

Samedi 20 novembre et/ou dimanche 21 novembre 2021

**LE BUT D'UN EXERCICE N'EST PAS UNE PERFORMANCE EXTÉRIEURE
MAIS LA TRANSFORMATION DE L'HOMME QUI L'ACCOMPLIT**

Avez-vous vu ce film récent : « Dans un jardin qu'on dirait éternel » ? (1)

Le thème ? L'entraînement à la pratique de la cérémonie du thé — *Cha No Yu* ou *Chado*. Davantage que les discours à propos du Zen ou à propos de la méditation, ces images attirent notre attention sur la valeur des exercices orientaux pour l'homme contemporain, aussi bien s'il est né en Extrême-Orient que s'il est né en Occident.

Au terme de cette histoire vraie trois évidences sautent aux yeux :

- Pour comprendre le Zen, il faut faire un exercice à fond.
- Plus vous ferez un exercice à fond et plus nombreux seront les secteurs de votre vie fécondés par cette profondeur.
- Lorsqu'on pratique un exercice, sans lequel ce qu'on appelle le Zen ne serait qu'une théorie (2), le corps (*Leib*) devient toujours davantage un champ d'expérience et de réalisation de soi-même en tant que personne reliée à sa vraie nature, à sa propre essence.

En même temps, le film attire notre attention sur l'impasse dans laquelle nous entraînent des enseignants immatures formés en quelques week-ends à la pratique d'exercices qui ont leurs racines dans les traditions orientales. « *L'Occident exsangue, au bord de se dévorer lui-même, s'en va depuis quelques temps voler aux Orientaux ce qu'il croit être — leur — sagesse. Dans ce pillage il le dénature, le change en cela seulement qu'il comprend : des techniques, des recettes, des savoirs* » (Christian Bobin) (3)

Au cours de ces deux journées centrées sur l'entraînement (le Chemin est la technique ; la technique est le Chemin) nous ne pratiquerons pas la cérémonie du thé. Nous reprendrons ces deux exercices fondamentaux que sont *la manière juste d'être assis* (za) et *la manière juste de marcher* (Gyô).

L'acte de marcher ? Oui !

1967. Je suis, avec la tête remplie de questions sur le sens de la vie, dans le bureau de Graf Durckheim. Après un long temps de silence, il me regarde, les yeux dans les yeux, et me dit « *Il me semble que j'ai un devoir impératif vis-à-vis de vous ; levez-vous, je vais vous apprendre à marcher !* ».

En réalité, Graf Dürckheim ne m'a pas appris à marcher. Il m'a appris à me libérer des contre-actions qui entravent ce geste infaisable, cette action du corps vivant à travers laquelle la personne qui marche « dit » si elle est calme ou agitée, confiante ou méfiante.

Jacques Castermane

(1) un film récent du cinéaste japonais Tatsushi Ômori

(2) *zazen, Kyudo, Kendo, Aikido, Chado ou Yoga, TaiChi, etc.*

(3) Christian Bobin. Extrait de la Préface intitulée — *MÉTAPHYSIQUE DES BÉBÉS* —
De l'ouvrage « *Comme la lune au milieu de l'eau* » de Yoko Orimo (Ed. Le Prunier SULLY)

*Journées ouvertes aux personnes qui débutent la pratique,
tout comme à celles qui souhaitent l'approfondir et la renouveler.*

Vous pouvez participer à une journée ou aux deux journées.
Faire part de votre décision à l'inscription.

Horaire de chaque journée 09h30 – 12h00 et 14h00 – 17h00

Frais de participation 110 € la journée / 220 € les deux jours (TVA 20% incluse)

INSCRIPTION

Afin de confirmer votre inscription, envoyez par courrier le montant de votre participation,
- chèque à l'ordre de « *Centre Durckheim* » - avec votre adresse mail.

à : ***Centre Durckheim - 1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande.***

Règlement en deux chèques possible.

=> Les places étant limitées, les inscriptions se font par ordre de réception des courriers.

=> L'encaissement du chèque fait office de confirmation, nous n'envoyons donc **pas de confirmation. Pas de réservation par tél. ou mail.**

Date limite de réception des inscriptions : 10 novembre

Lieu *Le Dojo* situé 15, rue Auguste Gervais à **Issy-les-Moulineaux**.

Accès à 300 mètres de la station de métro *Mairie d'Issy* (terminus ligne 12).

Usage du Dojo mettre des chaussettes pour travailler sur la moquette du *Dojo*.

PASS SANITAIRE obligatoire

- Une **attestation de vaccination** (via l'application Tous AntiCovid ou papier)
- ou le résultat d'un **test PCR ou antigénique ou auto-test supervisé négatif** de moins de 72h
- ou un **certificat de rétablissement du covid** récent (test PCR d'au moins 11 jours et datant de moins de 6 mois)