

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°130 — Octobre 2025

Avant de « faire », se mettre à « l'écoute de l'infaisable » !

Lorsque la personne occidentale décide de s'engager dans la pratique du Yoga, du Taïchi-Chuan ou dans une discipline artistique, artisanale ou martiale qui a ses racines au Japon, il s'attend à devoir "*faire*" un exercice. D'où ma surprise lorsque j'entends le vieux sage de la Forêt Noire me dire que sur la Voie qu'il propose, il ne s'agit pas tout de suite de s'appliquer à "*faire*" quelque chose, un exercice inventé par l'homme.

*Avant de faire, il importe tout d'abord de se mettre à l'écoute
afin de laisser advenir "l'infaisable".*

Se mettre à l'écoute de l'infaisable ?

Il est important de distinguer *deux forces*. Il y a la force qu'on développe et qu'on "fait" et l'autre qu'on ne peut absolument pas faire. Ainsi, on ne peut pas faire battre son coeur, il y a là une force que nous devons admettre. De même, Il est important pour la personne occidentale de distinguer *deux niveaux d'actions*. Ainsi, je ne peux pas "faire" cette action vitale qu'est la respiration, il y a là une action infaisable que je me dois tout simplement d'admettre.

Ce qui n'est pas de l'ordre du "faire" et que nous avons à laisser advenir, révèle ce qu'il y a d'universellement humain en l'homme. C'est un premier pas important sur le chemin que de reconnaître cette part de nous-mêmes qui nous dépasse.

Ceci dit, il faut se rendre compte que le caractère de la réalité qui transcende ce que l'être humain peut faire, dépend de notre vision du réel et pas d'une cause extérieure. D'où l'absolue nécessité lorsqu'on se met en chemin de distinguer deux approches du réel.

Graf Dürckheim distingue ce qu'il appelle l'esprit occidental et l'esprit oriental.

L'esprit occidental PENSE le réel comme étant un ensemble d'objets.

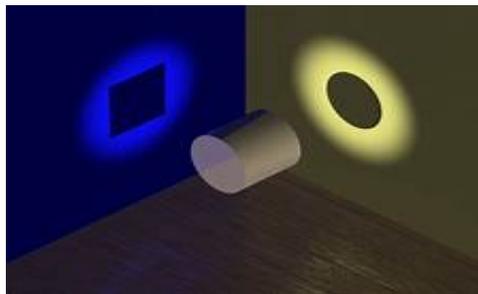
L'esprit oriental VOIT le réel comme étant un ensemble de processus.

Il voit là deux usages de ce qu'on appelle la conscience : la conscience DE et la conscience SANS de. « *Se mettre à l'écoute implique une approche du réel autre que celle de notre conscience ordinaire: la conscience DE. La mise à l'écoute implique l'usage de la conscience SANS de. C'est vraiment important lorsqu'on va pratiquer un exercice. En effet, l'usage de la conscience DE me conduit à -penser- que "j'ai un corps" ; l'usage de la conscience SANS de me conduit à -voir- que "corps je suis" ».*

Je ne comprends pas ! Le corps qu'on "a" // le corps qu'on "est" ? La conscience DE // la conscience SANS de ?

Mieux que les mots par lesquels nous cherchons à comprendre, une image peut bien souvent nous permettre de voir ... ce qui n'est pas à comprendre.

Regardez ce cylindre !



La lumière qui le rend visible projette sa forme sur deux écrans différents ; ce qui nous amène à envisager qu'un cylindre est *circulaire* ou qu'il est *rectangulaire*.

L'image ci-dessus semble démontrer qu'un *cylindre* dispose des mêmes propriétés qu'un *rectangle* ou qu'un *cercle*. Cette incompatibilité résulte non pas de la chose en soi mais de notre manière de la conceptualiser, de notre manière d'en être conscient.

En physique *classique*, des années durant, des scientifiques ont affirmé que la lumière est un phénomène *ondulatoire* alors que d'autres scientifiques affirmaient que la lumière est un phénomène *corpusculaire*.

Jusqu'au jour où en physique *quantique*, ces deux phénomènes sont considérés comme *coexistants*. En fonction du contexte expérimental, un électron peut donc se présenter soit sous *forme de particule*, soit sous *forme d'onde*.

Mais enfin! La lumière est-elle faite *d'ondes* ou de *particules* ? Un maître Zen répondra : "*Les deux ensemble !*".

Les deux ensemble !

Cette exclamation est insupportable pour tout être humain doué de raison. D'autant plus lorsqu'elle associe des oppositions qui nous paraissent inéluctables : le corps (*et*) l'esprit ... la santé (*et*) la maladie... le bien (*et*) le mal ... l'inspiration (*et*) l'expiration ... le calme (*et*) l'agitation... la vie (*et*) la mort ...

Dès qu'il vous est possible de faire usage de la conscience SANS de (déjà à notre disposition tout au long de la gestation) vous pouvez maintenant "faire" zazen! C'est à dire faire... rien ! Si ce n'est être à l'écoute (zen) de ce qui se présente lorsque vous êtes là assis absolument immobile (za.)

Grâce à une pratique régulière et renouvelée de l'exercice, l'expression "*Les deux ensemble* " est vue non seulement comme un principe constitutif de notre existence mais comme étant la source de cet état d'être qui manque cruellement à la personne occidentale : le CALME intérieur. Le grand calme qui n'est pas le contraire de l'agitation (dualité) mais l'absence de toute agitation (symptomatique de notre vraie nature).

Jacques Castermane