

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

Lettre N°20 – Juillet 2026

Za-zen !

Je me souviens d'une expérience lors de l'une de mes premières retraites, pendant un za-zen, assise en silence dans l'absolue immobilité.

25 à 30 minutes d'assise, c'est long, très long ... tellement long qu'en moi tout refuse et se contracte.

Physiquement, je suis un bloc de granit, dur, tendu et douloureux.

Émotionnellement, j'oscille entre ennui et colère.

Mentalement, c'est la cacophonie des pensées négatives : « A quoi ça sert ...

Ce n'est pas possible de se faire aussi mal ... Ce n'est pas pour moi, je n'arrive vraiment à rien... »

Et puis, une sensation fugace, diffuse : « tiens, je respire ! »

Un étonnement : « tiens, j'arrive encore à respirer dans ce marasme ! »

Les sensations du souffle se frayant un passage, s'écoulant au cœur de cette dureté, sont comme une caresse intérieure : « je respire, c'est doux, c'est bon ! »

Et, tout d'un coup, l'expérience du contact avec cette action que je ne fais pas et qui se fait, inspir/expir, prend la première place.

Des larmes coulent, je suis touché par la douceur, le rythme naturel, la force de ce que l'on appelle le souffle ... Tout se détend, se fluidifie.

Le centre de l'assise n'est plus d'essayer de faire quelque chose, de chercher à être « plus ceci, ou moins cela ». Etant assis, je sens de plus en plus cette action infaisable, imposée par la vie : ça respire !

« L'exercice, nous dit Dürckheim, ne nous fait pas devenir meilleurs, mais nous remet en contact avec une partie de nous même non affectée par les aléas de l'existence ».

C'est exactement ce que je suis en train de vivre !

La situation extérieure n'a pas changée mais mon attention s'est déplacée.

D'une assise habitée par la pensée au sujet de « faire un bon za-zen », avec tout ce que cela suppose de constructions physiques et mentales – désirs, refus, buts à atteindre et idéaux – je me retrouve au contact du tout simple : assis, animé et porté par le souffle, pleinement vivant. Les « aléas » de l'assise qui envahissaient jusqu'alors tout l'espace de ma pratique se sont évanouis en un instant.

Pour un moment au moins, je peux sentir, goûter ce que veut dire accueillir.

« Faites face à ce à quoi vous faites face », « embrassez le réel », « accueillez ce qui est par la sensation », instructions maintes fois entendues et, plus tôt ou plus tard ... une posture faite de luttes et d'attentes bascule en un geste vaste et sensible d'abandon à ce qui apparaît et disparaît, se transforme, instant après instant.

Za-zen !

Je ne m'oppose plus mentalement à ce qu'il m'est donné de vivre à l'instant.

Je ne construis pas d'autres propositions, pas d'autre scénario.

Ce que Moi j'attends, je veux, j'idéalise – si possible une méditation à ma façon, forcément lumineuse – devient fade, sans intérêt : rien que des pensées irréelles transpercées par le geste bien réel d'être assis, vivant, porté par le souffle.

Pour un moment, je vis au contact de « l'être essentiellement là », toucher de l'être que K.G.Durckheim décrit ainsi : « *Satori ? C'est l'échafaudage du moi qui tombe en ruine et la vitalité formatrice de la vie qui nous saisit* ».

Za-zen !

« *S'asseoir dans la tenue juste, la forme juste, le rythme juste.* »

S'asseoir sur un coussin, une chaise, le dos droit, parfaitement immobile.

Vraiment assis, posé en son centre vital, bassin/bas-ventre, et en même temps offert à la verticalité naturelle. En ce subtil équilibre terre/ciel se libère ce que l'on appelle la tenue : un geste naturel qui ne se construit pas, infaisable, libre de l'effort de se tenir droit.

Vraiment assis, se détendre dans les épaules, le dos ... se détendre dans les mâchoires, la nuque ou le regard, les yeux ouverts ... se lâcher dans le bas ventre, le bassin, les cuisses ... mains en coupe sous le nombril.

Ainsi, s'épanouit un geste de tout soi-même, souple et respirant, libéré des contractions d'une attitude trop volontariste.

Ce que l'on appelle une forme plus juste est une assise non figée, en évolution constante, soumise aux rythmes du corps vivant inspir/expir, tension/détente.

Vraiment assis, immobile, afin de ne pas intervenir sur « *la vitalité formatrice de la Vie* », notre profondeur infaisable.

Une absolue immobilité afin « *de ne plus empêcher que ce qui doit arriver arrive* » et, naturellement, nous transforme.

Cette part de nous-mêmes « *non affectée par les aléas de l'existence* », exercée, expérimentée et renouvelée par la pratique régulière de za-zen, ne nous quitte en fait jamais : c'est le cœur de notre Être.

Mystère de nos souffrances et de notre être essentiel intimement entrelacés, cette profondeur se trouve au centre même de nos existences, dans le monde tel qu'il est.

Encore faut-il apprendre à écouter cet appel intérieur, s'y exercer.

C'est le sens du chemin d'expérience et d'exercices que propose le Zen.

Joël PAUL