

D'istant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N°134 — Giugno 2026

Per la persona in cammino tutto comincia con una esperienza!

Nella tradizione Zen, l'esperienza di cui si parla è chiamata **Satori**.

Il significato del kanji *satori* è : *comprensione*.

Non si tratta di una comprensione intellettuale. Si tratta di una « *comprensione diretta* » che non si fa attraverso il ragionamento, la riflessione intellettuale.

Secondo D.T. Suzuki : « *Il satori può essere definito una intuizione della natura delle cose in opposizione alla comprensione analitica che se ne può avere*. Per complicare o semplificare le cose (come preferite), il maestro zen evoca questa intuizione con l'aiuto di un altro kanji : **Kenshō** !

Kenshō ... Satori ?

Quando si confronta con queste indicazioni, l'uomo occidentale fantastica tanto più che questa esperienza è presentata come... *spirituale* essendo una esperienza... *fisica*.

Recentemente, Joël Paul ci ricordava ciò che Sensei Deshimaru rimproverava ai francesi che si dichiaravano interessati allo Zen : "*Immaginate che satori è grande come ... Versailles*".

A Graf Dürckheim che aveva scritto la prefazione della sua opera « *Vrai Zen* », maestro Deshimaru aveva risposto che: *Satori è lo stato naturale dell'essere umano*.

Mi sembra importante condividere la risposta che mi è stata donata:

*Osservate un bambino che, in prossimità del suo primo compleanno, è improvvisamente animato da una spinta interiore potente : fare ciò che fino ad allora non ha mai fatto: **camminare**.*

*Dopo molti sforzi, il bambino sta in piedi ,, si trova in equilibrio...fa qualche passo e cade. **Kenshō** ! Perché? Perché in queste azioni, benchè impacciato, si manifesta la presenza della natura di Buddha presente in ogni essere umano (nato in Occidente o in Oriente).*

*In seguito, grazie a uno sforzo rinnovato senza tregua, il bambino si renderà conto che può camminare tutto il tempo e in perfetto equilibrio. **Satori** ! Perché? Perché ormai, nella sua maniera di camminare, il bambino testimonia che è in contatto permanente con la sua vera natura.*

Il che non significa che si tratta di un'acquisizione definitiva. Per tutto il tempo della nostra esistenza, ogni passo è il frutto e la testimonianza di un processo chiamato **creazione**.

La camminata chiamata kin-hin non è una costruzione, una fabbricazione ; la lentezza che favorisce l'accordarsi di ogni passo con il momento ha il senso di - disfarsi - di ciò che ostacola questo processo che non dipende dal fare dell'io capace di fare migliaia di cose.

Quando viveva in Giappone, Graf Dürckheim praticava regolarmente l'esercizio chiamato zazen nel ZenDo, seduto a fianco di un monaco che aveva il doppio sua età. Ed ecco che tutto ad un tratto, alla fine dell'esercizio, il vecchio monaco esclama : *Che mistero ... che miracolo... io respiro* !

Forse è il momento di capire che quando si è in cammino:

Meravigliarsi, è non abituarsi mai !

Kenshō ? Satori?

E' così l'esperienza che: "*In questo momento io inspiro, e io, io non ci son per niente!*"

Esperienza di questa azione che non dipende dal fare - il soffio vitale - grazie alla quale in questo momento otto miliardi di esseri umani stanno vivendo.

Che mistero ... che miracolo...!

Meravigliarsi, è non abituarsi mai!

Ciò che dice il maestro Zen Ryokan non è un augurio. Egli trasmette a ogni persona che si dichiara in cammino un precetto. Attira la nostra attenzione su un pericolo: quello di praticare a memoria, come d'abitudine.

Non si tratta di voler imparare a meravigliarsi. Si tratta di imparare che quando *io cammino*, ad esempio, "**questo passo**" non è mai stato e non sarà più!

Al suo ritorno dal Giappone nel 1947, Graf Dürckheim ha percepito la difficoltà con la quale si confronta la persona occidentale che si interessa ai cammini della saggezza che hanno avuto origine nell'Estremo-Oriente.

Christian Bobin, poeta della saggezza umana, osserva gli stessi fraintendimenti del vecchio saggio della Foresta Nera: « *L'Occidente esangue, sul punto di divorare se-stesso, da qualche tempo sta rubando agli Orientali quello che crede essere la loro SAGGEZZA. In questo saccheggio lo snatura, lo scambia soltanto in ciò che egli COMPRENDE : tecniche, ricette, saperi.* »

In questo momento per questo momento "io inspiro" e io, io non ci sono per niente!

Non si tratta di una teoria. Si tratta di un'esperienza, di un percepito e di un vissuto. Si tratta di un'esperienza *corporea, fisica*.

Per un uomo in cammino tutto comincia con un'esperinza.

L'esperienza non è oggettivabile!

Il nostro linguaggio, tanto più quando si appoggia su ciò che oggi fa tendenza, l'Intelligenza artificiale, è fondato sull'oggettivazione. Un coach (un'altra parola che fa tendenza) formato alla pratica della meditazione in alcune settimane può proporvi il suo saper-fare promettendovi l'accesso a più di 100 benefici!

Hirano Rōshi, che ha animato delle sesshin al Centre Dürckheim durante una decina d'anni scrive che: *Per imparare l'esercizio e dunque l'ascesi che è zazen, bisogna praticare con un maestro autentico.* Graf Dürckheim parlando della relazione tra colui che è chiamato il maestro e colui che è chiamato il discepolo mi diceva: "*Il Maestro Zen non propone né un sapere né un saper fare.*

Il maestro Zen condivide la sua conoscenza".

Mi sembra che sia la stessa cosa per il maestro che insegna Yoga, il Taichi-Chuan come anche per il maestro di musica o il maestro di danza.

Il maestro non è un elemento di stabilità. La persona in cammino, se aspira alla tranquillità, alla sicurezza, all'armonia rischia di essere deluso perché capita che il maestro tolga il tappeto da sotto i piedi dell'allievo, perché quando ci si dice in cammino quello che conta è CAMMINARE e non *installarsi*.

Approfittate del vostro primo soggiorno al Centre Dürckheim, o del vostro centesimo soggiorno al Centre Dürckheim per meravigliarvi! Capita che praticando zazen un uccello canti ... quando arrivate al Centro di buon mattino le rose, i tulipani si aprano... e la sera si chiudano... In lontananza, un cane abbaia... vicinissimo il ruscello gorgoglia ...

Jacques Castermane

Traduzione a cura di Delfina Lusiardi