

Jacques Castermane

« POUR ÊTRE SEREIN, IL FAUT RETROUVER SON MOI NATUREL »

Comment gagner en paix intérieure ? Pour la tradition zen, il s'agit de revenir à une dimension de soi malmenée par l'agitation quotidienne. Un parcours explicité ici par le spécialiste des sagesses orientales.

ENTRETIEN : ANNE LAURE GANNAC

Pour être plus serein, il faut être capable de « prendre du recul », affirme la tradition zen. Que signifie cette notion ?

J.C. : C'est faire marche arrière pour revenir à notre vraie nature. Car c'est lorsqu'il découvre son être essentiel, au plus profond de lui-même, que l'homme fait l'expérience du calme, de la sérénité, de la confiance ; qualités d'être qui manquent cruellement à l'homme actuel.

Qu'est-ce que notre « vraie nature » ?

J.C. : Regardez un nouveau-né. Dans la mesure où ses besoins fondamentaux sont assurés, il vit son existence de manière sereine, dans la simple joie d'être. Mais ce niveau d'être, le moi naturel, va petit à petit laisser place à un autre niveau d'être : l'ego, le moi conditionné.



JACQUES CASTERMANE

Né en 1934, kinésithérapeute de formation, il suit l'enseignement du philosophe et psychologue allemand Karlfried Graf Dürckheim, grand connaisseur du zen, dès 1967. Depuis 1981, il dirige le Centre Dürckheim, dans la Drôme (centre-durckheim.fr). Il a notamment publié *Comment peut-on être zen ?* (Marabout, 2023), un incontournable pour qui veut comprendre le zen et se l'approprier.

Si nous sommes si stressés, est-ce à cause de notre ego ?

J.C. : À cause de notre « identification » à l'ego, nous vivons séparés de notre être essentiel. Il est la source de l'angoisse et des états qui accompagnent l'angoisse, comme le stress, l'appréhension ou le désarroi. Prendre du recul a pour visée de retrouver notre être essentiel, à l'origine de la paix intérieure qui est l'état de santé fondamental de l'être humain. Identifié à son ego, l'homme a toujours la sensation d'un manque intérieur – que la société de consommation ne parvient pas à combler. En réalité, nous ne souffrons pas de ce qui manque ; nous souffrons d'ignorer ce qui ne manque pas : notre vraie nature.

Comment se manifeste cet autre niveau de notre être ?

J.C. : À travers une expérience intérieure, un vécu. Ce sont ces moments de notre existence au cours desquels nous ne nous posons plus la question du sens de la vie, parce que notre vécu donne sens. Ce peut être en regardant un coucher de soleil, en écoutant un concert de musique classique ou en dansant sur un rythme techno. Ce peut être en se baignant dans le silence d'un monastère cistercien ou dans le silence après l'amour. Ces moments au cours desquels chacun vit la plénitude de l'être, se sent tout simplement en ordre.

“

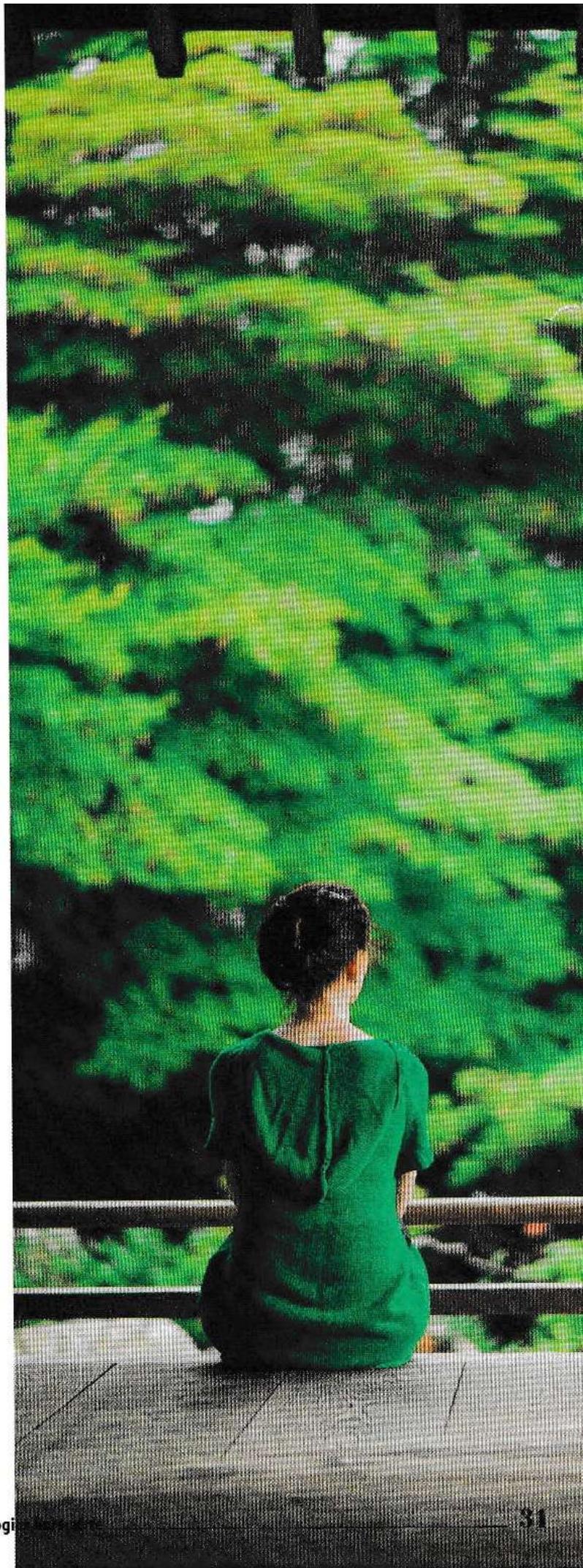
**L'ego est la source
de l'angoisse
et des états qui
l'accompagnent,
comme le stress
l'appréhension
ou le désarroi ”**

Mais ce sont des moments que nous ne choisissons pas de vivre, et sûrement pas lorsque nous avons la tête sous l'eau!

J.C. : Nous ne les choisissons pas, ils nous trouvent. Sans trop savoir ni pourquoi ni comment, nous sommes saisis. C'est ici que se pose une question importante : « Que dois-je faire pour devenir cette personne confiante, sereine, qui s'est révélée le temps d'une expérience ? » Le maître zen répond : « Pratique un exercice ! » Le zen propose la Voie de l'action¹, banale en Extrême-Orient et encore insolite en Occident.

Être « zen » au quotidien, cela paraît simple, mais dans les faits...

J.C. : Rien n'est plus difficile d'accès à l'homme contemporain que le tout simple. Qu'y a-t-il de plus simple que de s'asseoir et de ne rien faire, mais à fond, comme l'écrit mon ami André Comte-Sponville ? Chaque jour, pendant une vingtaine de minutes, prendre du recul par rapport à nos activités ordinaires et ne rien faire, si ce n'est exercer son attention sur le moment présent. « C'est l'attention qui guérit », disait le Bouddha à ses disciples. Elle guérit, par exemple, de cette maladie propre à l'être humain et qui consiste à courir, en pensée, dans le passé qui n'est plus ou dans le futur qui n'est pas encore. Apprendre à « momentaniser » chaque action de la vie quotidienne est un chemin de guérison. ●●●



Entretien

●●●

N'est-ce pas une façon de fuir la réalité ?

J.C. : Non, c'est apprendre à vivre au cœur de ce qui est réellement dans l'« espace vécu » et le « temps vécu ». Je ne demande à personne d'oublier le passé ou d'ignorer l'avenir ; je demande de ne pas oublier le présent.

Est-ce compatible avec notre rythme actuel ?

J.C. : À chacun de décider s'il veut continuer à vite se lever... pour vite petit-déjeuner... pour vite aller au boulot... pour vite être hospitalisé pour infarctus ou dépression ! « Si tu ne trouves pas le calme ici et maintenant, où le trouveras-tu ? Et quand ? » C'est une question que je me pose fréquemment au cours d'une journée. D'autant plus si je suis derrière une dizaine de personnes à la caisse du supermarché ou arrêté à cause d'un bouchon sur l'autoroute.

Notre agitation est aussi liée aux autres, à notre environnement. Et ne dépend pas que de nous...

J.C. : Certes, mais dépend de moi le fait que je m'identifie à un ego constamment impatient, agité, agressif, réactif... Cette quête d'un mieux-être personnel peut sembler égoïste. Cependant, quel cadeau, pour l'enfant qui rentre de l'école, d'être accueilli par une maman ou un papa qui lui offre du temps ! Quelle chance pour une entreprise si ceux qui la dirigent retrouvent leur propre humanité à travers un exercice de méditation quotidien ! Si je prends chaque jour un moment de recul, c'est pour offrir aux autres ces qualités d'être qui manquent le plus à nos contemporains : la tranquillité du corps, la sérénité de l'esprit et la paix de l'âme.

Vous-même, avez-vous encore des moments où vous vous emportez ?

J.C. : Chaque jour ! Mais autrefois, ces réactions m'emportaient quelquefois pendant des heures, voire des jours... Aujourd'hui, l'ego reprend son règne pour quelques secondes ! Je me permets de voir là un mieux, tant pour moi-même que pour mon entourage.

Et que faites-vous dans ces cas ?

J.C. : Je fais attention ! J'observe : « Tiens, voilà une émotion », « Tiens, voilà un jugement ». Récemment, je me lève, j'ouvre les volets, et ma

“

Je ne demande à personne d'oublier le passé ou d'ignorer l'avenir ; je demande de ne pas oublier le présent”

première réaction mentale est : « Mince, il pleut ! » Puis j'éclate de rire : « Tu médites depuis plus de trente ans et c'est tout ce que tu trouves à te dire ! Regarde les arbres comme ils sont contents, tu pourrais te réjouir ! Et quand tu sortiras, tu prendras un imperméable. » Si je n'avais pas été attentif à cette réaction, elle m'aurait sans doute plongé dans un état de mauvaise humeur latente.

La psychanalyse que vous avez faite ne vous a-t-elle pas aidé dans ce travail d'apaisement ?

J.C. : J'ai eu la chance d'être accompagné pendant huit ans par un élève et ami de Jung, le Dr Ignace Tauber. J'ai ainsi porté un regard analytique sur ma manière d'être au monde et d'exister. J'ai accepté d'être introverti. J'ai pu découvrir que je suis à la fois perceptif et intuitif. Aussi que la sexualité n'est pas un problème, mais que la sexualité avait un problème avec moi. Ce fut un magnifique travail de déculpabilisation. La psychanalyse, médecine de l'âme, soigne « le » moi qui souffre ; le zen, science de la guérison de l'âme, invite la personne à guérir « du » moi qui est la cause de sa souffrance. ●

1. La Voie de l'action est, selon la définition de Jacques Castermane, comme un chemin d'expérience et d'exercice qui prépare les conditions favorisant la mise en accord, en résonance, avec notre vraie nature.



À LIRE

● La Sagesse exercée

de Jacques Castermane.

Le parcours singulier de l'auteur vers la spiritualité (Le Relié, 2013).