

CENTRE DURCKHEIM

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N° 105 – Août 2022

La Pratique de la Voie intérieure

C'est ce que Graf Dürckheim propose à l'homme occidental à son retour du Japon (1947).

Dans quel but ? La *connaissance* de soi ! Au 16^{ème} siècle un sage chinois, *Wang Yangming*, propose une formule-clé : « **Connaissance et action ne font qu'un** ».

C'est pourquoi Graf Dürckheim appelle la méthode qu'il propose la *Voie de l'action*.

Lorsqu'on aborde des exercices qui ont leurs racines dans le monde du Zen, nous devons différencier l'accès au savoir et l'accès à la connaissance.

Savoir et connaissance ?

L'accès au *savoir* s'appuie sur la notion d'étudier quelque chose, de penser, de réfléchir, d'apprendre quelque chose ; il s'agit d'une activité mentale à laquelle le corps-outil peut être associé.

La *connaissance*, laquelle est inséparable de l'action, est une expérience phénoménale éprouvée par *ce champ de conscience* qu'est le corps-vivant dans sa globalité et son unité.

La maître Zen Jinen San distingue la *vérité vraie* et la *vérité dans le concept*.

Il m'est possible de *discourir* à propos de l'importance de la respiration lorsqu'on pratique zazen ; dans ce cas je partage « *une vérité dans le concept* ». Mais, lorsque je pratique zazen et que — je sens que *j'inspire* — m'est octroyée la connaissance « *d'une vérité vraie* ».

Cette distinction entre savoir et connaissance attire notre attention sur le fait que : « *Il y a mille et une manières de méditer mais qu'il n'y a qu'une manière de pratiquer zazen* ». (Hirano Rôshi)

Lorsqu'on lui demande pourquoi il est si difficile de faire l'expérience de la vérité vraie, Jinen San répond : « *Si difficile ? Parce que sans arrêt nous pensons ! C'est une sorte d'habitude, nous pensons qu'il faut tout penser. Voilà le problème. Nous essayons juste d'aborder les choses avec le concept, avec la pensée. Ce qui est la cause de beaucoup de problèmes* ».

À la question, « la méditation est-elle la clé ? » il ajoute : "« *C'est la raison de la méditation. Mais lorsqu'on dit "méditation" il serait plus juste de dire ZAZEN. Lorsqu'on dit —méditation— c'est souvent une pratique à travers le concept. Zazen est hors-concept. On utilise la même position (assise) pour zazen ou pour méditer, mais la manière de pratiquer est très différente si on médite ou si on pratique zazen* ».

L'exigence d'une pratique juste est également soulignée par Graf Dürckheim :

« La première condition de la pratique juste est une compréhension de la signification de cette — juste pratique —. Zazen n'est point l'exercice d'un savoir-faire au service d'une performance demandée par le monde mais l'exercice du chemin intérieur. L'exercice du — savoir faire— est terminé lorsque le résultat est acquis. L'exercice du —chemin intérieur— commence seulement au moment où l'on sait faire ce qu'on a pratiqué. Il consiste en une répétition perpétuelle. Lorsque la technique de l'exercice est maîtrisée, chaque répétition reflète l'attitude intérieure de celui qui s'exerce ; chaque faute dans l'exécution reflète une attitude déficiente. C'est ainsi que l'effort vers une exécution pure devient un travail de l'homme sur lui-même ».

Zazen est un exercice indubitablement corporel.

En Occident, le corps est objectivé comme étant la somme des éléments qui le composent. L'exercice corporel est le plus souvent considéré comme devant être exercé, c'est-à-dire entraîné et traité comme une machine qui doit être en bon état, souple, solide, afin de fonctionner efficacement et sans accroc. Cette manière de penser le corps ouvre sur l'idée d'un corps que l'homme —A— (*Körper*, dans la langue allemande) ; le corps-outil.

L'engagement du corps dans la pratique de la voie intérieure concerne le corps que l'homme — EST— (*Leib*, dans la langue allemande).

Leib ! IchLeib! Il faut entendre par là l'homme entier en tant que personne, dans la manière de se présenter, de se réaliser ou de se manquer. Par sa manière d'être en tant que corps, l'homme témoigne dans quelle mesure il est confiant ou méfiant, calme ou agité, ouvert ou fermé à la vie qui fait qu'il ... vit.

Le corps vivant, c'est l'homme respirant. Par sa manière de respirer chacun témoigne dans quelle mesure il est proche de sa vraie nature ou s'il a pris distance avec sa nature essentielle.

« *L'homme parvenu à la maturité spirituelle est dans une forme corporelle sereine* ». (K.G. Dürckheim)

« *Lorsqu'on pratique zazen, le corps prend la forme du calme* ». (Hirano Roshi)

Jacques Castermane