

CENTRE DURCKHEIM
D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°133 — Avril 2026

MAÎTRE ! De qui ou de quoi parle-t-on ?

Ce mot désigne généralement une personne qui a le pouvoir, l'autorité, la maîtrise ou le talent.

Lorsque j'étais à l'école primaire (entre six et douze ans), on s'adressait à l'instituteur en l'appelant maître. Époque révolue. Aujourd'hui l'enfant s'adresse au *professeur des écoles* en l'appelant par son prénom.

Certains notaires ou avocats aiment se faire appeler maître.

Dans le monde artistique ou artisanal, on respecte toujours encore le maître de danse, le maître de musique, le maître sculpteur.

Le maître Zen !

Dans la langue japonaise nous devons distinguer deux termes : Sensei et Rôshi.

Sensei c'est "l'ancien" qui pratiquant une activité artistique, artisanale ou martiale depuis des dizaines d'années partage son savoir et son savoir-faire avec ses élèves.

Rôshi c'est la personne qui, à force de renouveler sans cesse le même exercice, *partage sa connaissance* avec ses disciples.

Quand le maître parle ...

* 1970. Rütte. "Graf Dürckheim quelle est la différence entre le maître et le disciple ?"

Réponse : "*La différence entre celui qu'on appelle le disciple et celui qu'on appelle le maître ? Il n'y en a pas ; les deux sont sur le même chemin*".

Mais après quelques secondes, le temps qu'il me fallait pour me défaire d'une crainte : la subordination, l'emprise, la dépendance, le vieux sage de la Forêt Noire, en souriant, reprend la parole : "*Les deux sont sur le même chemin. Mais il me faut vous dire que chez celui qu'on appelle le maître cela se voit déjà un petit peu plus*".

*1980. Session de tir à l'arc animée par le maître Satoshi Sagino.

Sept heures chaque jour nous reprenons les quelques gestes qui permettent d'encocher une flèche pour ensuite la décocher. Lorsque je tire, il est un moment que je considère comme étant crucial. C'est lorsque l'arc est sous tension maximum et qu'il est important de laisser la main qui retient la corde s'ouvrir comme une fleur s'ouvre ("*Ne tirez pas, laissez cela tirer !*").

Et voilà que maître Sagino (que je n'ai pas vu s'approcher) profite de ce moment pour me pousser légèrement et ... la flèche tombe devant mes pieds. Un peu plus tard rebelotte, et... cette fois la flèche prend la direction des nuages.

Le soir, partageant un thé, je me permets de lui dire mon étonnement. Voilà quatre ans que je m'entraîne et cette fois vous me faites perdre l'équilibre au moment crucial du tir ! Pourquoi ?

"*Parce que lorsque tu tires tu es animé par le désir de réussir à tout prix qui nécessairement éveille la crainte d'échouer ... !*".

Merci maître Sagino ! Ce jour-là j'ai non pas compris mais réalisé que la technique, *le travail extérieur*, a pour sens la libération *d'un travail intérieur*, lequel transforme la personne qui s'exerce.

* 2011. Mirmande. Dans mon bureau une photo : le visage d'un moine Khmer.

Hirano Roshi qui anime une sesshin au Centre me demande : "*Pourquoi cette photo ?*"

Parce que lorsque je m'arrête devant ce visage j'ai l'impression qu'il me dit : voilà quelqu'un qui doit encore travailler beaucoup sur lui-même.

Hirano Roshi regarde la photo et après un moment il me dit "*C'est curieux lorsque je regarde ce visage j'ai l'impression qu'il me dit : voilà quelqu'un qui travaille bien sur lui-même... !*"

Merci Hirano Roshi ! La photo, désormais, m'incite à pratiquer SANS but.

* 2013 Mirmande. Sesshin animée par Hirano Rôshi.

Nous avons, à deux années près, le même âge. Je lui dis que, vieillissant, j'ai de plus en plus de difficulté à réaliser et à maintenir la *verticalité* au cours de la pratique de zazen et de la pratique de Kin-Hin.

Il sourit et me dit "*Jack San, à notre âge, la verticalité c'est accepter d'être de travers... !*"

Il me fallait cette réponse pour reconnaître que je pratique encore en étant attaché au passé qui n'est plus et plus jamais ne sera.

Il me fallait cette réponse pour réaliser que la vie m'est donnée ici et en ce moment, que vieillir m'est donné ici et en ce moment. Et que mon devoir vis-à-vis de moi-même et des élèves que j'accompagne est *d'être assis le mieux possible de travers et de marcher le mieux possible de travers !*

Tomber sept fois, se relever huit ! Tel est le chemin.

Le chemin ?

Depuis plus ou moins un siècle, diverses voies de la Sagesse ont abordé les côtes occidentales. Parmi celles-ci les plus connues : Yoga, Tai Chi, Aïkido, Kyudo, Chado, Zado (zazen)...

La particularité de ces *voies de la sagesse* est d'allier la maîtrise d'une technique corporelle à la connaissance de soi. Et cela dans un seul but : la réalisation du vrai SOI.

Pourquoi pratiquer zazen ? Hirano Roshi répond : « *Si vous pratiquez -vraiment- zazen, le corps prend la forme du calme !* »

Vraiment !

Christian Bobin, dans la préface d'un ouvrage que nous devons à Yoko Orimo (Comme la lune au milieu de l'eau - Art et la spiritualité du Japon, éd. Sully) écrit : « *L'Occident exsangue, au bord de se dévorer lui-même, s'en va depuis quelques temps voler aux Orientaux ce qu'il croit être leur SAGESSE. Dans ce pillage il le dénature, le change en cela seulement qu'il COMPREND : des techniques, des recettes, des savoirs.* »

Si vous pratiquez *vraiment* ! Au début de l'année 1970, à l'occasion d'un séjour à Paris, Graf Dürckheim assiste pour la première fois à un entraînement d'Aïkido animé par maître Masamichi Noro. Je participe à cette séance et j'avoue ressentir une certaine fierté. Mon arrogance n'a pas fait long feu. L'entraînement terminé, Graf Durckheim me pose une question :

« *Jacques, êtes-vous sûr que l'Aïkido comme vous le pratiquez c'est VRAIMENT l'Aïkido ?* ».

Il est des remarques qu'il est difficile d'avalier. Mais l'ayant digérée, je me dois de dire : *Merci Graf Dürckheim. Votre question a non seulement changé ma manière de pratiquer et ma manière d'enseigner mais a transformé et transforme aujourd'hui encore ma manière d'être au monde.*

Jacques Castermane