

CENTRE DURCKHEIM
Un Chemin pas à pas
Encouragement à une pratique quotidienne

Lettre N°18 - Mars 2026

« **La roue de la transformation** »

Les citations en italique de cette lettre sont issues du livre de K.G. Dürckheim :
« Pratique de la voie intérieure – Le Quotidien comme exercice ».

Une personne engagée sur la Voie du zen, à la redécouverte de son être essentiel - sa vraie nature -, n'a de cesse de se soumettre à une transformation qui ne s'arrête jamais.

Cette transformation est « *le dynamisme créateur de la vie* » qui anime tous les êtres vivants, processus dont nous pouvons prendre conscience et témoigner dans notre existence : c'est un chemin de maturité et d'éveil propre à l'être humain.

« *L'homme possède une conscience grâce à laquelle il devient responsable de son devenir. C'est à la fois sa chance et son péril, car il peut se manquer lui-même.* »

Se trouver, c'est se réaliser dans sa plénitude d'être humain : une affaire de toute une vie de connaissance de soi, de pratique et d'attention à entraîner et développer au sein de son existence quotidienne.

Le zen n'est pas une fuite, mais une plongée dans le monde tel qu'il est. Dans ce livre - Pratique de la voie intérieure- Dürckheim parle « *de ces faux prophètes qui promettent à l'homme perturbé une tranquillité à bon marché, une tranquillité bourgeoise* » et de « *ces fausses pratiques qui éloignent l'homme de son vrai centre* ».

L'homme est ainsi trompé sur le sens de son inquiétude profonde, qui ne sera jamais guérie par une recherche de fixité ou par l'atteinte d'un état définitif, ni par un bien-être relatif. C'est l'écoute et le respect de son besoin de se confier à une transformation voulue par « *la Grande Vie* » qui le libèrera d'un MOI sclérosant et réducteur.

S'ouvrir à la roue de la transformation, c'est découvrir une Voie qui ne finit jamais et accepter de vivre en tant que « *Personne en devenir.* »

Cette roue présente cinq rayons, cinq « axes de travail », qui amènent l'être humain à briser la coquille de l'ego, s'ouvrir, s'épanouir, et vivre pleinement dans le monde sans s'y perdre tout en gardant un contact avec l'Être, centre sacré de sa Personne.

Voici les cinq rayons de la roue : 1) la vigilance ou « *état de veille critique* », 2) le lâcher prise, 3) l'union avec le fond, 4) le devenir nouveau ou renouvellement, 5) la consécration de la Voie dans la vie quotidienne ou « *Transparence à l'être* ».

« *L'état de veille critique* », c'est reconnaître de plus en plus souvent ce qui entrave l'expression de notre profondeur - l'Être authentique -, et remettre régulièrement en cause nos attitudes figées égocentrées (postures, réactions, mécanicités ...), ainsi que notre habitude de tout saisir par la pensée (refuser/préférer, fixer, comparer, analyser). Abandonner l'ego et perdre ses repères habituels et ses illusions est une « *dure rencontre avec le monde tel qu'il est, abandon d'un faux désir d'harmonie sans failles, pour découvrir ce qui nous attend au-delà des contradictions.* »

Cet « *au-delà des contradictions* » est un chemin d'accueil et d'intégration. Processus d'intégration de tous les aspects de nous-mêmes et de notre existence, et non d'élimination du désagréable et d'opposition à tout ce qui peut nous déranger. Pour que s'éveille « *la conscience de ce qui est faux* », c'est-à-dire de ce qui est dépendant de la conscience rationnelle, refusée ou verrouillée par elle, l'homme en chemin doit se relier à ce qui en lui le rend plus vivant, plus fluide, plus transparent à sa vraie nature : « *son noyau de vie.* » Ce noyau est le siège de la première conscience sensorielle, appelée aussi conscience océanique, répondant aux forces de vie qui nous animent et nous ouvrent à la complétude de notre Personne et de notre existence. « *Hara, centre vital de l'Homme* » n'est pas accessible par la pensée ; reconnaître que la pensée n'est qu'une fonction de l'existence humaine, et non son Essence, est le grand défi du zen. Se tenir en son centre juste est une attitude de tout soi-même à retrouver, exercer et favoriser par l'attention au corps vivant. « *La réalisation de la Personne est le fruit d'un exercice permanent.* »
Lorsque l'homme accepte cette pratique permanente, il se trouve sur la Voie.»

Les deux rayons de la roue, « lâcher prise » et « union avec le fond » sont les bases qui nous sortent de « *l'ordre statique du moi, dépassé par l'ordre évolutif de la Vie.* »
« *Le lâcher prise est l'abandon de l'attitude qui fait que nous nous fions uniquement à ce que nous pouvons atteindre ou faire avec notre conscience ordinaire, afin d'acquérir une nouvelle conscience qui préserve le dynamisme créateur de la Vie.* » L'union avec le fond, c'est sentir, intégrer et servir au cœur de nous-mêmes et de notre existence ce geste de transformation permanent qu'est l'acte d'être, ou « *L'être en acte* ». Ne plus avoir peur de l'impermanence (tout change tout le temps), ne plus chercher à se réfugier dans une posture confortable et définitive, « *telle est la dignité de l'audacieux.* » Avec cette ouverture au renouvellement, « *l'homme ne peut cesser, à chaque instant, de se sentir responsable tant de son attitude que de son existence.* »

La « *transparence à l'être* » est une manière de vivre sans cesse remise en jeu par la roue de la transformation, et ainsi se rendre de plus en plus disponible à une transformation innée, infaisable, appelée et voulue par notre profondeur. La Voie ne remet pas en cause le monde, la Voie ne nous culpabilise pas, ne nous juge pas, ne fait pas de nous des héros ou des médiocres, mais nous invite à ne plus ignorer notre véritable Essence. La Voie part d'une existence dans le monde faite de luttes et d'efforts constants pour y survivre, y maintenir une position, domaine de l'ego et de ses combats, pour nous ouvrir à une existence apaisée et vivifiante, nourrie de la reconnaissance de notre être essentiel, source d'une transformation portée par la Vie, domaine de la Confiance et du Calme intérieur.

Joël PAUL