

CENTRE DURCKHEIM

Un Chemin pas à pas

Encouragement à une pratique quotidienne

Lettre N°17 - Janvier 2026

Au cœur de l'existence, l'essence

La vigilance, qualité naturelle d'attention du corps vivant, est une présence au réel par la sensation. Vivre dans cette attention ouverte et inclusive ne demande pas de rajouter des surplus à l'existence : plus de sensations, fortes si possible, plus d'expériences, plus de variété dans nos activités. Cette recherche du toujours plus ne nourrit que le faire et le paraître à la surface de nous-mêmes mais reste vide de sens quant à notre relation à l'être profond que nous sommes. L'Être n'est pas quelque chose, Être est une action : c'est ce que je fais, sens, vis et ressens en tant que Personne.

Ce terme de Personne est très important pour Dürckheim, qui emploie ce mot pour qualifier un être humain devenant conscient de sa vraie nature, de son appartenance à la « Grande Vie », et pas seulement un individu mené par le moi existentiel et ses performances dans le monde : avoir plus, savoir plus, pouvoir plus.

La pleine attention sensorielle au réel affine le sentir, le goût du vrai soi-même, rafraîchit notre rapport à l'ordinaire du quotidien et donne un sens plus intérieur, plus intime à notre existence.

Ainsi, tout au long d'une journée, il y a ce que je fais et comment je le fais ?

Ce « comment » est le domaine de l'être : plutôt crispé ou détendu ? Fermé ou ouvert ? Dans un rythme juste ou précipité ?

Ce que je suis en train de faire, qu'est-ce que cela me fait ?

Suis-je en contact avec ce que je sens et ressens ?

Suis-je toujours désireux de vite passer d'une activité à une autre ?

Suis-je toujours intérieurement dépendant de la situation extérieure ?

Bien des aspects de sécurité et de maîtrise de notre existence sont illusoires et nous éloignent de notre profondeur, du vrai point d'appui de notre existence - Être-, source intérieure d'indépendance, de stabilité et de force d'être soi au sein des activités mondaines. D'où cette question récurrente de Dürckheim : « *Quand allez-vous cesser de fuir l'essentiel ?* » L'essentiel ? Je suis un être vivant porté par la vie, et chacun de mes gestes me rapproche ou m'éloigne de cette profondeur.

Revenir à l'essentiel, c'est se confier au calme intérieur qui nous attend au cœur de nos existences. Est-il juste de vivre toujours inquiet, agité, angoissé, fatigué, de vivre dans la fuite en avant ? De vivre constamment dans un esprit de possession ?

Lâcher prise du besoin de faire, de contrôle, d'acquisition, ne peut pas être une action volontaire que « Moi » je peux faire.

«*Le lâcher dont il s'agit sur la Voie et un -se confier-*» disait Maître Eckhart.

La voie du zen nous invite à porter notre attention sur une attitude plus juste, juste parce qu'en contact avec ce qui nous soutient en profondeur, notre être essentiel, tout en étant pleinement investis dans nos activités existentielles. Ce « *plus juste* » est le domaine corporel du geste et de la sensation, de notre manière d'être, de ce que je fais et comment je le fais.

« *S'exercer, c'est développer l'intuition de ce qui est juste* » nous dit Dürckheim, aussi bien dans la pratique d'un exercice spécifique que dans un quotidien vécu comme exercice, afin de sentir que « *l'extraordinaire se cache au cœur de l'ordinaire* ».

L'exercice spécifique, c'est reprendre za-zen tous les matins, une activité qui, extérieurement, peut sembler stricte et sévère, mais qui révèle une vie intérieure foisonnante. Pratiquer za-zen est stérile si ne se dévoile pas une intériorité riche de cette vérité : enfin je m'abandonne à ce qui ne dépend pas de moi, à la source de mon humanité : « *Quel mystère, j'inspire... j'expire... et moi, je n'y suis pour rien !* »

L'exercice, c'est aussi affiner encore et encore notre relation à l'Essence - ce qui intérieurement nous porte, nous soutient - dans les activités du quotidien, en renouvelant l'attention au tout simple par la pratique des quatre attitudes dignes - marcher, être debout, être assis, être allongé – et découvrir qu'un « *exercice que l'on fait tout le temps n'est plus un exercice, c'est une autre manière d'être au monde.* »

Nous reprenons un même exercice, un même geste, afin de goûter la Personne que nous devenons. Une Personne consciente de sa complétude, de son unité avec l'être essentiel qui la porte et la nourrit, mais aussi consciente de son appartenance à l'existence. « *Un homme qui se dit spirituel et qui n'a pas de contact avec la matière est quelqu'un dont on peut douter* » nous rappelle Dürckheim.

Dans le zen, nous ne multiplions pas les exercices, mais nous reprenons un seul exercice, nous portons une attention de plus en plus fine à nos actions quotidiennes les plus banales, afin de sentir ce qui nous anime en profondeur : souffle, renouvellement de la forme et de la tenue, relation à nous-mêmes et au monde réactualisée sans cesse.

Un geste est une action unique, une création de l'instant, qui nous ramène constamment au processus de transformation voulu par la vie et animé par la loi universelle de l'impermanence : tout change tout le temps.

Une loi naturelle dont l'ego ne veut pas entendre parler, cherchant à se fixer dans des acquis, des croyances ou des postures. Le souffle, premier geste vital, infaisable, nous montre le chemin de cet abandon à la Grande Vie, source de la pleine confiance.

Joël PAUL