



CENTRE DÜRCKHEIM

PARIS

Journées de pratique animées par
Jacques Castermane

Samedi 18 mars et/ou dimanche 19 mars 2023

APAISER NOTRE VIE INTERIEURE

Ces journées donnent vie à la Voie tracée par K.G. Dürckheim : "*Le Zen dans ce que cette tradition révèle d'universallement humain*".

Parce que, comme le souligne le vieux sage de la Forêt Noire "*Seule la pratique d'un exercice peut donner une orientation nouvelle à notre vie intérieure*".

Passer d'un état d'être agité au calme intérieur est possible.

Passer de l'inquiétude latente à la tranquillité de l'esprit est possible.

Passer de la méfiance à la confiance innée et foncière qui habite tout être humain est possible.

Possible ? À deux conditions !

La première est de se défaire de l'idée que ces qualités d'être pourraient être construites à coups d'exercices dans le cadre de ce qu'on appelle le développement personnel

La seconde est son corollaire. Je ne souffre pas d'un manque, je souffre d'ignorer ce qui ne manque pas.

Aussi bien, lorsque Graf Dürckheim écrit que "*Seule la pratique d'un exercice peut donner une orientation nouvelle à notre vie intérieure*", l'exercice n'est pas un moyen afin d'atteindre un objectif pré-médité, pré-supposé, escompté. L'exercice est une manière d'être qui laisse place à l'*inné* et donc à l'*infaisable*.

C'est pourquoi lorsqu'on pratique zazen – cette assise en silence exercée dans une absolue immobilité – le maître Zen nous invite à *sentir que, en ce moment et pour ce moment je inspire ... et moi je n'y suis pour rien ; à sentir que, en ce moment et pour ce moment je expire ... et moi je n'y suis pour rien !*

À quoi bon ? Seule la personne qui pratique zazen pourra répondre à cette question. Un vieux moine Zen que Graf Dürckheim interrogeait sur sa longue pratique de zazen répondait : "*J'essaie d'arriver à ce point où je sens que le souffle va et vient de lui-même, et ce qui m'étonne est que lorsque j'y arrive, tout en moi se calme ...*".

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

«L'homme parvenu à la maturité spirituelle est dans une forme corporelle sereine».

(K.G. Dürckheim)

Jacques Castermane

*Journées ouvertes aux personnes qui débutent la pratique,
tout comme à celles et ceux 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.

Règlement par virement possible (nous consulter pour l'Iban)

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

=> L'encaissement du chèque fait office de confirmation.

Date limite de réception des inscriptions : 10 mars

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 métro ligne 12).

Usage du Dojo mettre des chaussettes pour travailler sur la moquette du *Dojo*.
Zafus et tapis disponibles sur place.

Centre Dürckheim – 1015, rte des Reys de Saulce, 26270 Mirmande - Tél: 04 75 63 06 60

contact@centre-durckheim.com - www.centre-durckheim.com