

D'instant en instant

Lettera d'incoraggiamento alla pratica di zazen

Lettera N°135 — Agosto 2026

Il corpo, materia prima del lavoro proposto nei soggiorni

A che scopo consacrare cinque giorni della propria vita a un ritiro presso il Centre Dürckheim ?

Per tornare a casa!

Risposta sibillina, misteriosa.

A che scopo lo Yoga? *Per tornare a casa!* A che scopo il Tai-chi-chuan? *Per tornare a casa!* A che scopo le discipline artistiche, artigianali o marziali radicate nella tradizione giapponese? *Per tornare a casa!*

Nel momento in cui mi stabilisco a Rütte, dove abiterò per cinque anni, mi permetto di dire a Graf Dürckheim che non comprendo il senso di questa affermazione : "*Si pratica zazen con un solo scopo, tornare a casa*". Sorridendo, mi risponde ponendomi questa domanda: « *Quando avete vissuto l'ultima volta una esperienza mistica?* »

A questo punto, io non comprendo più niente. Confesso che, trovandomi di fronte a questi enigmi, mi sono chiesto se avevo fatto bene a lasciare il Belgio per seguire gli insegnamenti proposti da questo uomo sul quale -dovetti riconoscere poco per volta- avevo proiettato il mio desiderio di trovare un senso alla mia esistenza.

Che cos'è l'esperienza mistica? Prima di fare le valige, mi sono preso del tempo per interrogare i dizionari e sfogliare alcuni scritti.

In sintesi, il termine « *mistico* » è impiegato per definire ciò che rivela un mistero, ciò che è nascosto o segreto. L'approccio a questo mistero mediante la filosofia, la teologia, la psicologia non fece altro che confondere la mia ricerca di comprensione. L'approccio induista, bouddhista, taoista e cristiano accrebbe la mia confusione. Queste parole-idee non trovano posto nella nostra capacità di comprensione. Ciò che mi colpiva, sebbene fosse enunciato raramente, era leggere che questa esperienza definita *spirituale*, è accessibile ai credenti e agli atei.

Un proverbio dice che capita spesso che, quando ci si aspetta di meno, si presentano delle cose importanti. È a Rütte, alcuni mesi dopo il mio arrivo, durante la pratica dell'esercizio chiamato zazen, che, improvvisamente, una esperienza interiore inattesa mi sconvolse. Esperienza di una qualità d'essere con un contenuto inabituale, una specie di sradicamento dal mio modo di essere nella vita ordinaria. Il contenuto di questa esperienza era, con mio grande stupore, sensoriale, senza intervento mentale:

" *Che miracolo ! Io respiro* " !

Il miracolo era che *in questo momento io inspiro e, io, io non ci sono per niente*.

Eugen Herrigel (*Lo zen nell'arte cavalleresca del tiro con l'arco*) riferisce che lo scopo del tiro con l'arco è riassunto in questa ingiunzione rinnovata senza tregua dal suo maestro: "*Non tirate, laissez cela tirer* [*lasciate-lo tirare*] - [*lasciate che 'Si'tiri, nell' Edizione italiana, Adelphi, p.71*] ". Ed ecco che mi sembra di aver vissuto un'esperienza analoga: *Ho lasciato che fosse quel cela a respirare!* Esperienza che, senza sapere né perché né come, genera subito un improvviso accesso alla *grande calma* interiore. Un improvviso accesso a *una fiducia assoluta*. Un improvviso accesso alla *semplice gioia d'essere*. Questa maniera d'essere al mondo, di cui avevo nostalgia, improvvisamente mi inondava. *Cela?* Per concettualizzare ciò che avevo sentito e percepito, una parola si imponeva: **L'INFAISABLE** [ciò che non è in mio potere fare].

Sulla Via proposta da Graf Dürckheim - lo Zen, in ciò che di universalmente umano questa tradizione custodisce – quello che conta principalmente non è altro che questo mettere a contatto con l'*infaisable*, segretamente presente in tutto ciò che noi facciamo. Per familiarizzarci con questo ascolto segreto della nostra essenza è necessaria la pratica di un esercizio. Spesso, sentivo Graf Dürckheim ricordarci che la Via che egli propone è **un cammino d'esperienza e d'esercizio**. Definizione divenuta banale quando io stesso la diffondeva ai quattro venti.

Fino al giorno in cui, una quindicina di anni fa, lessi un'opera che aveva per tema lo -sviluppo personale-. L'autore propone **un cammino d'esercizio e d'esperienza**. Questa inversione nell'ordine delle parole rende priva di valore la commistione fatta attualmente tra lo sviluppo personale e lo Zen.

Graf Dürckheim è molto chiaro: « *Per l'uomo in cammino verso la sua vera natura tutto inizia con un'esperienza. Avendo fatto questa esperienza è comprensibile che egli si chieda che cosa potrebbe o dovrebbe fare per essere in contatto con ciò che in lui è la sorgente di un'esistenza vissuta nella sicurezza, nella serenità e nella semplice gioia d'essere. La risposta è: un esercizio* ».

L'idea di uno sviluppo personale è allettante per l'ego che pensa di dovere o potere costruirsi a colpi di esercizi.

Lo scopo del mio soggiorno nella Foresta Nera fu del resto precisato da Graf Dürckheim fin dal momento in cui mi sono stabilito là:

« *Voi non siete qui per costruire un futuro, un "avvenire". Voi siete qui per cessare di sfuggire l'essenziale. Ciò che io chiamo l'essere essenziale non è per nulla un concetto astratto, il prodotto di una pia immaginazione o di una speculazione metafisica. L'organo con il quale noi possiamo "sentire" che cos'è il nostro essere essenziale è questo campo della coscienza che chiamo -il corpo che si è-. Innanzitutto l'insieme dei gesti, degli atteggiamenti, attraverso i quali l'essere umano si presenta, diviene ciò che è ... o manca se stesso* ».

Il corpo! È spesso screditato quando si parla di un cammino spirituale.

Appoggiando i piedi sulla Via che egli propone, chiedo a Graf Dürckheim quale posizione egli assegna al corpo sul cammino che ha per scopo il divenire se stessi. La sua risposta fu: « **la prima** ».

Subito mi sento fiducioso e perfino confortato. Laureato in Educazione fisica e laureato in Kinesiterapia dopo sei anni di studio all'università di Bruxelles, questi studi fanno sì che io il corpo lo conosca.

La mia pretesa tuttavia non durò a lungo. « *Sembra che voi disponiate di un sapere assai ampio su ciò che chiamo il **corpo che l'uomo "HA"** ; ma devo dirvi che voi non conoscete ancora niente riguardo a ciò che io designo come il **corpo che l'uomo "È"** ».*

Avevo avuto la fortuna di seguire i corsi di *professori* eminenti nei diversi campi del sapere: la fisica e la chimica, il corpo-oggetto (l'anatomia e la fisiologia, la patologia e la terapeutica).

Un professore trasmette un **sapere** (conferenze, libri e diversi sistemi di comunicazione).

Ho avuto la fortuna di essere stato accompagnato da un *maestro* d'Aikido, da un *maestro* di Karaté, da un *maestro* di Kyudo, un *maestro* nell'arte di preparare il té e tre *maestri* Zen : Yuho Seki Rôshi, Hirano Rôshi e Graf Dürckheim.

Un *maestro* non trasmette un sapere, egli condivide la sua **conoscenza**. Questa condivisione avviene nell'incontro da persona a persona: il maestro e l'allievo (il discepolo). La sorgente della conoscenza è in voi. Il ruolo del maestro è di accompagnarvi al fine di lasciarla scaturire.

Cosa di cui riflettere fino alla comparsa della prossima lettera che sarà centrata su questo tema.

Jacques Castermane

Traduzione a cura di Delfina Lusiardi