



À PROPOS DE L'AUTEUR

Journaliste indépendant, Éric Tariant écrit depuis 2006 sur les alternatives, les utopies réelles et l'écologie, avec quelques sujets de prédilection (les limites de la croissance et les indicateurs alternatifs, l'agroécologie et le monde paysan, les monnaies complémentaires, le revenu universel de base), ainsi que sur les spiritualités vivantes. Et, en parallèle, depuis plus de vingt-cinq ans, il s'exprime sur les arts visuels, la peinture moderne et contemporaine, les arts premiers et l'art brut. Il a créé, il y a quatorze ans, un site Internet [utopiesdaujourd'hui.fr] sur lequel tous ses articles sont en libre accès.

JACQUES
CASTERMANE

Une spiritualité fondée sur l'expérience

Par Éric Tariant

Comme son maître, le philosophe et thérapeute allemand Karlfried Graf Dürckheim, Jacques Castermane est convaincu que la perte du sacré est la cause principale du mal-être de l'homme actuel, de son angoisse et de sa dépression. Il accompagne, depuis près de quarante-cinq ans, des femmes et des hommes en quête d'une « *expérience libératrice* », au Centre Dürckheim de Mirmande. Portrait.



En 1969, à l'âge de 34 ans, Jacques Castermane a tout plaqué pour rejoindre Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), le « sage de la Forêt-Noire », dont l'enseignement a marqué toute une génération de chercheurs spirituels. En quête de sens et désireux de ne pas passer à côté de son chemin de vie, il abandonne alors le confort et la sécurité d'une existence bourgeoise, son métier de kinésithérapeute, son bel appartement en duplex à Bruxelles, les cours d'aïkido qu'il dispense, pour partir suivre, pendant cinq ans, les enseignements de celui qu'il a rencontré deux ans plus tôt dans cette même ville.

Des enseignements enracinés dans la méditation zen – que Dürckheim a étudiée auprès de moines bouddhistes japonais –, dans la mystique

chrétienne – notamment celle de Maître Eckhart (1260-1328) –, et dans la psychologie des profondeurs de Carl Gustav Jung (1875-1961). Une spiritualité qui n'est pas fondée sur une foi, mais sur une expérience. Une spiritualité sans appartenance ni adhésion à une confession particulière.

« Un de ces très rares témoins du sens »

Sa première rencontre avec Karlfried Graf Dürckheim s'est faite en 1967, lors d'une conférence qu'il donnait à Bruxelles. « *Ce qui m'a bouleversé, c'est la façon d'être là de Dürckheim. À la différence des autres conférenciers qui parlaient de sagesse et de sérénité, il me donnait l'impression, par sa façon d'être authentique-*

ment là, plein de calme, de sérénité et de confiance. Le sens était là, devant mes yeux. Un de ces très rares témoins du sens », explique Jacques Castermane.

Rapidement, il devient son plus proche disciple et découvre que le cheminement que Dürckheim propose – qui a pour but la paix et l'équilibre intérieurs – passe avant tout par l'expérience et par le corps. Par l'exercice sans cesse répété, qui est une voie de libération de l'être, de tout ce qui l'entrave. « *De quoi étonner l'homme occidental, qui pense que la seule approche de soi-même (le "Connais-toi toi-même" de Descartes) et du monde passe par l'entendement* », glisse-t-il dans un demi-sourire.

Un jour, Dürckheim lui dit : « *Vous êtes tendu dans les épaules !* » Ce à



© Centre Dürckheim

Le Centre Dürckheim de Mirmande (Drôme), fondé par Jacques Castermane, est un lieu dévolu à l'exercice, à l'expérience et à la vie spirituelle.

À PROPOS DE KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM



© Centre Dürckheim

Issu d'une famille aristocratique allemande connue depuis le XIII^e siècle – son grand-père était *kammerheer* (chambellan) du roi de Bavière –, Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988) devient tout d'abord

professeur de philosophie, spécialisé dans la phénoménologie. Puis, il enseigne en tant que docteur en psychologie, notamment au Bauhaus, l'école d'architecture et d'arts appliqués. En 1933, après avoir été interdit d'enseignement à l'université en raison des lois promulguées par le Parti national-socialiste au pouvoir – sa grand-mère, apparentée à la famille Rothschild, était juive –, il part au Japon. Son intérêt pour les enseignements du Bouddha

et de Lao Tseu (VI^e-V^e siècle av. J.-C.) date de ses études universitaires. Aussi, dès son arrivée au Japon, il s'intéresse à la tradition zen. Il se met à pratiquer le zen après avoir rencontré un homme reconnu comme étant un « savant » du zen, Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966), qui lui a dit : « *Si vous essayez d'approcher le zen en vous appuyant sur votre entendement de philosophe et de psychologue, vous ne saurez jamais véritablement ce que c'est. Il ne faut pas chercher à comprendre ce qu'est le zen, il faut en faire l'expérience. C'est là le fondement du zen. Pour cela, il faut pratiquer un exercice.* » Pendant une dizaine d'années, il va donc pratiquer le zazen et le tir à l'arc. Son expérience le bouleverse tellement qu'en rentrant du Japon, en 1947, il décide de consacrer le reste de sa vie à proposer, à l'homme occidental, une voie de transformation de soi-même qui a ses racines dans la tradition du zen.

quoi Jacques Castermane lui répond : « *Oui, mes épaules sont crispées.* » Il l'interrompt aussitôt : « *Non, en vous exprimant de cette manière, vous parlez du corps que vous avez. C'est l'homme qui est crispé dans ses épaules. Cela témoigne du fait que vous manquez de confiance.* » Il ne s'agit donc pas de faire un massage des épaules, une thérapie tournée vers les épaules. Mais, en tant que personne, de se libérer de cette « contre-action » installée dans les épaules. « *Et cela change tout ! Le travail au niveau des épaules devient une thérapie de l'homme tout entier, un geste de confiance* », ajoute l'auteur de *Comment peut-on être zen ?* (Le Relié Poche, 2011).

Retraites en silence et sesshin*

En 1981, Jacques Castermane fonde le Centre Dürckheim, près de Mirmande dans la Drôme. Un lieu dévolu à l'exercice, à l'expérience et à la vie spirituelle, dans lequel il transmet, depuis plus de quatre décennies, la voie que son maître a tracée à son retour du Japon. Pour que chacun puisse s'éveiller à sa nature essentielle.

Là, il propose des retraites en silence, pour se libérer du tumulte des pensées, s'exercer à la décélération et se familiariser avec une autre manière de vivre le quotidien. Et des *sesshin** – périodes de pratique intensive et régulière de méditation zazen – de trois à six jours.

Le philosophe André Comte-Sponville, qui le côtoie depuis vingt ans, évoque dans la préface de *La Sagesse exercée* (Le Relié, 2013) « *ses leçons toujours bienveillantes, son humanité si chaleureuse, si simple, si vraie* » enracinées dans « *quarante ans d'exercices spirituels et corporels, quarante ans de méditation silencieuse, d'attention et d'ouverture à ce qui est* ».

Le professeur de méditation zazen Jean-François Machet, qui l'a rencontré pour la première fois en 1992, à une époque où il était, nous confie-t-il, « *mal dans sa peau* », dit de Jacques Castermane qu'il est son maître, mais également son ami. « *C'est aussi quelqu'un qui nous bouscule en permanence dans nos certitudes* », pointe-t-il.

« *C'est une montagne, un homme bouleversant de densité. Et en même temps quelqu'un de très accessible,*

à la fois direct et attentif, qui nous accompagne de façon personnalisée », souligne, de son côté, l'historienne de l'art Nadine Dalsheimer-Van der Tol, qui fréquente le Centre Dürckheim depuis 2016. Celle-ci met en exergue sa « *ferveur à transmettre, notamment lors de ses courts exposés quotidiens (les teisho), sans cesse renouvelés* ». •

« C'est une montagne, un homme bouleversant de densité. Et en même temps quelqu'un de très accessible, à la fois direct et attentif, qui nous accompagne de façon personnalisée. »

Nadine Dalsheimer-Van der Tol,
historienne de l'art

* Le mot japonais *sesshin* signifie « Aller droit au cœur ». Il s'agit d'un travail méticuleux sur soi-même afin de se libérer, en perdant l'habitude du trop, de la surabondance de pensées inutiles, erratiques, et des réactions affectives auxquelles elles donnent naissance. L'attention portée sur les perceptions sensorielles prépare les conditions de l'éveil à notre vraie nature. [<https://centre-durckheim.fr/programme-zen-zazen-sesshin-retraite/>].



© Centre Dürckheim

Interview de Jacques Castermane, Directeur du Centre Dürckheim

Propos recueillis par Éric Tariant

« On ne découvre la sagesse que lorsqu'elle est exercée »

nexus Dans votre livre *La Sagesse exercée* (Le Relié, 2013), vous décrivez votre première rencontre avec Karlfried Graf Dürckheim, en 1967, lors d'une conférence qu'il donnait à Bruxelles...

Jacques Castermane : À l'époque, je ne savais rien de lui. J'avais simplement lu son livre *Hara – Centre vital de l'homme* (Le Courrier du livre, 1974). J'ai été très touché, parce que dès qu'il a pris la parole, j'ai eu une curieuse impression : « Cet homme est ce qu'il dit. » À la différence des autres conférenciers qui parlaient de quelque chose qui leur était extérieur, il y avait là un homme qui, par sa manière d'être, témoignait qu'il était calme, serein et confiant. C'est ce qui m'a décidé à devenir son disciple.

Est-ce un zen adapté au public occidental que vous proposez au Centre Dürckheim ?

En quoi vos enseignements et pratiques se distinguent-ils, par exemple, de ceux que l'on peut recevoir dans des structures comme celles de l'Association Zen Internationale ?

Dürckheim n'est pas rentré du Japon avec l'idée de devenir un missionnaire du bouddhisme. Ce qui l'intéressait dans la tradition qu'est le zen, c'est, comme il le rappellera sans cesse, « *ce que cette tradition recèle d'universallement humain* ». C'est cela qu'il a pratiqué et enseigné pendant une quarantaine d'années et que, selon son souhait, je propose en son nom.

Dans un centre zen comme celui de La Gendronnière³, fondé dans les années 1970 par Taisen Deshimaru (1914-1982), on voit des personnes habillées d'un *kesa*⁴ gris-noir, qui s'adonnent à des rituels singuliers. En revanche, on ne trouve rien de cela au Centre Dürckheim, où tout est plus dépouillé...

Dürckheim, tout en servant fidèlement l'esprit du zen japonais sans la moindre concession, a pu différencier l'essence du zen et les apports culturels propres aux traditions asiatiques. Si j'avais rencontré Dürckheim habillé d'une robe noire ou orange, je ne suis pas sûr que j'aurais suivi son enseignement. L'écrivain et journaliste Marc de Smedt l'a décrit très justement comme étant « *le vieux sage de la Forêt-Noire en veston et cravate* ».

Pourquoi préférez-vous le mot de sagesse à celui de spiritualité ?

Parce qu'en Occident, la spiritualité – la vie spirituelle – s'est enfermée dans des propos théoriques. Je suis convaincu que l'on ne découvre la sagesse que lorsqu'elle est exercée. De plus, je préfère, aux voies spirituelles qui nous promettent le salut après la mort, les chemins de la sagesse qui nous invitent à faire l'expérience du calme intérieur, de la paix intérieure, lorsque l'on est vivant.

Comment définiriez-vous le zen ?

Le kanji *zen* peut être traduit par le verbe « accueillir ». Après un

demi-siècle de pratique de l'exercice appelé « *zazen* », il me semble que celui-ci prépare les conditions permettant et favorisant l'accès à l'état de santé fondamental de tout être humain, qu'il soit né en Orient ou en Occident. Les signes de la santé (le calme intérieur, la paix intérieure, la simple joie d'être) étant les qualités d'être qui manquent cruellement à l'homme actuel.

Qu'apporte le *zazen* à celui qui le pratique quotidiennement ?

Je préfère laisser à celui qui pratique le soin de découvrir à quoi sert le zen. C'est pour cela que l'on parle d'une pratique contemplative sans but. On ne pratique pas le *zazen* en s'appuyant sur une préméditation. Le maître zen Ryōkan (1758-1831) dit que « *zazen n'est pas une cause, mais une preuve* ».

La pratique régulière de *zazen* permet-elle de se libérer des conditionnements de l'ego ?

C'est sans doute le moyen le plus simple pour se libérer de l'identification à l'ego, qui est la cause de nombreuses souffrances propres à l'être humain. La pratique d'un exercice issu du monde du zen a pour effet le passage de « Je suis Moi » (Moi je suis) à... « Je suis ». Ce « Je suis » que nous sommes au commencement de notre existence. « Je » : pronom personnel qui accompagne le plus souvent un verbe d'action. Exemple : « Je marche ! Je respire ! J'entends ! »
« Moi » : pronom personnel tonique

qui peut être séparé du verbe. Exemple: « Moi... je suis ». La distinction est importante. Ce « Moi » (l'ego) est la représentation mentale que je me fais de « Je suis ». Mais cette représentation conceptuelle de ce que je pense que je suis me coupe du vrai « soi », me disjoint et m'enferme dans un point de vue dualiste de la réalité.

Le zazen permet-il de transformer la personne qui le pratique ?

C'est un chemin de transformation, c'est-à-dire un chemin de maturation. Le but du zazen n'est pas de fabriquer un moi idéalisé, mais de devenir celui ou celle que l'on est déjà au plus profond de soi-même. Ce processus de maturation concerne l'homme entier, ce qui inclut cette « forme vivante » qu'est « le corps que nous sommes ». Changer soi-même, c'est devenir soi-même. Être, c'est devenir ; devenir, c'est être.

Pouvez-vous expliquer ce qu'est la « Voie de la technique » proposée par Dürckheim ?

Ce chemin n'a aucun lien avec le développement de notre conscience habituelle, avec la pensée discursive. C'est un chemin « d'expérience et d'exercice ». À ne pas confondre avec les chemins « d'exercice et d'expérience » proposés dans le domaine du développement personnel. Pour Dürckheim, ce qui compte en premier, c'est de se souvenir d'une expérience : un moment privilégié au cours duquel on ne se pose plus la question du sens de la vie parce que ce que l'on vit donne sens à notre existence. Lorsque l'on a vécu une telle expérience, une question s'impose : qu'est-ce que je pourrais faire pour me mettre en contact avec celui, celle, qui s'est révélé être au cours de cette expérience fugitive ? Réponse du maître zen : un exercice.

Une des spécificités de votre enseignement semble être la place – éminente – que vous accordez au corps...

Il est vrai qu'en revenant du Japon et en proposant la Voie de

l'action (le zen dans ce que cette tradition recèle d'universellement humain), Dürckheim a donné au corps la place qui est la sienne : la première. Il disait souvent que, sur le plan de ce que l'on appelle la personne, le corps n'est pas un organisme physique que l'on pourrait détacher du sujet. Ce n'est pas non plus un instrument qui fonctionne plus ou moins bien au service du moi profane. « *Le corps que nous sommes est l'ensemble des attitudes et des gestes dans lesquels la personne se présente, s'exprime, devient ce qu'elle est... ou se manque.* » Les exercices dits corporels ont donc pour objectif de ne pas se manquer.

Il y a deux mots en allemand pour désigner ce qu'on appelle le corps. *Korpus*, qui désigne un objet. Et *Leib*, qui vient du verbe *leben* signifiant « vivre ». *Leib* est le corps vivant, le corps que l'on EST, ce corps dont on ne m'a jamais parlé à l'université. Or, Corps je suis !

Le premier exercice que je propose à toutes les personnes qui viennent au Centre a pour sens le passage de « l'idée » que l'homme A un corps, à « l'expérience » immédiate, du corps que l'homme EST.

Dans la tradition occidentale, le corps est « pensé » comme étant la somme des objets qui le composent. Lorsque vous pratiquez un exercice comme le zazen ou la marche lente (appelée *kin-hin*), vous faites l'expérience que le corps est un ensemble de processus, un événement.

Lors de ses séminaires parisiens, le maître zen Hirano Katsufumi Rôshi (1938-2021) introduisait la pratique de zazen en disant que : « *lorsqu'on pratique zazen, le corps prend la forme du calme* ».

Qu'est-ce que la Leibtherapie que vous pratiquez au Centre Dürckheim ?

Lorsqu'il utilise le mot de la langue allemande *Therapie*, Dürckheim envisage le fait d'accompagner une personne sur le chemin de son devenir. Invité à Lindau, en Bavière, pour participer à un congrès qui rassemblait

plusieurs centaines de médecins, de psychothérapeutes et de psychanalystes, Dürckheim attire leur attention sur ce qu'il appelle l'autre moitié de la thérapie : « *Je voudrais d'abord dire que ce que nous entendons par "thérapie", jusqu'à aujourd'hui, n'en est en fait qu'une moitié ; c'est la thérapie pragmatique, utile à l'homme parce qu'elle lui permet de mieux fonctionner dans sa vie. Il existe une autre thérapie, qui n'a rien à voir avec notre fonctionnement dans le monde mais avec notre vie intérieure et notre propre fonctionnement intérieur ; une thérapie qui s'emploie à nous introduire dans un espace jusqu'ici ignoré : notre propre essence !* »

Ce que la leibtherapie m'a permis de découvrir, c'est que le mental est la source et le domaine de l'angoisse [...], et que le corps [...] est la source et le domaine du calme intérieur, de la sérénité, de la paix.

Mais en quoi consiste-t-elle et qu'apporte-t-elle ?

Ce que Dürckheim propose sous le terme de Leibtherapie, c'est un exercice qui tend à nous libérer de notre inquiétude latente, de notre peur souterraine. Ce que la Leibtherapie m'a permis de découvrir, c'est que le mental est la source et le domaine de l'angoisse et des états qui l'accompagnent, et que le corps – *IchLeib*, « le corps que je suis » – est la source et le domaine du *calme* intérieur, de la *sérénité*, de la *paix*.

Est-ce une forme de grand nettoyage ou un travail de désencombrement ?

Cette pratique permet en effet de nous désencombrer, de nous libérer de notre identification à l'ego. C'est un travail d'ouverture et d'éveil aux intentions de la vie,

aux intentions de l'être qui cherche à se réaliser à travers ou par le corps que nous sommes.

Prenons un exemple: l'attention à l'acte de respirer. Cette action vitale n'a pas sa source dans l'ego. Quand j'inspire, ou que j'expire, ce n'est pas moi qui inspire, ce n'est pas moi qui expire. Beaucoup de traditions spirituelles évoquent notre lien avec l'« invisible ». Le zen nous invite à « sentir » l'infaisable que nous sommes. À entrer en contact avec une réalité qui dépasse tout ce que le moi est à même de faire. À être en contact avec un au-delà ou un en deçà qui n'est pas de l'ordre de la croyance, mais de l'expérience, du vécu.

On ne peut pas toujours guérir LE moi qui souffre, mais cet exemple attire notre attention sur la possibilité de guérir DU moi et de la souffrance dont il est la source.

Ces séances constituent donc une thérapie, en quelque sorte...

Oui. Mais cette autre moitié de la « thérapie » dont il vient d'être question. Ce n'est pas une thérapie qui a pour but de guérir une migraine ou un cancer. C'est une thérapie qui intègre ce qu'on appelle la vie ET ce qu'on appelle la mort. Au centre Rütte⁵, à Todtmoos (Bade-Wurtemberg), j'ai connu une personne proche de Graf Dürckheim qui, d'un instant à l'autre, a été confrontée à l'acceptable, à l'absurde: le cancer. Sa mère et sa sœur étaient décédées de cette même maladie. Sa question était de savoir combien il lui restait d'années ou de mois à vivre. Graf Dürckheim va la voir à l'hôpital, et elle lui dit alors: « *C'est étonnant, ma question n'est plus combien de temps me reste-t-il à vivre, mais comment bien vivre les jours qui me restent à vivre?* » On ne peut pas toujours guérir LE moi qui

souffre, mais cet exemple attire notre attention sur la possibilité de guérir DU moi et de la souffrance dont il est la source.

Depuis son ouverture en 1981, les problématiques des personnes qui fréquentent le Centre Dürckheim ont-elles évolué?

Elles sont fondamentalement toujours les mêmes depuis que l'être humain est devenu un homme conscient de lui-même. Ce qui le pousse à se poser trois questions: Pourquoi je vis? Pourquoi dois-je mourir? Quel est le sens de ma vie? D'où des théories, des discours, des croyances, des dogmes... Une fois pour toutes, il me faut reconnaître et accepter que les réponses qu'il m'arrive de donner à ces trois questions cherchent à éliminer la seule réponse qui vaut: « *Je ne sais pas* ».

Le philosophe anglo-américain Alan Watts (1915-1973), qui initiait à la pratique du zen les hippies dans les années 1950-1960, écrivait: « *Au savant qui est derrière son microscope, je me permets de donner un conseil. Au lieu de vous demander "Qu'est-ce que c'est?", demandez-vous "Qu'est-ce que cela me fait?"* » C'est ce questionnement auquel

chacun est invité lorsqu'il séjourne au Centre Dürckheim: « Qu'est-ce que ça me fait? »

J'inspire et ce n'est pas moi qui inspire. La question n'est pas: « Qu'est-ce que la respiration? » La question est: « Qu'est-ce que ça me fait? » Il arrive que la réponse soit: « Je me sens calme comme jamais! » ou « Je fais l'expérience d'un calme qui n'est pas le contraire de l'agitation! » Dès lors, la question « Que suis-je? » ne se pose plus. Je suis la réponse.

Sur la voie du zen qui est la vôtre, quelle est l'importance de la relation avec la nature?

L'être humain pense qu'il vit DANS la nature: il y aurait moi et quelque chose d'autre, qui est la nature. Une telle pensée nous fait croire que nous pouvons faire ce que nous voulons de ce quelque chose

qu'est la nature. Cette prétention est ce qui a conduit à la catastrophe écologique que nous connaissons.

L'animal vit DE la nature. Il ne pense pas qu'il vit dans la nature. L'animal se soumet à cet ordre des choses (le « Tao-Do ») dont il fait partie intégrante. À l'origine, nous sommes des êtres DE nature. Jusqu'au jour où, petit à petit ou subitement, nous venons à penser que nous sommes des êtres de RAISON.

La Voie qu'est le zen me remet en contact avec mon « animalité ». Un mot qui n'est ni péjoratif ni réducteur parce qu'il désigne « un être doué de vie ». Avant d'être doué de raison, je suis un être doué de vie.

Cette prise de conscience, qui ne peut être qu'individuelle, pourrait modifier le point de vue du collectif humain dans sa relation à la nature. Nous en sommes loin. Et je crains que ce qu'on appelle l'intelligence artificielle (IA) nous en écarte plus encore. Il serait bien de se rappeler que le terme « artificiel » est l'opposé du terme « naturel ».

Comment expliquez-vous que les hommes ne cessent de détruire le vivant dont ils dépendent pourtant pour leur survie?

L'Occident s'appuie sur une idée curieuse. Le fameux « Je pense, donc je suis ». Sur le chemin qu'est le zen, l'accent est mis sur « Je respire, donc je suis ». Je peux m'arrêter de penser, cela ne m'empêche pas d'être. C'est grâce à cet infaisable que je suis. Mais ce qui compte uniquement aujourd'hui pour les hommes est ce que l'on doit faire. Faire vite et encore plus vite. C'est dramatique. Car nous n'avons plus le temps pour rien.

Une des caractéristiques du travail que propose Dürckheim est, dans le cadre de notre vie de tous les jours, de tout faire un petit peu plus lentement. Pourquoi? La réponse vous est donnée lorsque vous le faites! En allant de votre domicile au parking où se trouve votre voiture, marchez un tout petit peu plus lentement! En passant d'un bureau à un autre bureau dans

votre entreprise, marchez un tout petit peu plus lentement. Un ami cardiologue invite certains de ses patients à venir faire une retraite au Centre Dürckheim uniquement pour cet exercice : ralentir !

Sinon, continuez à vite vous lever... pour vite prendre votre petit déjeuner... pour vite conduire les enfants à l'école... pour vite vous rendre sur votre lieu de travail... pour vite être conduit au cimetière.

Ces pratiques ne sont-elles pas aussi une invitation à se mettre à l'écoute de nos intuitions ?

C'est une approche du réel qui ne passe pas par le concept, par la pensée, mais dans laquelle on prête, en effet, attention à un présentiment, une prémonition, liée à la sensation. Il nous faut vraiment, aujourd'hui, redonner de l'importance aux cinq sens. Toute approche du réel est réalisée par un des cinq sens. Mais cela ne dure pas longtemps, une seconde. Parce que le mental phagocyte l'expérience sensorielle et la transfère aussitôt dans une conceptualisation.

On peut aussi apprendre à libérer la « sensation pure », comme le disait Graf Dürckheim. La sensation pure, c'est celle qui n'est pas entravée par une mise en concept.

Au mot « intuition », je préfère ce que l'on appelle la « contemplation », c'est-à-dire le fait de voir ce qui est vu sans conceptualisation de ce qui est vu ; d'entendre ce qui est entendu sans conceptualiser ce qui est entendu. Et cela pour tous les sens.

Dans votre lettre *D'Instant en instant*⁶ du mois d'avril 2025, vous reprenez ces propos de Graf Dürckheim : « L'important au bout du compte est toujours que le résultat ne soit pas le fruit d'un effort du moi, mais d'une acceptation de l'être profond. » Pourriez-vous expliciter cette phrase ?

J'ai pratiqué le tir à l'arc traditionnel tel qu'on le propose au Japon. J'ai eu la chance de le faire avec le disciple de celui qui avait

été le maître de tir à l'arc qui était celui de Graf Dürckheim au pays du Soleil-Levant. Le tir est une séquence de huit gestes répétés jour après jour et d'année en année. Au niveau d'être qu'est l'ego, le but extérieur est d'encocher une flèche que l'on va ensuite décocher pour qu'elle perce le centre d'une cible. Mais, dès que vous semblez maîtriser la technique, le maître de l'art vous dit : « Ne tirez pas. Laissez cela tirer. »

Énervé par cette injonction absurde, je demande au maître Satochi Sagino pourquoi dès lors, à tous les coups, je manque non seulement le centre, mais parfois la cible. Celui-ci me répond : « Parce que lorsque vous tirez, vous êtes dans le désir de réussir à tout prix qui s'accompagne en même temps de la crainte d'échouer. Et, de ce fait, vous ne parvenez pas à lâcher prise et à laisser "cela" tirer. »

Selon cette réponse, la pratique du tir consiste à se défaire du désir de réussir à tout prix et de la crainte de l'échec. Un sérieux travail sur le lâcher-prise de l'ego.

En souriant, le maître Sagino avait alors ajouté : « Jacques, ne contrariez pas la vocation de toute flèche qui est de percer le centre de la cible... Laissez cela tirer ! »

Vous pratiquez le zazen ? « Ne respirez pas, laissez cela respirer ! » Vous marchez ? « Ne marchez pas, laissez cela marcher ! »

Arrive le jour où ce qui paraissait incompréhensible devient une expérience nouvelle qui, en même temps, est une expérience ancienne : le bébé ne sait pas qu'il respire... Il respire.

L'enfant qui fait ses premiers pas ne sait pas qu'il marche... Il marche. On dit du maître de tir à l'arc qu'il ne sait pas qu'il tire... Il tire ! Plus important que de penser sa vie est de la vivre d'instant en instant. •

Au mot « intuition », je préfère ce que l'on appelle la « contemplation », c'est-à-dire le fait de voir ce qui est vu sans conceptualisation de ce qui est vu ; d'entendre ce qui est entendu sans conceptualiser ce qui est entendu. Et cela pour tous les sens.

> Pour aller plus loin

- Castermane J., *La Sagesse exercée*, Le Relié, 2013.
- Castermane J., *Comment peut-on être zen ? – Le zen pour l'Occident, une voie d'action et de méditation pour notre temps*, Marabout « Poche », 2013.
- Castermane J., *Les leçons avec Dürckheim – Premiers pas sur le chemin initiatique et entretien*, Éditions du Rocher, 2000.
- Dürckheim K. G., *Le Centre de l'être*, propos recueillis par Jacques Castermane, Albin Michel, 1992.
- [www.centre-durckheim.com].

Notes

1. Site du Centre Dürckheim : [https://centre-durckheim.fr/programme-zen-zazen-sesshin-retraite/].
2. L'Association Zen Internationale (AZI) est une association bouddhiste fondée en 1970 par Taisen Deshimaru (1914-1982), disciple de Kodo Sawaki (1880-1965), un maître de l'école Sôtô du bouddhisme zen japonais qui introduisit le zen de Dogen en France et en Europe. [https://www.zen-azi.org/fr/].
3. Le temple zen de La Gendronnière est situé à Valaire (Loir-et-Cher) :

[https://www.zen-azi.org/fr/temple-gendronniere-presentation].

4. Le *kesa* est un vêtement de dessus porté comme un châle par les moines bouddhistes.

5. Site de la Fondation Rütte : [https://www.duerckheim-ruette.de/].

6. Castermane J., « Quand faire devient être », *D'Instant en instant – Lettre d'encouragement à la pratique de zazen*, Lettre n° 127, Centre Dürckheim, avril 2025. [https://centre-durckheim.fr/wp-content/uploads/2025/04/Pratique-zen-zazen-Avril2025_pdf.pdf].