

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

Lettre trimestrielle d'encouragement à la pratique de zazen

Janvier 2020

La reprise quotidienne de toujours le même exercice

Jacques Castermane

Chaque jour, depuis plus d'un demi-siècle, je reprends le même exercice : zazen.

La reprise quotidienne du même exercice peut paraître ennuyeuse à celui qui ne pratique pas cet exercice. C'est certainement le cas lorsque le mot *répétition* conduit, comme mon imprimante, à l'addition de photocopies. Mais la danseuse qui, quotidiennement, reprend l'exercice de la barre, le concertiste qui, quotidiennement, reprend l'exercice qu'est la gamme, n'a pas l'impression de devenir une machine-outil qui, d'heure en heure, reproduit le même objet à l'identique.

Dans le domaine artistique, le maître de musique comme le maître de danse impose à ses élèves la reprise quotidienne de toujours le même exercice. Comme il impose — à lui-même — la reprise sans fin de l'exercice qu'il enseigne.

La pratique du KyuDo (l'art du tir à l'arc) se résume à l'apprentissage des huit gestes qui permettent d'encocher une flèche pour ensuite la décocher. Je n'oublierai jamais l'émotion qui m'a envahi lorsque, pour la première fois, j'ai vu le Maître Satoshi Sagino tirer une flèche. Il est impressionnant de voir à quel point chaque geste inonde le moment présent tout en étant relié à celui qui précède et à celui qui va suivre. Plus impressionnant encore est la manière d'être-là du maître de l'art ; sa verticalité, sa détente, le calme qui semble être le fondement de son action.

Parlant de cette émotion à Graf Dürckheim (qui a pratiqué le Kyudo pendant une dizaine d'années au Japon) j'avouais que le mot *beau* me semblait pauvre pour exprimer ce que je ressentais intérieurement en participant à cette démonstration.

Après un long temps en silence, Graf Dürckheim me dit : « *Vous avez raison. Il s'agit ici du —beau— dans toute sa vérité naturelle, originelle. Ce qui se révèle, à l'occasion de ce rituel qui consiste à tirer une flèche, dépasse la simple beauté ; il s'agit d'une qualité vivante et forte qui n'a rien d'artificiel. C'est ce que j'appelle le geste pur. Le geste pur a deux sources : le geste inné et le geste parfaitement maîtrisé. Maître Sagino, comme chacun de ses disciples, a dû apprendre cette séquence de huit gestes. La répétition lui a permis de faire bien ce qu'il a appris. La reprise de cet exercice l'a conduit à maîtriser ce qu'il fait bien. Il s'agit alors de reprendre toujours encore les mêmes gestes afin de maîtriser parfaitement ce qu'on maîtrise. Reste alors au maître de l'art de parfaire ce qu'il maîtrise parfaitement. Jusqu'à cette expérience au cours de laquelle ce n'est plus Moi qui tire ... —Cela tire— ! Bascule dans l'inné ; plongée dans ce que j'appelle l'expérience de notre nature essentielle* ».

Voilà donc le sens de la reprise quotidienne de toujours le même exercice. C'est pourquoi on souligne que la pratique de zazen, du tir à l'arc, de l'Aïkido est SANS but. Ce qui importe est l'attitude intérieure de la personne qui pratique et donc, en premier lieu, de la personne qui transmet.

J'avoue que je suis saoulé par les mots creux prononcés dans le cadre de la commercialisation de ce mot aujourd'hui tendance : *méditation*. Les représentations mentales à travers lesquelles chacun *pense* pouvoir donner réponse à la question : « *Pourquoi et comment méditer* » posent un voile sur la valeur et le sens des exercices qui ont leurs racines en Orient et en Extrême-Orient. La richesse de ces exercices se révèle à celui, celle, qui quotidiennement reprend le même exercice. Le seul but de la pratique est la pratique !

Quelle pratique ? La présence à « JeSuis » ; la présence à l'acte d'être au moment présent sans se perdre dans les représentations que le mental se fait de « Je suis Moi ». Ce qui nécessite le passage du monde pensé au monde sensible.

« La méditation ne se satisfait pas de son simple énoncé, elle veut qu'on la qualifie ; métaphysique chez Descartes, poétique chez Lamartine, transcendente chez Kant, la méditation est toujours quelque chose. La démarche zazen ne se qualifie pas. »* Cette dernière assertion nous ouvre au caractère très particulier du zen qui a traversé 2500 ans d'histoire parce qu'il a permis à de nombreuses générations, d'actualiser (et non de dogmatiser) à travers une expérience, l'essentiellement humain. L'humain n'appartient pas au laïque ni au spirituel. Au nom de quoi peut-on s'employer à restreindre une activité qui se déploie à travers le vivant, au cadre d'une laïcité ?

Ce qui touche précisément sur la voie et qui a touché Dürckheim lui-même, puisqu'il parlait du caractère universellement humain de cette pratique, c'est l'expérience de l'au-delà des contraires, l'expérience d'unité. Préconiser une méditation laïque, c'est induire chez le pratiquant qu'il n'est pas concerné par le spirituel. L'expression « méditation laïque » prive la personne d'un processus de reconnaissance de son « moi naturel » qui n'est ni laïque, ni spirituel. Toute définition de la méditation mène à une aporie, il est nécessaire de lui laisser son caractère insaisissable.

La pratique est un moment de reconnaissance de la vie qui nous agit et avec laquelle nous apprenons à entrer en résonance. Une attention privée de cette reconnaissance (qui passe par l'ouverture du corps et une mise à disposition de tout soi-même) resterait une activité auto-centrée.

L'expérience, celle vécue pendant la méditation, c'est le résultat d'une compréhension basée sur cette résonance : on entend et on s'entend ; une certaine manière de se connaître et de se reconnaître participant à un tout dans lequel existentiel et essentiel restent indifférenciés.

Lors d'un congrès de médecins, Dürckheim pose cette question : « Messieurs, si vous m'entendez parler, qu'est-ce que vous entendez ? Mon esprit, mon corps ? » Silence total. « Répondez-moi. Pour vous, hommes de science, une troisième chose n'existe pas... » Quelqu'un dit : « Votre voix... C'est quelque chose de corporel, de matériel. »... « Mais qu'est-ce que vous entendez ? » Quelqu'un a le courage de dire : « VOUS ! » Exactement, répond Dürckheim, et il ajoute : « La personne est autre chose que ce qu'on veut diviser en deux. »

Ce vous, c'est un tout, il implique ce qui est de notre fait et ce qui ne l'est pas.

La pratique œuvre dans le sens de cette union. C'est bien ce qui nous touche chez les maîtres, non pas ce qu'ils disent, mais ce qu'ils nous montrent par leur manière d'être, cette mise en acte tout à fait singulière de ce quelque chose qui les anime au plus profond. Et qui pourrait distinguer en eux le laïque du spirituel ?

Comment le spirituel pourrait-il se manifester, si ce n'est dans la transparence de l'humain, et comment ne pas voir à travers certaines exigences qui prennent naissance dans le corps, les « intentions du ciel » ?

La personne a besoin de réaliser que sa présence existentielle est sa propre essence, elle n'a pas d'autre mode d'expression de sa nature profonde. Un crayon n'est dans son essence de crayon qu'à travers le phénomène qu'on appelle écriture. Le crayon en tant que tel n'existe pas, c'est un concept.

La méditation dite « laïque » risque d'enfermer la personne dans une sorte d'auto-suffisance, la laissant à l'écart du mystère de ce qui l'agit en silence : la vie.

Ce VOUS, cette PERSONNE, dont parle Dürckheim, c'est la révélation immédiate d'une indistinction entre « je » et « suis ».

Gardons-nous bien de qualifier la méditation et de la réduire à un cadre défini quel qu'il soit, nous risquerions alors de condamner l'humain à une quête éternelle de sa part manquante, très précisément cette part qui ne manque jamais.

* Antoine Marcel : « Recueil en mon ermitage »