

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N°136 — Octobre 2026

Avant l'intelligence artificielle il y a l'intelligence naturelle

Rütte - 1967.

Pratiquant l'exercice appelé zazen depuis quelques mois, Graf Dürckheim attire mon attention sur la différence entre la "*conscience de*" et la *conscience sans de*".

Avouant que je ne comprends pas ce que peut bien être la conscience - sans- de il me pose une question : « *Avez-vous entendu parler de Heinrich von Kleist ?* »

Non ! " « *Alors je vous propose de lire une histoire étonnante : le combat avec l'ours. Je l'ai traduite en français. Nous reprendrons notre conversation lorsque vous aurez lu cette histoire* ».

LE COMBAT AVEC L'OURS

Heinrich von Kleist (1) rapporte l'aventure vécue par un ami :

« Je me trouvais, lors d'un voyage en Russie, dans une des propriétés de Monsieur de G, un gentilhomme livonien dont les fils pratiquaient alors intensément l'escrime. Surtout l'aîné, qui venait de quitter l'université, se vantait d'être un virtuose et me proposa, comme j'étais un matin dans sa chambre, une rapière. Nous nous battîmes ; mais il se trouva que je lui étais supérieur ; la passion acheva de le troubler ; presque chaque coup que je donnais le touchait, et finalement, sa rapière s'envola dans un coin de la pièce. A moitié pour plaisanter, et à moitié dépit, il me dit en ramassant son arme qu'il avait trouvé son maître, mais que dans ce monde chacun trouvait le sien et qu'il voulait me conduire au mien. Les deux frères éclatèrent de rire et s'écrièrent : « Allons ! Allons ! Descendons au bûcher ! ». Ils me prirent par la main et me menèrent devant un ours que leur père faisait élever dans la cour.

Lorsque, stupéfait, je me trouvai face à lui, l'ours se tenait sur ses pattes arrière, le dos appuyé au poteau auquel il était attaché, la patte droite levée, prête à frapper, et il me regardait dans les yeux ; il s'était mis en garde. Quand je me vis confronté à un tel adversaire, je ne sus si je rêvais ?

« Attaquez, criaient les jeunes-gens, essayez donc de lui donner un coup ! »

Une fois remis de ma première surprise, je poussai une attaque ; l'ours fit un bref mouvement de la patte et para l'attaque. J'essayai de l'abuser avec des feintes ; l'ours ne bougea pas. Je poussai encore une attaque soudaine, avec une telle adresse que j'en aurais infailliblement touché la poitrine d'un homme. L'ours fit un mouvement de la patte et para l'attaque. A présent, j'étais presque dans la situation du jeune Monsieur de G. Le sérieux de l'ours achevait de me faire perdre contenance, les attaques et les feintes alternaient, la sueur me ruisselait sur le corps : en pure perte ! Non seulement l'ours paraît toutes mes attaques mais ce en quoi aucun escrimeur au monde ne l'eût imité il ne répondait même pas à mes feintes. Son œil dans le mien, comme s'il avait pu lire dans mon âme, il restait la patte levée, prêt à frapper, et quand mes attaques n'étaient qu'esquissées, il ne bougeait pas. Qui plus est, l'animal agissait avec grâce et un calme souverain ».

Quelques jours plus tard Graf Dürckheim me pose une question : « *Alors, ce matin, avez-vous pratiqué zazen selon le mode d'action de l'épéiste ou selon le mode d'action de l'ours ?* »

Cette question n'eut pour effet que de me maintenir dans la confusion.

Les différences entre la manière d'être au monde de l'ours et la manière d'être au monde de l'épéiste est cependant flagrante. L'épéiste est animé par le désir de vaincre qui en même temps révèle la crainte d'échouer. L'ours semble libre de tout désir. L'épéiste est attaché au passé, à un savoir-faire qu'il applique dans des feintes. L'ours vit le moment présent sans attachement ni au passé ni au futur.

Une feinte ! Un faire-valoir qui laisse l'ours sans réaction. Quant à l'ours il est en contact sensoriel avec ce qui est réellement, sans se préoccuper de ce qui pourrait ou devrait être. D'où ce calme olympien qui tarabuste l'épéiste.

La conscience *sans* de ? Je ne sais pas ! La question m'obsède jusqu'au jour où, pratiquant la Voie du Thé (Chado), Michiko Nojiri commence son enseignement par la pratique de zazen qu'elle introduit en disant : " *Zazen, c'est être assis comme un bébé est allongé dans son berceau*".

Eurêka ! Tous les bébés sont comme l'ours dans état d'innocence édénique.

Comme l'écrit Christian Bobin « *Les bébés sont les grands sages. Ils ont plusieurs vertus, ces gens qui ont très peu de jours. Une de leurs grandes vertus est de ne pas être aveuglés par un savoir. Ils regardent sans morale, sans philosophie, sans religion, sans aucune précaution.* »

Le bébé ne sait pas qu'il respire ... il respire. L'ours ne sait pas qu'il marche ... il marche. Le maître de tir à l'arc ne sait pas qu'il tire ... il tire.

Vous pratiquez zazen, le Yoga, le Tai Chi Chuan, le Chi Gong, l'Aïkido...

« *Ce que vous avez appris en écoutant les paroles des autres, vous l'oublierez rapidement ; ce que vous avez appris avec tout votre corps — ce champ d'action, ce champ de conscience (la conscience sans de), ce champ d'expérience — vous vous en souviendrez pendant tout le reste de votre vie* ».

Jacques Castermane

(1) Écrivain allemand, poète, dramaturge, essayiste (1777-1811)