

CENTRE DURCKHEIM

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°113 — Avril 2023

VITE PLUS VITE... ENCORE PLUS VITE !

Une question ! Suis-je né pour *vite* me lever, pour *vite* prendre le petit déjeuner, pour *vite* conduire les enfants à l'école, pour *vite* rejoindre mon lieu de travail où il me faudra *vite* faire ceci ou cela, pour *vite* rentrer à la maison ... préparer le dîner ... mettre les enfants au lit ... et, après une nuit agitée, *vite* reprendre, non pas le cours de ma vie mais cette course infernale qui n'aura pour sens que celui d'avoir définitivement infiniment de temps dans un futur et un ailleurs conceptualisés, imaginés ou contestés ?

Pourquoi suis-je né ? Je ne sais pas !

Pourquoi dois-je mourir ? Je ne sais pas !

Pourquoi dois-je vivre ? Je ne sais pas !

Mais ce que j'ai découvert en suivant la Voie tracée par Graf Dürckheim, est que la réponse à cette question pourrait être une autre question : "Puisque je suis vivant, *comment vivre bien* ce moment au cours duquel je vis?"

Ce moment au cours duquel je vis ? Le moment présent ! Cette temporalité autre que le temps pensé qui me lie à un passé qui plus jamais ne sera et me lie à un futur qui est à venir peut-être.

Le moment présent, ce moment au cours duquel je marche jusqu'au parking où se trouve la voiture ; ce moment au cours duquel j'attends mon tour à la caisse d'un supermarché ; ce moment au cours duquel j'épluche des carottes ; ce moment au cours duquel je fais la vaisselle ; ce moment au cours duquel j'écris ... "duquel".

Je ne peux effacer de ma mémoire ce que m'a dit Graf Dürckheim à l'issue de notre tout premier rendez-vous, ma première leçon : "*Puisque votre intention semble être de donner sens à votre vie, je vous invite à pratiquer sérieusement - un premier exercice - : désormais, faites tout ce que vous faites un petit peu plus lentement !*".

Je l'ai fait ! J'ai bien fait de le faire ! Et, un demi-siècle plus tard, de récidiver quotidiennement, tout en reconnaissant comme l'indique cette sentence Zen que : "Le chemin c'est tomber sept fois et se relever huit".

À vrai dire je ne perçois plus cette injonction comme étant un exercice mais je la vois comme étant un rituel. C'est-à-dire l'opportunité de passer du banal au sacré. Le maître zen Yuho Seki Rôshi, lorsqu'il nous enseignait la marche lente appelée Kinhin disait que "*Faire un pas est un geste banal. Faire bien un pas est un geste sacré*" (sacré, dans le sens de digne, d'estimable).

Exercer la momentanisation d'une action est une manière d'attirer notre attention sur la valeur et la beauté des actions infaisables grâce auxquelles nous vivons; parmi lesquelles la plus proche et la plus intime est certainement *l'acte de respirer*.

Faire un pas un petit peu plus lentement, m'a mené plus loin que le nombre de pas qu'exige la participation à un dix mille mètres aux championnats d'athlétisme. Plus loin ? Non. Plus proche de ce qui au plus profond de soi-même. Ce que le maître Zen désigne comme étant notre vraie nature, ce que Graf Dürckheim appelle notre être essentiel.

En répondant concrètement à cette exigence "*tout faire un petit peu plus lentement*", vous tracez un chemin qui vous remet en contact avec le Soi, le vrai soi-même. Ce chemin a un nom : le ZEN.

À son retour du Japon où, pendant une dizaine d'années il s'est immergé dans le monde du Zen, Graf Dürckheim propose à l'homme occidental *"Ce que le Zen recèle d'universallement humain"*.

Tout faire un tout petit peu plus lentement ouvre la porte sur cette ascèse vivifiante appelée zazen. Zazen, c'est l'exercice qui vous sera proposé dès votre arrivée au Centre Dürckheim.

Aujourd'hui, l'amalgame que de nombreux coachs en *méditation* font avec l'exercice appelé *zazen* impose un avertissement.

À la question qui lui a été posée au Centre Dürckheim : "Y a-t-il une différence entre ce qu'on appelle la méditation et ce qu'on appelle zazen", le maître Zen Hirano Katsufumi Rôshi répond : *"il y a mille et une manières de méditer, mais il n'y a qu'une manière de pratiquer zazen!"*. Il ajoute : *"On ne pratique pas zazen avec le mental"*.

À la question : Afin d'arriver à rompre cette habitude de tout penser, de tout conceptualiser, la *méditation* est-elle la clé ?", le maître Zen Jinen San répond : *"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 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."*

Il est difficile d'imaginer que cette action qui consiste à *tout faire un petit peu plus lentement* débouche sur une manière d'être inhabituelle de l'homme entier. La différence la plus importante me semble être la perte de la domination de l'activité mentale sur notre vie extérieure et notre vécu intérieur. Ce faisant, nous retrouvons la manière d'être qui est celle de tous les enfants à l'origine de leur existence ; tout au long de la durée de la gestation et au cours de l'année qui suit la naissance physiologique. Période au cours de laquelle nous sommes immergés dans la plénitude, cette *force* qu'est la vie en acte (Chi ou Ki), entraîné dans un devenir soumis à un *ordre* naturel (Tao ou Do), et en contact avec tout ce qui est sensoriellement perçu sans encore transférer cette approche du réel dans les représentations qu'en fera plus tard le mental. Période de notre vie au cours de laquelle la paix du corps, la paix de l'âme, la paix de l'esprit, bien que déjà de temps à autre contrariée, est le fond de notre être au monde d'instant en instant.

"Tout faire un petit peu plus lentement" c'est s'engager sur le chemin de la *transformation* de soi-même. Se remettre en contact avec celui, celle, que nous sommes au fond engage un processus qui n'est autre que le lâcher-prise de notre identification à l'ego. *"L'homme actuel ne souffre pas d'un manque ; il souffre d'ignorer ce qui ne manque pas"* (Graf Dürckheim).

Le chemin de la transformation n'est donc pas à confondre avec les diverses *formations* dont le but est la conquête d'un moi que nous idéalisons mentalement. Moi je crois, que je suis, ce que je pense que je suis!

L'idée super-icarienne de la *conquête* de l'espace me fait sourire.

Par contre, des propositions comme celle de l'accès à l'homme *augmenté*, ou du développement de l'intelligence *artificielle* m'inquiètent.

Lorsque j'ai demandé à Graf Dürckheim un conseil pour le temps qu'il me reste à vivre il a répondu *"Sur le chemin il nous faudra toujours de nouveau nous défaire du ... trop"*.

Jacques Castermane