

CENTRE DURCKHEIM
Un Chemin pas à pas
Encouragement à une pratique quotidienne

Lettre N°5 - Janvier 2024

A propos de changement ...

2023 ... 2024, changement d'année en général fêté dans la joie et à grand renfort d'espérances, de souhaits et de bonnes résolutions ... Pour quels changements ?

Au niveau collectif, les mêmes interrogations et attentes, peurs et conflits sont toujours présents et, au niveau individuel, nos bonnes résolutions sont souvent vite dépassées, intenables et oubliées.

A un participant venant le trouver régulièrement lors d'une retraite, et n'arrétant pas d'être contrarié par les événements, le maître dit tout d'abord gentiment:

« - N'oubliez pas d'être heureux.

Le participant, touché, lui répondit :

- Je vous remercie de ce souhait.

Alors, le maître, plus fermement cette fois-ci :

-Il ne s'agit pas d'un souhait, mais d'une instruction ! »

Autrement dit, arrêtez de vouloir que les choses correspondent à votre attente, et exercez vous à être en accord avec ce qui est, par la discipline et la pratique.

Sur le chemin de transformation qu'est le Zen, il nous est demandé de nous poser sérieusement la question de la possibilité d'un réel et radical changement.

Changement qui s'inscrit non pas dans une durée définie, une forme précise à atteindre ou dans l'attente d'une situation existentielle plus favorable, mais s'insère dans un processus de transformation universel et continu.

Reconnaître et redevenir conscient de ce processus à l'œuvre chez l'être humain et tous les êtres vivants, c'est la proposition du Zen.

Dans l'exercice de Za-zen, ce processus de transformation auquel nous sommes invités à nous ouvrir et à pleinement et consciemment participer, est appelé « passage ».

Le passage ne s'inscrit pas dans une durée, mais est atemporel.

« ÊTRE n'est pas présent dans une forme définitivement acquise, mais dans les transformations sans arrêt de la forme. Dès que l'on commence à promettre à ceux qui font un exercice la santé ou les succès dans la vie, cela n'a plus rien à voir avec le zen ...

... La méditation doit d'abord être une perception des contraires dans toute leur acuité.

Un effort prématuré vers l'harmonie compromet le résultat de tout travail de transformation.

La perception, le respect, la différenciation et l'intégration des contraires sont les conditions d'une transformation durable. » K.G. Durckheim

Fuite des contraires, préférences, effort prématuré vers l'harmonie : ces souhaits et désirs sont donc des pièges allant à l'encontre de la possibilité d'une réelle transformation.

Notre manière de pratiquer est alors dictée par ce que MOI je veux, MOI je préfère, MOI j'espère, MOI j'imagine devoir atteindre, et nous renforce dans notre personnalité égocentrée, nous maintient dans une pratique de l'exercice raisonnée et raisonnable, tournée vers un but défini, prémédité, d'amélioration du MOI.

Hirano Roshi : *« il y a mille et une façon de pratiquer la méditation, mais il n'y a qu'une manière de pratiquer zazen. On ne pratique pas zazen avec le mental. »*

Et Jacques Castermane nous questionne sans arrêt :

« Méditer afin de garantir son besoin de sécurité, d'assurer son confort, d'assurer son désir de permanence et autres vaines espérances, est-ce vraiment zazen ?

Est-ce que je cherche à me transformer, moi, ou à accepter, favoriser, libérer une transformation voulue par la vie » ?

La méditation - Zazen - que je pratique est-elle une rupture avec ma manière d'être habituelle tendue vers une amélioration de l'avoir, du pouvoir ou du savoir, signes distinctifs du mental humain, ou est-elle un retour à l'origine de ma vraie nature ?

Participons-nous à un processus de dépouillement ou d'accumulation ?

Processus de mise à nu qui ne demande ni artifices ni ajouts, et ne peut naturellement se développer, s'exprimer et s'épanouir qu'à l'écoute de cette perpétuelle et éphémère transformation de la forme « qu'est je suis ».

Non pas conscient **de** cette vie qui m'anime et que je mets à mon service, mais conscient **par** cette vie qui m'anime, que je partage avec tous les êtres vivants, et devant laquelle je tais mes revendications, je m'incline, pour me mettre à son écoute, à son rythme, à son service.

Za-zen peut ainsi devenir ce moment où le moi habituel s'efface : je n'interviens plus, je ne cherche plus autre chose, je ne tente plus de maîtriser, de reprendre le contrôle de l'exercice selon mon entendement.

Etant dignement assis en HARA, le geste vivant que je suis, peu à peu libéré des désirs de l'ego, se révèle, prend forme, se transforme par le souffle.

Un geste qui joue avec l'impermanence, se joue de l'impermanence, par des actions libérées des « contre-actions » issues du moi, se renouvelant en un écoulement de vie.

Za-zen peut devenir simplement, seulement, rien que :

« Accueillir être assis ».

Entièrement, corporellement être assis, et laisser la vie se dévoiler, s'épanouir en ce simple geste, afin de « contempler le corps dans le corps » (Bouddha). Quel mystère !

« Être assis, accueillir ».

Pas d'intervention, pas de refus, pas de but.

Goûter, avaler, digérer ce qui se présente d'instant en instant, porté par le va et vient du souffle, dans la pleine attention, la pleine participation à ce qui est, parfaitement immobile. Sentir que la vie se manifeste dans cette immobilité, ce geste corporel, cette ouverture des sens, ce renouvellement du souffle.

Redécouvrir que ce que K.G. Durckheim appelle « la Grande Vie » est le vrai soutien et sens de mon existence.

2023...2024, avril...mai, lundi...mardi, 8h30 ... 8h31, inspir ... expir

Où s'opère le véritable changement ?

Joël PAUL

PROCHAINS SEJOURS AU CENTRE DURCKHEIM

> RETRAITE EN SILENCE – ouvert et accessible à tous

16 – 20 FEVRIER

26 FEVRIER AU 1^{ER} MARS

> SESSHIN 7 – 11 février

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>