

CENTRE DURCKHEIM

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N° 103 – Juin 2022

LORSQU'ON PRATIQUE ZAZEN, LE CORPS PREND LA FORME DU CALME !

CALME !

Une manière d'être qui fait d'un homme un être humain.

Manière d'être aujourd'hui refoulée au profit de réactions affectives et mentales telles que l'agressivité, l'emportement, l'irascibilité, la provocation, l'insulte ou pire encore le coup de poing.

A l'occasion d'une question-réponse, je cite la réponse donnée par un maître Zen à qui on demandait en quoi consistait sa méthode. Il répond : « *ma méthode est le calme et la sagesse ! Là où est le calme est la sagesse ; là où est la sagesse est le calme* ».

Ce sage chinois (7ème siècle) évoque le —*grand calme*— qui est le symptôme de notre état de santé fondamental. Il s'agit de *l'ataraxie* qu'Épictète, au premier siècle de notre ère, considère comme étant le plus grand bien auquel l'homme puisse accéder au cours de son existence. Le *grand calme* n'est pas à confondre avec un calme relatif que chacun peut reconnaître de temps à autre ; cette impression d'*accalmie* éprouvée après un effort ou à l'occasion d'une situation satisfaisante sur le plan de l'ego.

Il m'arrive d'entendre des personnes qui redoutent dans cette quête du calme une fuite du réel ou un refus de s'engager dans le combat social incontournable à notre époque.

Au huitième siècle, au Japon, dans le milieu des samouraïs on soulignait l'importance de l'intériorité dans l'entraînement aux arts martiaux. Atteindre le calme intérieur et le maintenir en toutes circonstances, permettait une plus grande efficacité au cours d'un combat. Au treizième siècle, l'arrivée des armes à feu a changé la donne. Dès lors, et jusqu'à aujourd'hui, la pratique des arts martiaux n'a plus pour but de vaincre un ennemi extérieur mais de faire l'expérience du calme intérieur, de la sérénité, de la confiance en soi.

La signification du kanji ZEN, transcription phonétique du mot sanscrit *jhān* signifie : *recueillement calme ; contemplation calme*.

La Voie du Zen, proposée par Graf Dürckheim à l'homme occidental dès son retour du Japon (1947) est : *la culture du calme* parfois formulée comme étant *la culture du silence*.

Ce qui distingue et caractérise Graf Dürckheim, parmi les occidentaux -peu nombreux- qui se sont intéressés au Zen à la fin du dix-neuvième siècle, est l'importance et l'implication du CORPS, du *corps que nous sommes*, sur ce chemin d'expérience et d'exercice. Il écrit que : *"Par sa manière d'être en tant que corps, chacun témoigne s'il est plutôt calme ou agité, confiant ou méfiant, serein ou affairé, paisible ou inquiet ..."*.

Afin d'atteindre ce plus grand bien, le calme intérieur, l'homme doit s'exercer ajoutait Épictète.

Le Maître Zen *Hirano Katsufumi Rôshi*, que nous avons reçu au Centre ces dix dernières années, attirait régulièrement notre attention sur le fait que :

— "*Lorsqu'on pratique **zazen**, le **corps** prend la forme du **calme***" —

J'aimerais comprendre ! Désir compréhensible. Mais le sens de cette indication reste caché à la curiosité purement théorique. Le sens de cette indication ne s'ouvre qu'à celui, celle, qui l'approche en chercheur.

La pratique de *zazen*, de même que la pratique d'un art martial, est un voyage introspectif qui ne passe pas par la pensée, par l'analyse mais par *l'action*, la *sensation* et le *ressenti*.

Au cours d'un séjour au Japon, un maître d'Aïkido me disait que "*il est difficile d'enseigner l'Aïkido aux occidentaux, particulièrement aux ... Français*". Pourquoi ? "*Parce qu'ils cherchent à **comprendre** ce qu'est l'Aïkido, ils cherchent à **comprendre** comment faire telle ou telle technique. Mon collègue les invite à ne plus utiliser le verbe *comprendre* et à le remplacer par le verbe **avaler**! Ajoutant que ce qu'on **avale** est ensuite **digéré** ; et que c'est ce qu'on **digère** qui nous **transforme***".

L'exercice pratiqué au Centre Dürckheim est **ZAZEN**.

L'amalgame que certains font entre méditation de pleine conscience et *zazen* est une contrevérité. Même si on utilise la même position pour pratiquer *zazen* ou pour méditer, la manière de pratiquer est très différente si on médite ou si on pratique *zazen*. "*Il y a mille et une manières de méditer mais il n'y a qu'une seule façon de pratiquer *zazen**" (Hirano Roshi)

Jacques Castermane