CENTRE DURCKHEIM

Un Chemin pas à pas

Encouragement à une pratique quotidienne

Lettre N°22 – Novembre 2026

« Esprit zen, esprit neuf » (Titre d'un livre de Shunryu Suzuki)

… Il y a 2500 ans

« Siddharta Gautama, propose un enseignement spirituel révolutionnaire.
Un enseignement qui ne contient rien de métaphysique, d'ésotérique, de dogmatique, mais fait confiance à la faculté de la personne individuelle de découvrir elle-même sa propre essence, sa nature essentielle immanente … Siddharta Gautama, le Bouddha, n'était pas bouddhiste !
Une observation quelque peu naïve mais capitale pour toute personne qui, en Occident, s'intéresse au zen sans désir d'adhérer à une tradition culturelle et cultuelle qui lui semble éloignée de sa propre culture. » (Extrait du livre : Comment peut-on être zen ? J. Castermane)

« N'acceptez rien que je dise comme étant vrai simplement parce que c'est moi qui l'ai dit. Au contraire, testez cet enseignement comme si vous étiez un orfèvre testant la qualité de son or. Si, après en avoir expérimenté les préceptes, vous trouvez qu'ils sont vrais, alors mettez-les en pratique. Mais ne les mettez pas en pratique simplement par respect pour moi. »
Propos du Bouddha

… Il y a 800 ans

« Si vous voulez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer l'éveil sans plus tarder !
Pratiquer l'éveil n'est rien d'autre que l'exercice régulier de za-zen et la pratique des quatre attitudes dignes dans le quotidien.»
« Si tu ne trouves pas la vérité à l'endroit où tu es, où et quand espères-tu la trouver ? »
Maitre Dogen

… Il y a 80 ans

« *Face au zen, deux attitudes sont possibles : on peut soit se convertir au Bouddhisme, soit accueillir et réaliser ce qu'il renferme d'universellement humain. Seule m'importe la seconde attitude. Ce serait un grand malentendu que de croire que za-zen est un exercice oriental.*
Si je vous décris ce qui m'a touché dans le Zen, vous percevrez très rapidement que l'expérience humaine – pour laquelle cette tradition prépare les conditions – dépasse le Japon traditionnel, culturel et spirituel … On ne rencontre pas le Zen dans un livre.
On rencontre le Zen dans la présence des hommes du Zen. Là où vous rencontrez le Zen, il y a toujours une atmosphère très fraîche, très forte, très vivante et pleine d'humour. Authenticité et véracité, voilà ce qui m'a frappé dans le milieu du Zen, dans ma rencontre avec les maîtres et leurs disciples. Ce qui m'a attiré c'est aussi que le Zen n'est pas une théorie. C'est une pratique. »
Karlfried Graf Dürckheim

Années 2000 …

Hirano Roshi, maître zen venu animer des retraites au Centre Dürckheim pendant une dizaine d'années, reprend dans ses enseignements la pratique des « quatre postures cardinales » : *« dans notre vie de tous les jours, quelle que soit notre position, en marche, debout, assis ou couché (gyô – jyu – za - ga), on ne doit pas faire la différence entre ces quatre attitudes.*
Elles sont marque de dignité et principe de réalisation au sein de nos activités quotidiennes ».

On retrouve l'attention portée à ces quatre attitudes dans de nombreuses pratiques traditionnelles orientales comme les arts martiaux, le yoga, le tai-chi … Aussi dans le domaine artistique (peinture, calligraphie, musique …) et artisanal (poterie, art floral, jardinage …). Aujourd'hui encore, ce lent et sérieux apprentissage de telles disciplines se reflète dans la manière d'être et d'agir du pratiquant, au sein même de ses activités quotidiennes. Au Japon, lorsqu'une personne semble épanouie, en ordre, en paix avec elle-même, la première question qu'on lui pose c'est : « Quel exercice pratiquez-vous ?
Des films contemporains tels que « Departures », sur la pratique des rites funéraires, « Perfects days », sur le quotidien d'un laveur de toilettes publiques ou encore « Dans un jardin qu'on dirait éternel », sur la cérémonie du thé, sont assez parlants : par une certaine attention, des rituels, un certain regard sur soi et le monde, le « banal » d'un quotidien peut se transformer en une expérience riche de sens et particulièrement poétique.
Il ne s'agit pas d'idéaliser la société japonaise, mais de sentir qu'en toile de fond de ces pratiques, une attitude profondément humaine, digne, « *universellement humaine* » se dévoile.

« *Et si le bonheur c'était de répéter inlassablement les mêmes choses ?* »
Cette maxime du film sur la cérémonie du thé nous interroge sur cet esprit neuf développé par la pratique d'un exercice, dont le zen se fait l'écho. Durant des mois, des années, il s'agit d'apprendre, de répéter, de maîtriser une même technique ou un même rituel. La répétition ne se fait pas dans un esprit volontariste de performance extérieure, mais en étant ouvert à la curiosité et à la connaissance de soi, sensible à ce qui vient de l'intérieur. Le mot répétition est vite dépassé, car il s'agit en fait de s'ouvrir à un processus de renouvellement et de libération du geste. L'action dépend de moins en moins d'un désir égocentré de perfection ou d'une attente de résultat, mais s'épanouit en une création de l'instant, unique et spontanée, tel un élan vital jaillit de la profondeur de soi. C'est l'expérience d'un « être-là » soutenu et porté de l'intérieur, étrangement confiant et serein, libre des caprices du monde et du mental. Le geste extérieur, reflet de la transformation intérieure du pratiquant, témoigne alors d'une forme existentielle active en accord avec un fond essentiel paisible, notre Vraie Nature.

Ce « *principe de réalisation et de dignité »,* nourri par l'attention à notre manière d'être en tant que corps – forme, tenue, respiration, rythme dans l'action -, est une loi indéfiniment renouvelable, un principe sans cesse réinterrogé dans des pratiques spécifiques aussi bien que dans nos faits et gestes du quotidien.

Joël PAUL