

CENTRE DURCKHEIM  
*D'istant en instant*

*Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen*

Lettera N°133 — Aprile 2026

## **MAESTRO! Di chi o di che cosa si parla?**

Questa parola designa generalmente una persona che ha il potere, l'autorità, la maestria o il talento.

Quando era alla scuola primaria (tra i sei e i dodici anni), ci si rivolgeva all'insegnante chiamandolo maestro. Epoca passata. Oggi il bambino si rivolge al *professore di scuola* chiamandolo per nome.

Certi notai o avvocati amano farsi chiamare maestro.

Nel mondo artistico o artigianale, si rispetta sempre tuttora il maestro di danza, il maestro di musica, il maestro di scultura.

Il maestro Zen !

Nella lingua giapponese dobbiamo distinguere due termini : Sensei e Rôshi.

*Sensei* è " l'anziano" che praticando un'attività artistica, artigianale o marziale da decine d'anni condivide il suo sapere e il suo saper fare con i suoi allievi.

*Rôshi* è la persona che, a forza di rinnovare senza tregua lo stesso esercizio, *condivide la sua conoscenza con i propri discepoli* .

## **Quando il maestro parla ...**

\* 1970. Rütte. "Graf Dürckheim qual è la differenza tra il maestro e il discepolo?"

Risposta: "*La differenza tra colui che si chiama discepolo e colui che si chiama maestro? Non ce n'è ;i due sono sullo stesso cammino*".

Ma dopo qualche secondo, il tempo per liberarmi di un timore : la subordinazione, l'influenza, la dipendenza, il vecchio saggio della Foresta Nera, sorridendo, riprende la parola: "*I due sono sullo stesso cammino. Ma vi devo dire che in colui che si chiama maestro questo si vede già un po' di più*".

\*1980. Sessione di tiro con l'arco animata dal maestro Satoshi Sagino.

Per sette ore ogni giorno riprendiamo alcuni gesti che permettono di incoccare la freccia per, in seguito , scoccarla. Quando tiro, è un momento che considero cruciale. E' quando l'arco è nella massima tensione e che è importante lasciare che la mano che trattiene la corda si apra come si apre un fiore ("*Non tirate, lasciatelo tirare !*").

Ed ecco che maestro Sagino (che io non ho visto avvicinarsi) approfitta di questo momento per spingermi leggermente e ... la freccia cade davanti ai miei piedi. Un po' più tardi si ricomincia tutto da capo, e... questa volta la freccia prende la direzione delle nuvole.

La sera, mentre prendiamo un tè, mi permetto di confessargli il mio stupore. Ma! quattro anni che mi esercito e questa volta voi mi fate perdere l'equilibrio al momento cruciale del tiro! Perché ?

"*Perché quando tu tiri sei animato dal desiderio di riuscire a tutti i costi che necessariamente risveglia il timore di sbagliare ...!*".

Grazie maestro Sagino ! Quel giorno ho, non compreso, ma realizzato che il senso della tecnica, *il lavoro esteriore*, è la liberazione *di un lavoro interiore*, che trasforma la persona che si esercita.

\* 2011. Mirmande. Nel mio ufficio una foto: il viso di un monaco Khmer.

Hirano Roshi che anima una sesshin al Centro mi chiede: "*perché questa foto?*"

Perché quando mi fermo davanti a questo viso ho l'impressione che mi dica : ecco qualcuno che deve lavorare ancora molto su di sé.

Hirano Roshi guarda la foto e dopo un momento mi dice "*È curioso quando guardo questo viso ho l'impressione che mi dica: ecco qualcuno che lavora bene su di sé...!*"

Grazie Hirano Roshi! La foto, ormai mi incita a praticare SENZA fine.

\* 2013 Mirmande. Sesshin animata da Hirano Rôshi.

Noi abbiamo pressapoco la stessa età con circa due anni di differenza. Gli dico che, invecchiando , ho sempre più difficoltà a realizzare e a mantenere la *verticalità* mentre pratico zazen e mentre pratico Kin-Hin.

Egli sorride e mi dice "*Jack San, alla nostra età, la verticalità è accettare di essere storto...!*"

Avevo bisogno di questa risposta per riconoscere che io pratico ancora restando attaccato al passato che non è più e che non sarà mai più.

Avevo bisogno di questa risposta per realizzare che la vita mi è donata qui e in questo momento , che invecchiare mi è donato qui e in questo momento. E che il mio compito di fronte a me stesso e agli allievi che accompagno è *di essere seduto il meglio possibile storto e di camminare il meglio possibile storto !*

Cadere sette volte, alzarsi otto ! Così è il cammino.

### **Il cammino?**

Da circa un secolo, diverse vie della Saggezza sono approdate sulle coste occidentali. Tra queste le più conosciute : Yoga, Tai Chi, Aikido, Kyudo, Chado, Zado (zazen)...

La particolarità di queste *vie della saggezza* è di coniugare la maestria di una tecnica corporea con la conoscenza di sé. E ciò con un solo fine: la realizzazione del vero SÈ.

Perché praticare zazen ? Hirano Roshi risponde: « *Se voi praticate - veramente - zazen, il corpo prende la forma della calma !* »

*Veramente !*

Christian Bobin, nella prefazione di un'opera che dobbiamo a Yoko Orimo, *Comme la lune au milieu de l'eau* (Come la luna in mezzo all'acqua - Arte e spiritualità del Giappone, ed.Sully) scrive:

« *L'Occidente esangue, sull'orlo di divorare se stesso, da qualche tempo sta rubando agli Orientali ciò che crede essere la loro SAGGEZZA. In questo saccheggio lo snatura, lo cambia in ciò che esso COMPRENDE soltanto: tecniche, ricette, saperi.* »

Se voi praticate *veramente* ! All'inizio dell'anno 1970, nel corso di un soggiorno a Parigi, Graf Dürckheim assiste per la prima volta a un'esercitazione di Aikido animata dal maestro Masamichi Noro. Partecipo a questa lezione e confesso di sentire un certo orgoglio. La mia arroganza non dura a lungo. Terminata l'esercitazione, Graf Durckheim mi pone una domanda:

« *Jacques, siete sicuro che l'Aikido come voi lo praticate è VERAMENTE l'Aikido ?* ».

E' una delle osservazioni che è difficile digerire. Ma, avendola digerita, devo dirvi : *Grazie Graf Dürckheim. La vostra domanda non ha soltanto cambiato la mia maniera di praticare e la mia maniera di insegnare, ma ha trasformato e trasforma ancora oggi la mia maniera di essere al mondo.*

Jacques Castermane

*Traduzione a cura di Delfina Lusiardi*