

La vie en acte

3^e millénaire : *Dans une démarche de connaissance de soi, on se trouve confronté assez rapidement à la question du « je », du « moi ». En d'autres termes, qui agit ? Comment vivre la façon dont le « je » peut prendre des formes multiples dans une démarche à finalité spirituelle ?*

Jacques Castermane : Chacun de nous est identifié à ce niveau d'être qu'il résume dans le mot « moi » sans se douter qu'il y a peut-être une autre part de lui-même, un autre niveau d'être, auquel il peut avoir accès. Je crois que c'est ce qui m'a touché dans la rencontre avec K. G. Dürckheim. Il parle du moi existentiel et d'un autre niveau d'être qu'il appelle l'Être Essentiel. Je préfère l'expression « Nature Essentielle ». Une action ordinaire, une action de la vie quotidienne, l'action d'un artisan ou d'un artiste, peut s'enraciner dans le « moi » ordinaire, mais elle peut aussi s'enraciner à un niveau plus profond : notre propre essence. La question est alors de savoir s'il existe une méthode permettant de découvrir cet autre niveau et de s'y glisser. C'est aussi cela qui m'a intéressé chez Dürckheim : il nous propose des exercices qui permettent ce passage d'un niveau d'être à un autre. J'ai eu de mon côté la chance de pratiquer l'aïkido, le tir à l'arc, et la cérémonie du thé. Ces exercices, aussi différents soient-ils, sont des chemins de découverte et de connaissance de soi. Participant à une semaine de pratique intensive de méditation sans objet, dirigée par un maître zen venu du Japon, nous avions quotidiennement un entretien avec lui. J'avais naturellement de multiples questions à lui poser. Mais voilà que c'est lui qui me pose une question : « Quand vous respirez, qui respire ? »

J'ai trouvé cela tellement ridicule et superficiel comparé à mes questions « à moi », que c'est en haussant les épaules que je lui ai répondu : « Mais... quand je respire, c'est moi qui respire ». Il a été pris d'un fou rire qui m'a étonné, mais voilà que son visage change et d'un regard sévère il me dit : « Si c'est vous qui respirez, alors arrêtez de respirer » ! Ce fut un choc décisif pour ma vie entière. Je faisais l'expérience qu'il y a une réalité en moi qui participe de l'infaisable, un niveau d'être où le moi ne peut rien faire et n'a rien à faire. Et que cet infaisable est l'origine même de ma vie, de mon existence. Nous sommes conditionnés à chercher l'Essence dans une transcendance, à chercher l'origine à l'extérieur. Et là, c'était pour moi la découverte de l'essence immanente. Le plus important est que ce choc m'a plongé dans un calme intérieur, une sérénité dont je n'avais jamais encore fait l'expérience. Lorsque vous vivez dans la plénitude de l'être la question du sens de l'existence ne se pose plus ; parce que ce que vous ressentez donne sens. J'avais l'impression de ne plus avoir aucun rapport avec le passé ni avec l'avenir. Il n'y avait que le présent. Ce qui élimine beaucoup de regrets et de soucis !

La compréhension fut immédiate. Cette connaissance immédiate est libératrice, dans l'instant. Mais le cours de la vie quotidienne reprend, et l'on commence à expérimenter les deux mondes : celui de la personnalité avec ses torsions, ses peurs, ses désirs, et le monde de la Nature Essentielle. La cohabitation en nous de ces deux mondes génère de la souffrance, laquelle est au niveau de la personnalité puisque c'est de là que viennent les jugements sur soi, les blâmes que l'on s'adresse. Par exemple, on se dit : « Pour y arriver, il faut que j'ai une discipline de méditation », mais je découvre que je n'en suis pas capable !... Que faire de cette confusion ?

La personnalité, c'est le moi psychologique auquel nous sommes identifiés. Au moment de la naissance nous vivons dans le moi naturel ; le nouveau-né est un être de nature. Jusqu'à cette seconde naissance, la naissance de la conscience d'être un moi qui est, en même temps, la conscience du monde des objets. Se révèle alors une souffrance que l'animal ne connaît pas. Souffrance d'un manque ; souffrance de n'être plus ce qu'on a été ; nostalgie de ce qu'on est au fond et qu'en même temps, on ignore.

Lorsqu'on souffre, on cherche tout naturellement à guérir de cette souffrance. Depuis Freud, c'est principalement vers la psychothérapie ou la psychanalyse que la personne qui souffre s'oriente. Aujourd'hui, sont proposées de nombreuses variantes thérapeutiques qui toutes ont le même but : guérir « LE » moi qui souffre.

Mais ce qui m'a bouleversé, en devenant disciple de Dürckheim, c'est la découverte d'un travail sur soi qui a pour but la guérison « DU » moi ! C'est ce qui différencie les thérapies pragmatiques et ce qu'on peut appeler une voie spirituelle.

Aussi longtemps que nous tenterons de guérir « le » moi, nous courons à l'échec. Il y aura, bien entendu, des moments de bien-être qui alterneront avec des moments de mal-être. Parce que ce niveau d'être, le moi, est le niveau des contraires, de la dualité, de l'opposition.

Les thérapies pragmatiques envisagent la guérison comme étant un état contraire à l'état de maladie. Mais peut arriver une immense vague qui emporte tout : un drame familial, le diagnostic d'une grave maladie, le décès d'une personne proche. Peut-on guérir de cette souffrance en cherchant le contraire de ... ? Comme le dit un maître zen, on ne peut pas apaiser un océan démonté en frappant sur les vagues avec ses rames. Mais il suffit de plonger sous le niveau des vagues pour faire l'expérience d'un grand silence et d'un grand calme.

A côté des thérapies pragmatiques, qui font de leur mieux pour guérir « le » moi, s'impose aujourd'hui une thérapie qui a pour but de guérir « du » moi ; parce que « le » moi auquel je suis identifié est la cause première de la souffrance.

Notre vie spirituelle se situe à un autre niveau d'être : notre nature essentielle, voilée par le moi mondain, le moi conditionné, qui est la cause des névroses chez l'être humain. La spiritualité n'est pas en dehors de l'homme. La guérison « du » moi laisse place à l'état de santé fondamental de tout être humain : la paix intérieure, la sérénité, le calme ; qualités qui manquent cruellement à l'homme contemporain.

Vous avez raison, ça ne dure pas. J'entends cela chaque jour. Mais rien ne dure. Le soleil lui-même est actuellement à la moitié de la durée de son existence. Le chemin spirituel n'est pas linéaire. Si je pense que le travail commence au point A, et que, une fois arrivé au point B je serai arrivé, c'est entrer dans l'illusion. Je vois plutôt le chemin spirituel comme une circonférence. Il faut, sans cesse, revenir à cette guérison « du » moi. D'où la nécessité d'un exercice quotidien. Il n'y aura jamais de changement définitif, mais je peux toujours, un peu plus vite, me reprendre et sortir des illusions du moi.

Ce travail quotidien nourrit un appel en nous, une vibration que l'on peut sentir...

Nous avons tous la nostalgie de cet autre niveau d'être, notre nature essentielle. La Voie de l'action, tracée par K. Graf Dürckheim à son retour du Japon est un travail de déségocentration. Se détacher de ces processus emballés dans le concept : moi.

C'est un travail de reconnaissance du « moi-je-veux » (qu'est-ce que je veux ? Ce qui n'est pas). C'est un travail de reconnaissance du « moi-je-ne-veux-pas » (qu'est-ce que je refuse ? Ce qui est). Mille fois dans une journée le moi juge : ceci est bon pour moi, cela n'est pas bon pour moi.

Je ne peux rien faire afin d'atteindre cette réalité autre qu'est ma propre essence. Ce que je peux faire, c'est me libérer de ce qui voile cette réalité. La Voie spirituelle est au fond un travail sur l'ego afin de nous libérer de l'ignorance de ce qui ne manque pas : notre nature essentielle.

Vous évoquez une approche quotidienne. Le travail auquel vous invitez, par votre expérience, est celui de l'assise. Quand on s'assoit, ou que l'on se trouve dans un moment de calme, la première chose qui apparaît, c'est « moi ». On réalise que les bulles du bouillonnement intérieur apparaissent à la conscience. Que faire de ce moment ?

Cette question nécessite d'éclairer ce qu'est la pratique méditative. Sur cette voie spirituelle qu'est le zen, la pratique de l'assise est un exercice physique. Le tir à l'arc, l'art de l'épée, sont des exercices physiques. L'expérience de l'être est une expérience physique. Le plus important pour l'occidental est de découvrir une dimension du corps à laquelle nous n'avons pas accès en occident. Dürckheim nous aide en faisant la distinction entre le corps que l'homme « a » et le corps que l'homme « est ». Pour nous, le corps est un objet de fonctionnement, au même titre qu'une voiture. Je vais l'entretenir par des exercices physiques dont le but très pragmatique est d'être en forme. Mais le corps n'est pas qu'un objet de fonctionnement. Qui pratique la méditation, découvre que le corps n'est pas : quelque chose. Le corps est action. Observez une personne qui a expiré. Le corps est bien visible, tout est encore là, hors mis l'action. Ah, si la personne qui vient d'expirer pouvait encore se manifester dans un clignement des paupières ; si sa poitrine pouvait encore témoigner, en se soulevant, qu'elle respire encore. Mais non, il n'y a plus le moindre geste, plus la moindre action.

Le corps est action, parce que ce qu'on appelle la vie, l'être, est action.

Tant que l'homme vit, nous pouvons distinguer deux niveaux d'actions : les actions fabriquées par le moi et les actions qui ne sont pas du ressort du moi mais des effets naturels de l'être. J'ai appris à « faire » beaucoup de choses avec mon corps : nager, rouler à vélo, courir, sauter, enfoncer un clou à l'aide d'un marteau, écrire sur un clavier d'ordinateur. Ces actions sont fabriquées par le moi. Mais lorsque dans la pratique méditative je porte attention au va et viens qu'est la respiration, j'observe une action de l'être. Cette action, laquelle est un effet naturel de l'être en puissance et en acte, est infaisable par le moi.

La pleine conscience du va et vient du souffle ouvre la porte sur le calme intérieur, la paix intérieure, ces qualités d'être qui sont déjà présentes au plus profond de l'être mais que le plus souvent j'ignore parce que je suis enfermé dans ce autre niveau d'être qu'est le moi inquiet, agité, stressé.

C'est en renouvelant régulièrement l'exercice de la méditation que je vais pouvoir renouveler l'expérience de ce grand calme, symptôme de l'état de santé fondamental de l'être humain.

En Occident, l'intellect est mis sur un piédestal. La coupure d'avec le corps qu'on « est » est très nette. C'est comme si l'on portait sa tête à bout de bras, coupé de notre sensibilité. Vous proposez un retour à une attention corporelle sans que cette attention soit « volontaire » (donc vide de toute volonté de l'égo). Cette attention est une nourriture pour le corps et pour l'âme, un peu comme le fait de sentir que, quand on a soif, boire nous fait du bien...

Oui, l'homme contemporain a soif de sens. Il cherche le sens à l'extérieur, dans un monde qui serait différent, dans une société qui serait mieux organisée, une politique autre. Résultat, il se noie dans le non-sens que lui propose le monde extérieur. Cependant, s'il regarde au plus profond de lui-même il se sentira désaltéré, parce que le sens se trouve en soi.

Si l'intellect et ses produits fabriqués pouvaient donner sens, cela se saurait. Consacrer un moment de la journée à un exercice qui permet le passage du « penser » au « sentir » est un cadeau que chacun peut s'offrir. Ce qui ne veut pas dire que la pensée serait l'ennemi à abattre.

En effet, on trouve souvent l'idée que la pensée est l'ennemie. Peut-être cela vient-il d'une confusion entre différents niveaux de pensée ?

Il y a la pensée autonome, l'activité « mentale » ordinaire, souvent inutile parce qu'elle n'est pas en relation avec le moment présent. Ce sont les pensées qui me font courir dans le passé (qui a été et qui n'est plus) ou dans le futur (qui n'est pas encore et sera peut-être). Être envahi par cette pensée autonome est une maladie de l'esprit humain.

La pratique méditative, l'attention à la sensation, vous libère de cette activité mentale incessante. Tchouang Tseu dit : « si tu penses, tu ne perçois pas. Si tu perçois, tu ne penses pas. » La simple attention au va et vient du souffle, qui se présente à travers la sensation, vous libère instantanément de cette maladie mentale. C'est un moment de guérison.

Il serait bien de discerner la pensée inutile, mécanique, et la pensée utile qui est destinée à être transférée dans une action. « L'homme est né pour agir », écrit Montaigne. La pensée utile est celle qui peut être transférée dans une action. Le zen est souvent appelé : la Voie de l'action.

La pathologie de la pensée « mécanique », c'est qu'elle s'introduit là où elle n'a rien à faire et intervient là où elle devrait être absente. Si je dois agir rapidement, l'intervention de la pensée, plus lente que le corps, peut être désastreuse. Le temps de la pensée a une durée, voulez-vous dire que le temps de l'action est un non-temps ?

Pour le corps que je suis, il n'y a ni passé ni futur. Je ne peux pas être ailleurs qu'ici et en ce moment. Le corps est notre « être de nature ». Nous ne donnons pas à notre être de nature l'attention qu'il mérite.

Dans la philosophie, le concept « être » représente le sommet de la pyramide des concepts. Aucun philosophe n'a pu vraiment le définir. En même temps, « être » est la base de la pyramide et le fondement du réel. Tous les gens que l'on croise « sont en train d'être » !

Je respire, je marche, j'entends ! Voilà bien des manifestations d'une Intelligence qui est avant l'intellect. Le zen nous invite à faire marche arrière, à revenir à un regard

simple sur la réalité. Nous avons inversé l'ordre des choses en mettant l'être au service du moi. L'intellect ne devrait-il pas être mis au service de l'intelligence qui est avant l'intellect ? C'est la finalité de tout exercice spirituel, qui consiste à se remettre dans l'ordre des choses. Cet ordre n'est pas le fruit de mon intelligence, de ma pensée, de mes raisonnements.

Observez un enfant. Un jour, pour la première fois depuis sa naissance ... il s'assoit. C'est incroyable. Il ne peut pas le faire ! Quelques mois plus tard, il se met debout ... il marche. Cela non plus, il ne peut pas le faire ! S'il devait le faire, il ne marcherait jamais !

C'est dans nos actions les plus simple, les plus élémentaires que nous pouvons faire l'expérience de l'être en puissance et en acte. Sur cette voie spirituelle, le zen, on ne vous impose pas des doctrines, des théories, des croyances. On vous invite à voir, à entendre, à sentir, à goûter ; on vous invite à exercer les actions les plus banales en pleine conscience.

Un moine se promène avec son maître et lui demande ce qu'est le zen. Le maître lui répond : « Le zen ? Quand je marche, je marche. »

La Voie spirituelle tracée par Graf Dürckheim n'a pas pour but de se préparer pour une autre vie. Cette Voie spirituelle m'invite à ne pas oublier que, en ce moment, j'existe !

Exister est d'abord une expérience physique. D'où l'attention que nous portons à l'acte de respirer, à l'acte de marcher. La joie éclaire le visage de l'enfant qui marche, pour la toute première fois. Marche sans autre destination que la joie d'être.

Quand allons-nous « voir » que la vie n'est pas dans le vivant. Le vivant est la vie en acte ! Je suis ! C'est une expérience physique. Y a-t-il une expérience spirituelle plus simple que celle-là ?

Publié dans la revue 3^e millénaire (n° 93, Automne 2009)