta* ... d'*infaisable* (di ciò che non dipende dal nostro fare). Non c'è età per mettersi in cammino verso una tale scoperta.

Qualunque sia il colore della mia pelle, qualunque sia la mia età, qualunque sia il mio mestiere , che io sia credente, agnostico, ateo *in questo momento io inspiro ed io non faccio niente ; io espiro ed io non faccio niente.*

E'questo, che non dipende dal fare, che è la sorgente di queste qualità d'essere che chiamiamo: la *calma interiore,* la *fiducia* in sè e la semplice *gioia* d'essere. Non è l'età che impedirebbe o favorirebbe l'esperienza del nostro stato di salute fondamentale.

Non l'età ma un dovere imprescindibile: **cessare di sfuggire l'essenziale.**

Questo dovere implica di prendere un cammino non abituale : la pratica di un *esercizio.* Il cammino è la tecnica; la tecnica è il cammino.

Quale esercizio? Il primo consiste nel portare l'attenzione alla *respirazione*.

L'uomo occidentale pensa che la respirazione è qualche cosa : una funzione fisiologica. In questo caso c'è l'io e c'è qualche cosa che non è l'io, la respirazione. Punto di vista dualista sul reale.

Il giorno in cui ho sentito Graf Dürckheim dire "*La respirazione è la firma della Vita»* io non potevo più pensare la respirazione come qualche cosa. Nel momento stesso, senza averlo premeditato, mi sentivo trasportato da questo gesto della Vita che sta sempre creando delle forme viventi. Io mi sentivo abitato da questa legge che vuole che *essere è divenire e che*

divenire è essere. E che inoltre è, essere è ora, *in questo momento nel corso del quale io inspiro ... in questo momento nel corso del quale io espiro!* Non c'era più il passato, il presente, il futuro. Non c'era altro che il presente.
Quando l'attaccamento al passato (che esistenzialmente è stato, e non sarà mai più) e quando l'attaccamento al futuro (che esistenzialmente forse verrà) lascia spazio al momento presente voi siete liberati dai desideri e dai timori che inquinano la vostra vita interiore.

" *Se praticate veramente zazen il corpo prende la forme della calma".* Io non cercavo più di comprendere questa indicazione che rinnovava il maestro Zen che è venuto al Centre per una decina d'anni. Mi sentivo immerso in questa grande *calma* che non è il contrario dell'agitazione ma *l'assenza di ogni agitazione*.
Malgrado queste indicazioni, alcune persone pensano che *a causa dei malanni tipici della vecchiaia* esse non potranno trarre beneficio da certi esercizi. Alla persona che mi ha scritto che le era impossibile sedersi nella posizione del loto, ho risposto che le vieterei di sedere in una posizione non confortevole e che potrebbe praticare zazen su una sedia. Lo zen che viene visto come un'ascesi mortificante non è lo zen. Lo zen è un'ascesi vivificante accessibile a ogni età.
Ai membri della terza e della quarta età io mi permetto una confidenza. E' la prima volta della mia vita che faccio l'esperienza di vivere a qualche settimana di distanza da un 91esimo compleanno. Sì, la prima volta. Quello che vivo e come lo vivo è assolutamente … nuovo. Ed è lungi dall'essere non interessante.
Per descriverlo sono costretto a uscire dalla camicia di forza della grammatica.
Io non posso più scrivere Io-sono o Io-inspiro. Per esprimere quello che io sento e percepisco eccomi obbligato a scrivere **IoSono** e a scrivere **IoInspiro**.
Perchè, in verità, non c'è né distanza né scarto temporale tra il soggetto e il verbo. Non c'è separazione. Non opposizione. L'esperienza d'essere UNO in se stesso e con tutto. Il pensiero separa e oppone. La sensazione unisce e congiunge.
E, come lo ricorda la storia dell'onda che quando si sente unita all'oceano vive il proprio percorso nel mondo con un sentimento di sicurezza, è vero che quando si pratica zazen, il corpo vivente, il corpo che noi siamo prende la forma della calma.
Soprattutto perchè la vecchiaia vi trascina non si sa dove né quando, non chiedete che vi si spieghi che cos'è lo zen e perché praticare lo zen al fine di avere buone ragioni per praticare.
Quando ho chiesto a Graf Dürckheim se poteva darmi una buona ragione per praticare zazen quotidianamente mi ha risposto : " *Sì. Io posso offrirvi una buona ragione ... praticate perchè è l'ora di praticare".*
(Era il giorno del mio 30esimo compleanno!)

Jacques Castermane