

## *D'instant en instant*

*Lettre d'encouragement à la pratique de zazen*

Lettre N°134 — Juin 2026

### **Pour la personne en chemin tout commence par une expérience !**

Dans la tradition qu'est le Zen, l'expérience dont il est question est appelée **Satori**.

La signification du kanji satori est : *compréhension*.

Il ne s'agit pas d'une compréhension intellectuelle. Il s'agit d'une « *compréhension directe* » qui ne se fait pas à travers l'entendement, la réflexion intellectuelle.

Selon D.T. Suzuki : « *Le satori peut être défini comme une saisie intuitive de la nature des choses par opposition à la compréhension analytique qu'on peut en avoir*. Pour compliquer ou simplifier les affaires (c'est selon), le maître zen évoque cette saisie à l'aide d'un autre kanji : **Kenshō** !

### ***Kenshō ... Satori ?***

Lorsqu'il est confronté à ces indications, l'homme occidental fantasme d'autant plus que cette expérience est présentée comme étant ... *spirituelle* tout en étant une expérience... *physique*.

Récemment, Joël Paul nous rappelait ce que Sensei Deshimaru reprochait aux français qui se disaient intéressés par le Zen : "*C'est d'imaginer que satori est grand comme ... Versailles*".

À Graf Dürckheim qui avait préfacé son ouvrage « *Vrai Zen* », maître Deshimaru avait répondu que : *Satori est l'état naturel de l'être humain*.

Il me semble important de partager la réponse qui m'a été donnée :

*Observez un enfant qui, à l'approche de son premier anniversaire, est soudainement animé par une intention intérieure puissante : faire ce que jusque-là il n'a jamais encore fait : **marcher**.*

*Après beaucoup d'efforts, l'enfant se tient debout ... se trouve en équilibre ... fait quelques pas et tombe.*

***Kenshō ! Pourquoi ? Parce que dans ces actions, bien qu'entravées, se manifeste la présence de la nature de Bouddha présente en tout être humain (qu'il soit né en Occident ou en Orient).***

*Ensuite, grâce à un effort sans cesse renouvelé, l'enfant se rendra compte qu'il peut marcher tout le temps et dans un parfait équilibre. **Satori !** Pourquoi ? Parce que désormais, par sa manière de marcher, l'enfant témoigne qu'il est en contact permanent avec sa vraie nature.*

Ce qui ne signifie pas qu'il s'agit d'un acquis définitif. Tout au long de notre existence, chaque pas est le fruit et le témoignage d'un processus appelé **création**.

La marche appelée kin-hin n'est pas une construction, une fabrication ; la lenteur qui favorise la momentanéisation de chaque pas a pour sens de —se défaire— de ce qui entrave ce processus infaisable par le moi capable de faire mille et une choses.

Lorsqu'il vivait au Japon, Graf Dürckheim pratiquait régulièrement l'exercice appelé zazen dans un ZenDo, assis à côté d'un moine qui avait le double de son âge. Et voilà que tout à coup, à la fin de l'exercice, le vieux moine s'écrie : *Quel mystère ... quel miracle ... je respire !*

C'est peut-être le moment d'entendre que lorsqu'on est en chemin :

**S'émerveller, c'est ne jamais s'habituer !**

## ***Kenshō ? Satori?***

C'est aussi l'expérience que : "*En ce moment j'inspire, et moi je n'y suis pour rien!*"

Expérience de cette action infaisable — le souffle vital — grâce à laquelle en ce moment huit milliards d'êtres humains sont en train de vivre.

Quel mystère ... quel miracle ...!

***S'émerviller, c'est ne jamais s'habituer !***

Ce que dit le maître Zen Ryokan n'est pas un souhait. Il adresse à toute personne qui se dit en chemin une injonction. Il attire notre attention sur un danger : celui de pratiquer par coeur, comme d'habitude. Il ne s'agit pas de vouloir apprendre à s'émerviller. Il s'agit d'apprendre que lorsque *je marche*, par exemple, "**ce pas**" jamais encore n'a été et plus jamais ne sera !

À son retour du Japon en 1947, Graf Dürckheim a perçu la difficulté à laquelle est confronté la personne occidentale qui s'intéresse aux chemins de la sagesse initiés en Extrême-Orient.

Christian Bobin, poète de la sagesse humaine, observe les mêmes malentendus que le vieux sage de la Forêt Noire : « *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.* »

En ce moment pour ce moment "je inspire" et moi je n'y suis pour rien !

Il ne s'agit pas d'une théorie. Il s'agit d'une expérience, d'un senti et d'un ressenti. Il s'agit d'une expérience *corporelle, physique*.

Pour un homme en chemin tout commence par une expérience.

L'expérience est inobjectivable!

Notre langage, et d'autant plus lorsqu'il s'appuie sur ce qui est aujourd'hui tendance : l'Intelligence artificielle, est fondé sur l'objectivation. Un coach (encore un mot tendance) formé à la pratique de la méditation en quelques semaines peut vous proposer son savoir et son savoir-faire en vous promettant l'accès à plus de 100 bienfaits!

Hirano Rōshi, qui a animé des sesshin au Centre Dürckheim pendant une dizaine d'années écrit que : *Pour apprendre l'entraînement et donc l'ascèse qu'est zazen, il faut pratiquer avec un maître authentique.* Graf Dürckheim parlant de la relation entre celui qu'on appelle le maître et celui qu'on appelle le disciple me disait : " *Le Maître Zen ne propose ni un savoir ni un savoir-faire.*

*Le maître Zen partage sa connaissance*".

Il me semble qu'il en est de même pour le maître qui enseigne le Yoga, le Taïch-Chuan comme aussi pour le maître de musique ou le maître de danse.

Le maître n'est pas un élément de stabilité. La personne en chemin, si elle aspire à la tranquillité, à la sécurité, à l'harmonie risque d'être déçue parce qu'il arrive que le maître retire le tapis sous les pieds de l'élève, car lorsqu'on se dit en chemin ce qui importe c'est MARCHER et non pas *s'installer*.

Profitez de votre premier séjour au Centre Dürckheim, ou de votre centième séjour au Centre Dürckheim pour vous émerveiller ! Il arrive qu'en pratiquant zazen un oiseau chante ... lorsque vous arrivez au Centre de bon matin les roses, les tulipes s'ouvrent ... et le soir elles se referment ... Au loin, un chien aboie ... tout près le ruisseau gargouille ...

Jacques Castermane