

CENTRE DURCKHEIM
D'instant en instant
Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°120 — Février 2024

Ce que peut le corps !

Au 17^{ème} siècle, Spinoza, quelques années après la mort de Descartes, écrit que : « *Le corps peut, par les seules lois de sa nature, beaucoup de choses qui causent à son âme de l'étonnement* ».

Longtemps, en ce qui concerne la vie de l'être humain, la place accordée à l'esprit a été démesurée. Aujourd'hui c'est le corps qui, étonnamment, occupe une place centrale dans de nombreux secteurs de la vie humaine. En dehors des découvertes scientifiques concernant l'organisation et les fonctions du corps, de nombreuses personnes s'accordent un temps réservé au corps. À la pratique sportive, s'ajoutent les pratiques qui visent le bien-être.

Mais revenons à cette indication fondamentale : ***ce que peut le corps !***

Pour la comprendre il faut différencier ce que - *le moi peut faire avec le corps* - et ce que - *le corps aimerait faire de moi* - ?

Ce que le *moi* peut *faire* avec le corps est spectaculaire.

Le corps, dans cette optique, est considéré comme un outil, un instrument, un moyen pour atteindre un but. D'où l'opposition entre moi et quelque chose : mon corps. Un point de vue dualiste qui fait du corps un objet (un jeté-hors).

Ce corps objectivé, Dürckheim le désigne comme étant "le corps que l'homme A" (*Körper* dans la langue allemande).

L'incroyable capacité des contorsionnistes m'impressionne. Aussi la danseuse qui peut "faire" le grand écart latéral et antéro-postérieur. Le trapéziste qui "fait" des sauts périlleux. Le sauteur à la perche qui franchit une barre placée à plus de six mètres de hauteur. Ou ces jeunes-gens qui dansent un hip-hop acrobatique.

Quant à *ce que peut le corps* c'est tout simplement *ce que le moi ne peut pas faire*. Par exemple : "Respirer" !

L'action *vitale* la plus intime et la plus sensible, l'acte de respirer, est *infaisable*. C'est sans doute la raison pour laquelle les différentes traditions spirituelles proposées depuis plus de 25 siècles en Orient et en Extrême-Orient sont centrées sur l'attention portée sur l'acte de respirer. Il ne s'agit pas de *faire* des exercices respiratoires inventés par l'homme mais *d'accueillir* le souffle vital initié par la vie qui nous fait vivre.

Ceci étant est-il possible de dire quels sont les exercices proposés au cours d'une retraite au Centre Dürckheim ?

Graf Dürckheim définit la Voie qu'il a tracée à son retour du Japon (1947) comme étant : "*Le Zen dans ce que cette tradition recèle d'universallement humain.*"

Chaque journée au Centre commence par la pratique de l'exercice appelé zazen.

Zazen ? C'est *-ne rien faire-* mais à fond !

Quelques heures de pratique suffisent pour se rendre compte que *le rien faire* ouvre nos yeux sur l'INFAISABLE, sur cette part de nous-même de laquelle sourdent des actions qui *transcendent* les capacités de ce qu'on appelle notre vouloir. La première étant inévitablement l'acte de respirer.

Expérience, sensible, de *ce que peut le corps*, le naturel. Remonte à ma mémoire ce moment au cours duquel il était clair que je suis *obligé* d'inspirer et que je suis *obligé* d'expirer. Et que moi, capable de faire mille et une choses, n'y est pour rien. J'ai rarement fait l'expérience de ce qu'on appelle la liberté intérieure comme à ce moment-là. Et cette force transcendante, ce rythme vital absolument infaisables ouvraient la porte sur un grand calme intérieur.

L'infaisable tisse *notre vraie nature* d'être humain. Ce que Graf Dürckheim désigne comme étant notre *être essentiel*.

La personne qui apprend à se confier à l'infaisable ... dans tout ce qu'elle fait ... libère son état de santé fondamental dont le symptôme majeur est le CALME, le grand calme intérieur.

Je ne pratique pas zazen (le Kyudo, le Shodo, l'Aïkido, le Yoga, le Taichi-Chuan) pour gagner une médaille d'or ou une médaille d'argent c'est-à-dire pour passer d'un ego de taille XXL à la taille XXXL.

Mais alors, pourquoi pratiquer ? Parce que "*Lorsque vous pratiquez zazen, le corps prend la forme du calme*" (Hirano Katsufumi Rôshi)

Jacques Castermane

PARIS – JOURNEES DE PRATIQUE – 23-24 MARS

PROCHAINES RETRAITES AU CENTRE DURCKHEIM

16-20 février / 26 fév.-1^{er} mars / 15-19 avril / 27 avril-1^{er} mai / 8-12 mai / 17-20 mai

=> INFORMATION & INSCRIPTION: <https://centre-durckheim.fr>