

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°135 — Août 2026

Le corps, matière première du travail proposé lors des séjours

À quoi bon consacrer cinq jours de sa vie à une retraite au Centre Dürckheim ?

Pour rentrer à la maison !

Réponse sibylline, mystérieuse.

À quoi bon le Yoga ? *Pour rentrer à la maison !* À quoi bon le Tai-chi-chuan ? *Pour rentrer à la maison !*

À quoi bon les disciplines artistiques, artisanales ou martiales enracinées dans la tradition japonaise ?

Pour rentrer à la maison !

Lorsqu'étant installé à Rütte, où je vais demeurer cinq ans, je me permets de dire à Graf Dürckheim que je ne comprends pas le sens de cette affirmation "*On pratique zazen dans un seul but, rentrer à la maison*", en souriant, il me répond en me posant cette question : *Quand avez-vous vécu pour la dernière fois une expérience mystique ?*

Cette fois, je ne comprends plus rien. J'avoue que, confronté à ces énigmes, je me suis demandé si j'avais bien fait de quitter la Belgique pour suivre les enseignements proposés par cet homme sur lequel j'avais - il me fallut le reconnaître petit à petit - projeté mon désir de trouver sens à mon existence.

C'est quoi l'expérience mystique ? Avant de faire mes valises, je pris le temps de questionner les dictionnaires et de fouiller quelques écrits.

En résumé, le terme « *mystique* » est employé pour qualifier ce qui relève d'un mystère, ce qui est caché ou secret. L'approche de ce mystère par la philosophie, la théologie, la psychologie ne fit qu'embrouiller ma quête de compréhension. L'approche hindouiste, bouddhiste, taoïste et chrétienne accrut ma confusion. Ces paroles-idées ne trouvent pas place dans notre entendement. Ce qui m'enchantait, bien que rarement énoncé, était de lire que cette expérience qualifiée comme étant *spirituelle*, est accessible aux croyants et aux athées.

Un proverbe rapporte qu'il arrive souvent que c'est lorsque l'on s'y attend le moins, que des choses importantes se présentent.

C'est à Rütte, quelques mois après mon arrivée, pendant la pratique de l'exercice appelé zazen, que, subitement, une expérience intérieure inattendue me bouleversa. Expérience d'une qualité d'être d'un contenu inhabituel, une sorte d'arrachement à ma manière d'être dans la vie ordinaire. Le contenu de cette expérience était, à mon grand étonnement, sensoriel, sans intervention mentale : "***Quel miracle ! Je respire !***"

Le miracle était que *en ce moment je inspire et que moi je n'y suis pour rien*.

Eugen Herrigel (Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc) rapporte que le but du tir à l'arc est résumé dans cette injonction sans cesse renouvelée par son maître : "*Ne tirez pas, laissez **cela tirer***".

Et voilà qu'il me semble avoir vécu une expérience analogue : *J'ai laissé **cela respirer** !*

Expérience qui, sans savoir ni pourquoi ni comment, génère aussitôt une brusque accession au *grand calme* intérieur. Une brusque accession à *une confiance absolue*. Une brusque accession à *la simple joie d'être*.

Cette manière d'être au monde, dont j'avais la nostalgie, tout à coup m'inondait. Cela ? Pour conceptualiser ce que j'avais senti et ressenti, un mot s'imposait : **L'INFAISABLE**

Sur la Voie proposée par Graf Dürckheim - le Zen dans ce que cette tradition recèle d'universellement humain - ce qui importe principalement n'est autre que cette mise en contact avec ***l'infaisable*** secrètement présent dans tout ce que nous faisons.

Se familiariser à cette écoute secrète de notre propre essence nécessite la pratique d'un exercice. Souvent, j'entendais Graf Dürckheim nous rappeler que la Voie qu'il propose est *un chemin d'expérience et d'exercice*. Définition devenue banale que je répandais moi-même à tous vents.

Jusqu'au jour où, il y a une quinzaine d'années, je lus un ouvrage qui avait pour thème le -développement personnel-. L'auteur propose *un chemin d'exercice et d'expérience*. Cette inversion dans l'ordre des mots rend caduc l'amalgame fait aujourd'hui entre le développement personnel et le Zen.

Graf Dürckheim est très clair : « *Pour l'homme en chemin vers sa vraie nature tout commence par une **expérience**. Ayant fait cette expérience il est compréhensible qu'il se demande ce qu'il pourrait ou devrait faire pour être en contact avec ce qui en lui est la source d'une existence vécue dans la sécurité, la sérénité et la simple joie d'être. La réponse est : un **exercice*** ».

L'idée d'un développement personnel est tentant pour l'ego qui pense devoir ou pouvoir se construire à coups d'exercices.

Le but de mon séjour en Forêt Noire fut d'ailleurs précisé par Graf Dürckheim dès mon installation : « *Vous n'êtes pas ici pour construire un futur, un "à venir". Vous êtes ici pour cesser de fuir l'essentiel. Ce que j'appelle l'être essentiel n'est nullement un concept abstrait, le produit d'une pieuse imagination ou d'une spéculation métaphysique. L'organe par lequel nous pouvons "sentir" ce qu'est notre être essentiel est ce champ de conscience que j'appelle **-le corps qu'on est-**. Principalement l'ensemble des gestes, des attitudes, par lesquelles l'homme se présente, devient ce qu'il est ...ou se manque* ».

Le corps ! Il est souvent décrié lorsqu'on parle d'un chemin spirituel.

Posant les pieds sur la Voie qu'il propose, je demande à Graf Dürckheim quelle place il donne au corps sur ce chemin qui a pour but de devenir soi-même. Sa réponse fuse : « ***la première*** ».

Aussitôt je me sens rassuré et même conforté. Licencié en Education physique et licencié en Kinésithérapie après six années d'études à l'université de Bruxelles font que le corps, je connais.

Ma prétention ne fit toutefois pas long feu. « *Vous semblez disposer d'un savoir assez étendu sur ce qu'appelle le **corps que l'homme "A"** ; mais je dois vous dire que vous ne connaissez encore rien à propos de ce que je désigne comme étant **le corps que l'homme "EST"*** ».

J'avais eu la chance de suivre les cours de *professeurs* éminents dans divers domaines : la physique et la chimie, le corps-objet (l'anatomie et la physiologie, la pathologie et la thérapeutique).

Un professeur diffuse un **savoir** (conférences, livres et divers réseaux de communication).

J'ai eu la chance d'avoir été accompagné par un *maître* d'Aïkido, un *maître* de Karaté, un *maître* de Kyudo, un *maître* dans l'art de préparer le thé et trois *maîtres* Zen : Yuho Seki Rôshi, Hirano Rôshi et Graf Dürckheim.

Un *maître* ne diffuse pas un savoir, il partage sa **connaissance**. Ce partage se fait dans la rencontre de personne à personne : le maître et l'élève (le disciple). La source de la connaissance est en vous. Le rôle du maître est de vous accompagner afin de la laisser jaillir.

De quoi réfléchir jusqu'à la parution de la prochaine lettre qui sera centrée sur ce thème.

Jacques Castermane