



Le Zen ? Quand je dors, je dors !

Le bonheur est-il le projet majeur d'une existence ?

Il y a quelques jours, l'émission "*Grand bien vous fasse*"¹ avait pour thème : le BONHEUR. Est-ce là le projet souverain d'une existence ? Les définitions de ce concept, les avis ainsi que les méthodes d'accès au bonheur sont loin d'être unanimes. Le point de vue des représentants du développement personnel s'oppose à celui des psychothérapeutes. L'amalgame fait entre bonheur, bien-être, plaisir, joie auquel s'ajoute l'opposition entre le corps, l'esprit et l'âme ne facilite pas un tel débat.

Je ne regrette pas d'y avoir prêté attention. Il m'a permis de me rendre compte qu'au cours de la trentaine d'années pendant lesquelles j'ai été en contact avec Graf Dürckheim, la question du *bonheur* n'a pas été au centre de nos échanges pourtant centrés sur le projet de notre existence.

Étymologiquement l'expression *bon heur* est un augure, le *présage* d'un état de satisfaction lié au désir ; un idéal de l'imagination pour plus tard, pour après. "*Le bonheur. C'est l'espérer pour demain, où nous ne sommes pas, et s'interdire de le vivre aujourd'hui*" écrit André Comte-Sponville²

Vous êtes mal heureux, vous vous sentez mal dans votre peau, vous êtes en quête de sens dans un monde qui baigne dans le non-sens?

En ce qui concerne le projet de notre existence, Graf Dürckheim pose une question insolite : "*Quand allez-vous cesser de fuir l'essentiel ?*"

Une question qu'il tire de sa plongée dans le monde du Zen au Japon (1937-1947).

"M'intéresse dans le Zen ce que cette tradition recèle d'universellement humain".

A son retour du Pays du Soleil Levant, il va proposer à l'homme occidental en quête de sens ce qu'il appelle "*La Voie de l'action*". Tout en servant l'esprit du Zen sans la moindre concession, Graf Dürckheim a pu différencier l'essence du Zen et les apports culturels et culturels propres à la tradition japonaise.

¹ France Inter - "*Grand Bien vous fasse*" - Peut-on apprendre à être heureux ? (mardi 3 octobre 2023)

² André Comte-Sponville — *Dictionnaire Philosophique* (PUF)

Une énigme pour l'homme occidental qui s'intéresse à cette voie de sagesse qui a ses racines en Extrême-Orient est la réponse que donne un maître Zen lorsque vous lui posez la question "Qu'est-ce que le Zen ? "

"Si vous désirez savoir ce qu'est le Zen il vous faut pratiquer l'exercice appelé zazen".

Questionné sur la pratique qu'il enseigne, HuiNeng³ répond : *"Ma méthode est le **calme** et la **sagesse**. Là où est la sagesse est le calme ; là où est le calme est la sagesse".*

Le calme pourrait-il être le projet majeur d'une existence ?

Le *calme* dont il est question dans la tradition du Zen n'est pas un augure, une manière d'être au monde que nous devrions construire. Ce n'est pas un calme relatif laissant place à son contraire, l'agitation. Il s'agit du *grand calme*, qui est *l'absence* de l'agitation. Parlant de *l'ataraxie*, *ce plus grand bien auquel l'homme puisse accéder au cours de son existence*, Graf Dürckheim écrit : *"Nous ne souffrons pas d'un manque ; nous souffrons **d'ignorer** ce qui ne manque pas !"*.

Les maîtres Zen, Graf Dürckheim, rejoignent ce qu'ajoute Épictète : *"Afin d'atteindre ce plus grand bien l'homme doit s'efforcer"*.

S'efforcer ? La Voie tracée par le vieux sage de la Forêt Noire n'est pas *un chemin à suivre mais un chemin à tracer* afin de nous libérer de l'ignorance de la présence au plus profond de notre être de notre nature essentielle ; notre vraie nature qui est la source des qualités d'être qui manquent cruellement à l'homme actuel : le calme, la sérénité, la simple joie d'être.

Je comprends qu'un tel projet peut paraître chimérique alors que nous sommes, en ces premières années du vingt-et-unième siècle, confrontés à des bouleversements angoissants : sécheresse, inondations, incendies, fonte des glaciers, tremblements de terre ainsi qu'à ce vecteur de l'inquiétude qu'est le déchainement de conflits armés en divers lieux de la planète.

Chimérique ? Ne serait-ce pas au contraire l'opportunité, avant d'être avalé par le monde des affaires (des choses à faire), de prendre le temps de découvrir cette part de nous-même, essentielle, qu'est **l'infaisable** ?

Il est vrai que le Zen reste caché à la curiosité purement théorique.

Il faudrait donc, pour arriver à vivre sereinement dans le monde tel qu'il est aujourd'hui, sans attendre qu'il change, pratiquer l'exercice communément appelé **méditation** ?

Voici ce que répond le maître Zen *Jinen San*⁴ à la personne qui lui pose cette question : *"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 (Za = assis) pour zazen ou pour méditer, **mais la manière de pratiquer est très différente si on médite ou si on pratique zazen**".*

Hirano Katsufumi Rôshi, qui a animé des sesshin au Centre Dürckheim pendant une dizaine d'années nous a rendu attentifs au danger qui consiste à faire l'amalgame entre méditation et zazen : *"Il y a mille et une manières de méditer mais il n'y a qu'une façon de pratiquer zazen"*. Et il ajoute *"Lorsque vous pratiquez zazen **le corps prend la forme du calme**"*.

Encore une énigme à laquelle est confronté l'homme occidental qui s'intéresse au Zen : l'exercice appelé zazen est indubitablement **corporel** et **spirituel** !

Un cadeau apporté par Graf Dürckheim à l'homme occidental à son retour du Japon. : un ensemble d'exercices qui permettent et favorisent le passage de la vérité conceptuelle *"J'ai un corps"* à l'expérience de la vérité vraie *"Corps je suis"*.

³ HuiNeng (638-713) sixième patriarche de l'école bouddhique du Dhyana et fondateur du courant appelé Chan en Chine.

⁴ Jinen San Rôshi : Lettre *D'instant en Instant* n° 113, avril 2023

Incontournable lorsqu'on désire pratiquer vraiment zazen, ces exercices concernent également les pratiquants et les enseignants de disciplines artistiques, artisanales ou martiales qui ont leurs racines dans la tradition japonaise comme aussi les pratiquants et enseignants du Yoga ou du Tai-chi-chuan.

Graf Dürckheim propose "un chemin *d'expérience* et *d'exercice*" à ne pas confondre avec la multitude "des chemins *d'exercices* et *d'expériences*" qui inondent le marché du bien-être.

"Pour la personne en chemin tout commence par une expérience".

C'est quoi cette expérience ? Au cours de mon séjour en Forêt Noire j'ai très vite été confronté à des concepts et des expressions énigmatiques, ésotérique, abstruses : notre propre essence ... notre vraie nature l'expérience mystique naturelle ... notre être essentiel !

Au cours des premières conférences que Graf Dürckheim m'a invité à proposer en son nom (parce qu'il était souffrant), je me sentais mal à l'aise lorsque arrivait le moment d'évoquer ce qu'est *l'expérience d'être*⁵. Il est tout clair que j'avais à ma disposition des formules, des slogans, des discours à propos de l'expérience mystique naturelle que Jinen San Rôshi qualifie comme étant des "*vérités dans le concept*". Il a fallu une expérience inattendue et inoubliable pour que cette vérité conceptuelle devienne "*une vérité vraie*".

Hospitalisé pour une intervention chirurgicale, voilà qu'au retour de la salle d'opération, je suis réveillé par ce que je pense pouvoir envisager comme étant un face-à-face avec la mort. Sensation d'étouffement, d'asphyxie. Respiration bloquée jusqu'à la délivrance soudaine de cette sensation d'étranglement aussitôt suivie d'un nouvel arrêt. Plus rien n'avait d'importance. Plus rien si ce n'est ... respirer.

Paradoxalement, en arrière-plan, l'expérience que ... "je respire, donc je vis ; je vis donc je respire!". Expérience qui n'avait rien à voir avec les théories scientifiques sur la respiration emmagasinées pendant mes études universitaires, rien à voir avec les exercices respiratoires que je proposais dans les séances de kinésithérapie.

Quel miracle, quel mystère, je respire. Non, *JeRespire ! JeInspire* et moi je n'y suis pour RIEN ; *JeExpire* et moi je n'y suis pour RIEN. Voilà l'ESSENTIEL ! Expérimenté dans une sensation de plénitude, d'ordre, d'unité.

Ayant vécu cette simple expérience d'être il est dans l'ordre des choses de se poser une question : "Qu'est-ce que je pourrais faire afin de rester en contact avec cette part de moi-même trop souvent ignorée ? Réponse ... un exercice!

Qu'est-ce que le Zen ? Désormais, je ne cherche plus à comprendre les réponses données par le maître zen, qui, lorsqu'il est à table, répond : "*Le Zen? Quand je mange, je mange*". Qui, lorsqu'il se promène, répond : "*Le Zen ? Quand je marche, je marche*". Ou encore : "*Le Zen ? Quand il pleut, j'ouvre mon parapluie ; lorsque cesse la pluie, je ferme mon parapluie.*" Ou encore : "*Quand je dors, je dors*".

Jacques Castermane

⁵ Dans sa langue maternelle K.G. Dürckheim utilise l'expression "Wesen Erfahrung" qu'il traduit lui-même en français comme étant "**l'expérience d'être**". Dans les ouvrages traduits en français, l'éditeur utilise l'expression : "**l'expérience DE l'être**" qui fausse la compréhension

PROCHAINES RETRAITES AU CENTRE DURCKHEIM

23-27 octobre | 15-19 novembre | 7-10 décembre - PARIS 25 – 26 novembre

CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60

contact@centre-durckheim.com - <https://www.centre-durckheim.fr>