

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

Lettre N°21 – Septembre 2026

« Un »

« Quelqu'un m'a dit un jour qu'en pratiquant la méditation depuis des mois, il pouvait maintenant compter ses respirations de 1 à 100 sans se tromper.

Je lui ai donc proposé une pratique bien plus difficile avec l'exercice que voici :

Quand vous inspirez, vous inspirez ; quand vous expirez, vous expirez ... et vous dites « un » à la fin de chaque cycle. Puis vous recommencez : inspir, expir, « Un »... inspir, expir, « Un »... »

Cette histoire non sans malice que raconte Jacques Castermane interroge immédiatement le sens de notre pratique : pratiquons-nous dans un esprit d'acquisition et de réussite ou avec un esprit vierge de toute récupération ? Pratiquons-nous centrés dans le mental ou un peu plus libres du mental ?

Et Jacques de poursuivre : *« Un, c'est la pleine attention à un geste corporel unique, global et entier, porté par le cycle inspiration/expiration, dans le langage de la personne assise en ce moment pour ce moment. Geste qui n'a pas besoin de s'insérer dans un lien de causalité, d'être préparé par quoi que ce soit. Un bébé n'est pas préparé à vivre quelque chose, il vit. Compter ses respirations pour se concentrer ou se préparer à za-zen ne sert absolument à rien. Un, Un et encore Un, c'est vraiment za-zen. »*

Il est difficile et très déstabilisant de sortir de l'esprit d'efficacité propre à la conscience ordinaire, ainsi que de quitter l'habitude de devoir faire quelque chose pour obtenir un résultat. Avec cette attention au « Un » sans arrêt renouvelée, le mental est immédiatement mis hors-jeu : plus de progression linéaire possible, plus de recherche de performance ou de but à atteindre.

Pratiquer la voie du zen c'est apprendre à ne pas rester dans notre mode de pensée habituel pour retrouver et favoriser une autre forme de conscience : la conscience pré-mentale, propre au bébé ou au tout jeune enfant. Cette conscience primaire sensorielle est une approche du réel se faisant par la sensation, nécessitant de redonner toute sa place à l'élan vital naturel, au geste corporel concernant la Personne dans sa globalité. Approche se révélant, pour un être humain adulte, par la redécouverte et la pratique du Hara, centre vital.

« Redescendre » en Hara, c'est quitter le centre intellectuel de la raison et des injonctions mentales, pour s'ouvrir à l'océan de « Ki » (le « Chi » en chinois), force primitive qui nous anime depuis nos premiers instants de vie.

C'est l'éveil à un processus vital dynamique, indépendant de notre volonté, et la reconnaissance de l'intelligence naturelle du corps, portée par les grandes lois du vivant. S'ouvrir à ces lois, c'est « passer du mental au vital ».

Des lois universelles telles que la loi de la différence, de l'impermanence ou de l'interdépendance nous relient au flux incessant qu'est la Vie.

Tout change tout le temps, tout se transforme. Toute entrée en relation, qu'elle soit en lien avec un évènement intérieur ou extérieur, me concerne, me touche et me transforme.

Devenir de plus en plus ouvert et sensible à ces lois, aux actions vitales du corps soumis à ces lois naturelles, est une attitude à contre-courant de notre manière ordinaire de tout aborder par la pensée. A l'inverse de cette ouverture, des lois-pièges du mental – désir de ressemblance, de permanence ou d'indépendance - nous maintiennent dans l'illusion de pouvoir atteindre un jour une parfaite et tranquille sécurité. Un état d'être statique « bon pour moi », mais finalement inaccessible car sans arrêt bousculé et remis en cause par le flux des événements.

Volonté égocentrée de fixité qui nous fait vivre la plupart du temps dans un état d'être agité, anxieux et angoissé, et nous coupe de nos racines vitales et transformatrices en Hara.

Se détendre, se poser en Hara, c'est plonger dans la conscience sensorielle océanique qui a baigné nos premiers mois et premières années d'existence.

Affiner un contact sensoriel avec le réel est la porte d'entrée du Zen, c'est apprendre à être « Un » avec ce qui se présente, sans le filtre de la pensée.

Pratiquer, c'est sentir corporellement qu'une sensation n'a de réalité qu'au moment présent.

Que toute sensation est une action, que toute sensation/action est une mise en relation.

Que toute sensation/action nous transforme.

Pratiquant un exercice, il ne s'agit pas de comprendre, discuter, s'opposer ou de chercher à modifier ce qui se présente à nous, réflexe d'une récupération mentale de l'exercice, mais d'accompagner une transformation déjà en cours, voulue et portée par la vie.

Pratiquer l'absolue immobilité en za-zen ou le geste juste, c'est s'exercer à la non-intervention, afin de déranger le moins possible les rythmes naturels et les équilibres subtils du corps vivant. Ainsi, dans tout exercice, nous découvrons que la tenue, la forme ou la respiration sont des actions innées qui n'ont pas besoin de ma volonté pour s'activer et se réaliser. Il ne s'agit pas de fabriquer une posture extérieure, de chercher à la maintenir, de paraître calme un certain temps, mais de libérer une création vitale de chaque instant afin de goûter et de se soumettre à une transformation infaisable : l'acte d'être.

Jacques Castermane nous rappelle « *qu'un chemin de transformation n'est pas un chemin de formation ; c'est le passage d'un état à un autre, d'un opposé à un autre, d'une contradiction à une autre, passage vu, accepté et favorisé, qui est source d'unité et de Grand Calme* ».

Se déconnecter du vouloir faire, de l'ambition personnelle ou de tout contrôle conscient est une régression pour l'ego, une mise en retrait : très difficile de laisser faire *l'infaisable* ! L'infaisable ? Une mise à l'écoute de tout soi-même au service des intentions du corps vivant ou « *intentions de l'Être* ».

La toute-puissance de la conscience rationnelle nous oriente sans arrêt dans une pratique de construction, de formation d'un soi-même idéalisé, et toujours dans une seule direction, le mieux-être. État que j'atteindrais plus tard grâce à des efforts répétés ? Rien n'est moins sûr !

La pratique du « Un » est un geste de renouvellement constant, instantané et sans but.

Renouvellement du Geste, création de chaque instant qui nous plonge dans le processus vital qu'est l'acte d'être, incessant chemin de transformation naturelle à effet immédiat.

Joël PAUL