

CENTRE DURCKHEIM

Année du quarantième anniversaire

La Voie de l'action . . . pour une Sagesse exercée

D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

Lettre N° 93 – Été 2021

Zazen et la recherche scientifique ?

Dans quelques jours, cela fera quarante ans que le Centre Dürckheim a vu le jour !

L'occasion de reprendre, ce que le 12 juillet 1981 - jour de l'inauguration - Graf Dürckheim a exprimé : que ce qui l'intéresse dans le Zen est ce que cette tradition recèle d'*universellement humain*.

À la question : Quel est le but principal du Zen ? il répond :

« *Le Zen nous enseigne le chemin de la libération de notre vraie nature d'être humain hors des chaînes d'un moi dépendant du monde. Cet Enseignement n'utilise pas les moyens d'une pensée analytique, discursive, ni ne prend la forme d'une croyance dogmatique ou d'une métaphysique spéculative, mais se présente comme un chemin d'expérience et d'exercice.* »

À la question : C'est quoi l'expérience de notre vraie nature d'être humain ? Graf Dürckheim, docteur en philosophie et docteur en psychologie, propose une réponse inattendue :

« *A trois ans, le tas de sable jouait pour moi un grand rôle. Il se trouvait sous un grand tilleul. Là, je « tissais » ensemble les différentes caractéristiques sensorielles. Il y avait le parfum du tilleul en fleurs, l'odeur du sable mouillé et celle du bois chauffé par le soleil d'une petite cabane où l'on rangeait les outils de jardin. Il y avait la sensation tactile, agréable, du sable que je formais dans de petits moules de bois et, toujours, le miracle de cette forme tout à coup réalisée et présente. Tout cela était animé et pénétré par le riche mélange de qualités sensorielles.*

J'essayais de les revivre car elles me faisaient éprouver quelque chose de grand et de bienfaisant. Il y avait, par exemple, les beaux marrons fraîchement tombés, lisses, luisants. Leur odeur se mêlait à celle des feuilles d'automne, déjà légèrement pourrissantes, mais encore craquantes, sur le sol de l'allée de marronniers.

Le jardin était plein de nombreuses odeurs. Les bordures de buis des allées, le parfum chaud de la serre, avec ses palmiers et ses grosses grappes de raisin noir qui y mûrissaient. Le grenier à foin, le tas de fumier dans la grande cour, la merveilleuse odeur de l'écurie et de ses quatre beaux chevaux, et encore l'odeur du poulailler ou celle de la pièce où se trouvaient les poules couveuses.

Près de la maison, sur le chemin qui menait chez le pêcheur, un ruisseau coulait et dessus, en guise de pont, une planche sans parapet. Le ruisseau « gloussait » si joliment et ce gloussement gargouillant dont on ne savait pas d'où il venait, de très loin et pourtant de tout près, me remuait profondément : il appartient aux inoubliables impressions de mon enfance. Bien sûr, ces impressions sensorielles tenaient leurs qualités spécifiques profondes des circonstances où elles étaient vécues. Pourtant elles étaient elles-mêmes porteuses de ces qualités que je désignerai plus tard comme étant —la plénitude— l'ordre—l'unité. »

A trois ans ! C'est la période de notre existence (à laquelle il faut inclure la période de la gestation) au cours de laquelle la *sensorialité* est indépendante de *l'entendement*. L'expérience sensorielle est indépendante de la faculté *intellectuelle* de comprendre, de concevoir, de saisir ce qui est intelligible. Notre première approche du réel a pour champ de conscience le corps-vivant ; « le corps que nous sommes (*Leib*) », champ de sensation, est un champ de conscience. Notre première approche du réel

est *pré-mentale* et foncièrement libre des représentations que, ultérieurement, le moi-pensant va penser comme étant le réel. Par sa réponse, Graf Dürckheim, reprend la base des enseignements dont il a bénéficié au cours de sa plongée dans le monde du Zen au Japon : tout commence par une expérience. Souvenez-vous !

Lorsque j'avais 3 ans. Mais aussi, lorsque j'avais 17 ans (lorsque je courais le dimanche matin, dans la magnifique forêt de Soignes) ... lorsque j'avais 25 ans (arrêté net par la beauté d'un coucher du soleil)... lorsque j'avais 40 ans (au théâtre des Champs Elysée, à l'écoute de Gymnopédie d'Eric Satie) ... lorsque j'avais 80 ans (au théâtre du Châtelet qui proposait la comédie musicale "*Un américain à Paris*" de Gershwin).

Ces différentes circonstances existentielles et éphémères ne sont pas la cause de l'expérience au cours de laquelle l'acte d'être a un sens. La cause des qualités d'être que sont le calme intérieur, la sérénité, la simple joie, émanent du contact avec notre vraie nature, toujours présente puisque en ce moment, je inspire, je expire.

A la question : « Les expériences dont vous parlez ne sont elles pas "que subjectives" ? » Graf Dürckheim attire notre attention sur la différence entre une *expérimentation* faite dans un laboratoire dans le domaine des sciences et l'*expérience phénoménale* que nous vivons en tant que sujet.

Le vieux sage de la Forêt Noire répond à notre question par une anecdote : *« J'ai souvenir, lorsque j'étais à l'université (avant même d'imaginer qu'un jour je vivrais au Japon) d'une leçon au cours de laquelle le maître de conférence affirme d'un ton professoral que la note DO est 256 oscillations par seconde. Je me suis permis de répliquer que l'usage du verbe être me semble abusif. On ne peut pas affirmer une telle équivalence. Ces 256 vibrations par seconde ne représentent que la réalité physique de la note émise. Mais l'homme perçoit des sons et pas des ondes »*

L'érudit du Zen, le professeur Daisetz Teitaro Suzuki, insiste sur le fait que : *« L'étude scientifique de la méditation est absurde ! L'homme du zen se meut dans une direction totalement opposée à celle de l'homme des sciences. Pourquoi ? Parce que le zen aborde le réel d'une manière pré-rationnelle et donc anti-scientifique »*.

Parlant de son séjour au Japon, Graf Dürckheim me disait que *« Au début de mon séjour en Extrême-Orient j'étais, comment dire, dés-orienté ! C'est paradoxal, n'est-ce pas. J'étais sincèrement décontenancé, parce que ce qu'on appelle les chemins de la sagesse proposés en Orient et en Extrême-Orient sont absolument étrangers à notre approche philosophique, psychanalytique et scientifique. Nous devons nous demander comment des données **quantitatives** peuvent exprimer ce qui concerne en propre la personne qui baigne dans l'expérience **qualitative** ? »*

Question : à quoi bon se souvenir de ces expériences qui appartiennent au passé ?

La circonstance existentielle appartient au passé. Mais la qualité éprouvée au cours de cette circonstance révèle une réalité que je suis tout au long de mon existence La question qui surgit de ces souvenirs est : quoi faire pour devenir celle, celui, que l'expérience a révélé ?

Réponse : un exercice !

« Le chemin est la technique ; la technique est le chemin ».

Quel exercice ? Par exemple zazen. Mais ce peut être le Yoga, le Taichi-Chuan, l'art du thé (Chado), l'art du tir à l'arc (Kyudo), la calligraphie, etc.

La technique ! À condition de comprendre que le calme intérieur, la sérénité, la confiance, la joie d'être ne sont pas le fruit de la technique mais l'expression et le témoignage d'une personne *transformée* par la technique.

Question : La technique (zazen, Aïkido, Kyudo, Chado) est indissociable de la personne qui l'enseigne ?

La réponse à cette question nécessite l'usage du mot ... Maître !

Le *maître* est celui, celle, qui partage sa *connaissance*.

Enseigner zazen, c'est partager sa connaissance.

Un professeur, un coach, a suivi une formation qui l'autorise à proposer un savoir ou un savoir-faire.

L'enseignement du maître est en lien avec son expérience intérieure, son vécu corporel, la *connaissance* acquise pendant des années de pratique personnelle.

En ce sens, il est juste de parler du maître de musique, du maître de danse, du maître de calligraphie et, comme au Japon, du maître Zen, du maître de tir à l'arc.

Le maître commence sa journée en reprenant tout à zéro : la gamme, l'exercice de la barre.

Au Centre Dürckheim, les participants reprennent chaque jour l'exercice des « quatre attitudes dignes ». Il s'agit de notre manière d'être en tant que corps-vivant dans tous les moments de notre vie quotidienne lorsqu'on est assis (*za*), lorsqu'on est debout (*Jû*), en marchant (*gyô*) et lorsqu'on est allongé (*ga*).

« Pour apprendre à pratiquer zazen, il est important de rencontrer un Maître authentique. Le Maître est là pour nous dire qu'il ne faut pas séparer le corps et l'esprit et nous instruire sur l'esprit calme et harmonieux et le comportement correct à adopter dans tous les moments de notre vie quotidienne désigné par l'expression des quatre attitudes dignes. » (Hirano Katsufumi Rôshi au Centre Dürckheim – sesshin 2019)

Voici ce que dit K.G. Dürckheim de l'exercice appelé zazen :

« Lors de mon séjour en Extrême-Orient un japonais me demanda un jour quand je pratiquais cet exercice ? « Une heure le matin et une heure le soir » fut ma réponse.

« Alors, vous n'avez encore rien compris » dit-il. « Si vous ne vous exercez pas la journée entière, vous n'arriverez à rien. »

Cela signifie que l'attitude, la manière d'être recherchée dans l'exercice, doit régir toute action dans notre vie de tous les jours ».

Jacques Castermane

Prochaines retraites :

Juillet - du **12** au **16 juillet**

- du **22** au **26 juillet**

Août - du **5** au **9 août**

- du **13** au **17 août**

Septembre - du **20** au **24 septembre**

Octobre - du **20** au **24 octobre**

Infos & inscriptions => www.centre-durckheim.com

CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60

contact@centre-durckheim.com - www.centre-durckheim.com