

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

(lettre trimestrielle d'encouragement à une pratique quotidienne de la méditation de pleine attention)

Lettre N° 75 – Juillet 2018

(Jacques Castermane)

Attention ! Attention ... Attention ! Attention ... Attention... Attention !

Un occidental, qui se dit extrêmement intéressé par le Zen, profite de sa première rencontre avec un maître de cette tradition pour lui demander ce qui est le plus important lorsqu'on pratique la méditation appelée zazen.

Le maître prend une ardoise et écrit : « *Attention !* »

Désireux d'en savoir plus cet homme se permet de dire : « Oui, mais encore ? »

Le maître reprend l'ardoise et écrit : « *Attention ! Attention !* »

Quelque peu excédé par ce manque d'explication, l'homme venu de si loin se permet d'insister : « Je comprends, mais pourriez-vous m'en dire plus ? »

Le vieil homme reprend l'ardoise sur laquelle il écrit : « *Attention ! Attention ! Attention !* »

Il est dommage, lorsqu'on est intéressé par la méditation, de faire l'amalgame entre les mots ***attention*** et ***conscience***. Lorsque j'ai commencé la pratique de *la méditation de pleine attention (Achtzameit Meditation)*, que Graf Dürckheim a proposé à l'homme occidental à son retour du Japon où il s'est plongé dans le monde du zen pendant une dizaine d'années, il m'a dit :

«Lorsque vous pratiquez la méditation appelée zazen, il ne s'agit pas, en tant que sujet, de vous concentrer sur un objet, par exemple, la respiration. Cette manière de pratiquer engage la conscience qui objective. C'est la conscience "de" quelque chose. Dans cet usage de la conscience, il y a moi, numéro un, et quelque chose, numéro deux, la respiration. Lorsqu'on pratique la méditation de pleine attention on ne peut pas se permettre de chosifier ce qui n'est pas quelque chose : l'acte de respirer.

C'est pourquoi je vous invite, non pas à vous concentrer sur quelque chose : la respiration, mais à sentir que : « Tiens ! En ce moment —Je inspire— ... Tiens ! En ce moment —Je expire— ... ».

Dès la mise en pratique de cet exercice, je découvrais que ce qu'on appelle la pleine attention est, concrètement, la pleine sensation. Il est vrai que tout se qui se présente à l'être humain, comme à l'animal se présente à travers les sens et pas à travers la pensée. Zazen, c'est se glisser dans le sentir, l'acte pur de sentir.

Cette manière de pratiquer devenait aussitôt ce qu'elle devrait être pour toute personne intéressée par le mot méditation : une rupture avec ma manière d'aborder le réel, une rupture avec ma manière de penser habituelle et une rupture avec ma manière de faire habituelle.

En exerçant la pleine attention à « *Je Inspire* »... *en ce moment* », j'ai pu faire la différence entre l'expérience du réel et les représentations que je me fais du réel. En effet, lorsque « Je inspire », expérience du tout corps-vivant que je suis dans son unité, ce que je nomme « l'expire » n'a aucune réalité. Le mot : « expire » est une représentation mentale d'une réalité qui a été et qui peut-être sera. Expérience apaisante que celle de ne pas être attaché, en pensée, au passé qui n'est plus et à l'avenir qui n'est pas encore.

En persévérant dans la pratique de la pleine *attention*, il m'arrivait de me sentir libéré de l'activité mentale incessante, du foisonnement des pensées autonomes, qui nous empêchent de vivre le moment présent.

Nonobstant, il m'arrivait et il m'arrive encore de vouloir « fixer l'attention ». Or, il est impossible de fixer l'attention, ce processus du corps-vivant (que nous partageons avec l'animal) *coule ... coule... comme l'eau du ruisseau... coule, comme le souffle... coule.*

La pleine attention - l'attention fluide - m'a, un beau matin, plongé dans une expérience inattendue et bouleversante : « En ce moment, je inspire et *moi, je n'y suis pour rien !* » ... « Je expire et *moi, je n'y suis pour rien !* ».

MOI ! Ce mot composé de trois lettres, semble être celui que nous prononçons le plus souvent au cours de chaque journée. (Moi je pense que ; moi je crois ; moi je n'aime pas ; moi je veux ; moi je suis ce que je pense que je suis ; etc.)

Cette expérience du « Je n'y suis pour rien » n'était pas un constat mais un ressenti, un vécu intérieur ; immersion inattendue dans un champ intérieur qui est le domaine du calme. Un calme qui n'est pas le contraire des réactions telles que l'agitation, la nervosité, l'impatience, le stress, mais l'absence totale de ces réactions mentales, affectives et physiques.

Parlant de cette expérience avec Graf Dürckheim, il me dit : « *Existe en chaque être humain, une dimension du réel, qui se manifeste dans l'expérience de cette qualité d'être : le grand calme intérieur. Une qualité d'être qui révèle la présence de ce niveau d'être que les maîtres zen désignent comme étant la vraie nature de l'être humain. Cette expérience vous permet de concevoir que l'homme ne souffre pas d'un manque ; il souffre d'ignorer ce qui ne manque pas ! Le mot méditation devrait être entendu comme étant un chemin de libération de l'ignorance.* »

Vous méditez ? Ne soyez pas passif ! La pleine attention est l'effort qui ouvre sur la connaissance de notre être essentiel, de notre vraie nature. Le mot —*Nature*— désigne ce qui est en train d'être créé et coule ... coule ... comme le souffle coule.

Si l'Occidental perçoit l'impasse à laquelle sa pensée l'a conduit, il reconnaîtra qu'il est vain d'essayer d'en sortir par les moyens qui l'ont créée. Si par ailleurs, il renonce à la solution facile de la fuite, il sera obligé de prêter l'oreille à la voix de son être essentiel insaisissable à la pensée objective.

(K.G.Dürckheim)

CENTRE DURCKHEIM

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

D'instant en instant

(lettre trimestrielle d'encouragement à une pratique quotidienne de la méditation de pleine attention)

Lettre N° 17 – Juillet 2018

(Dominique Durand)

Méditer, ne rien attendre

La pratique nous offre l'opportunité de mesurer à quel point l'attente nous met à distance de la réalité du moment. Je ne parle pas de ces attentes irréalistes, non, pas du tout, je parle de ces petites attentes insidieuses qui nous placent invariablement dans une perspective d'avant et d'après, de plus et de moins, de début et de fin ; ces attentes d'un après que l'on espère meilleur, d'une solution qui viendrait d'une situation extérieure. Je me suis vue ainsi attendre que mes enfants quittent la maternelle pour aller en primaire, puis attendre qu'ils aient le bac, parce que ce serait toujours mieux... après.

Mais il y a cette attente encore plus pernicieuse et irréaliste, cette attente à l'égard de soi-même qui repose sur l'illusion d'une acquisition : un certain nombre de retraites, un certain nombre de méditations, devraient, selon notre logique toute cartésienne, venir à bout de nos problèmes existentiels. Nous voilà prêts à espérer le meilleur de nous-mêmes. Un écueil se présente, et notre réaction n'est pas à la hauteur de ce que l'on espérait. Nous voilà déçus. Nous transférons sur la voie notre logique interne or « méditer ne se situe pas dans le champ de notre conscience ordinaire » (Jacques Castermane). Alors, penser que cela ne va pas assez vite, que l'on a « encore » cédé à ses pensées, tout cela devient superfétatoire.

La déception fonctionne comme une sorte de marqueur de l'écart que vous mettez entre vous et la pratique, vous et là... où vous voulez arriver. Plus cet écart se creuse, plus vous risquez de céder à vos désillusions et d'abandonner la pratique parce que vous désespérez d'atteindre le bel idéal spirituel que vous vous êtes promis.

Asseyez-vous donc avec ce que vous êtes, avec votre colère, votre tristesse, votre désespérance, englobez-les dans votre pratique, ne les excluez pas, elles ont leur place, mais certainement pas celle que vous leur donnez. Plus vous rentrez dans une dialectique, plus vous vous éloignez du zen. Le zen, c'est la vérité du moment, telle qu'elle se présente au moment où elle se présente.

Cessez de croire que le zen va annuler toutes vos réactions, revenez à l'événement du moment présent pour constater que tous vos débordements émotionnels n'excluent pas les sensations qui vous arrivent, n'excluent pas le fait que vous respirez, que vous vivez.

Il arrive un moment où l'expérience vécue, l'expérience « être » prend le pas sur les affects et les tourments sans pour autant les annuler.

Vous ne viendrez pas à bout de vous-mêmes par la force, soyez patients avec votre moi, il est tenace, rebelle ; simplement asseyez-vous coûte que coûte au milieu des larmes, de l'agitation, de la colère. Vous verrez, zazen viendra à bout de vous, malgré vous. C'est cela notre nouveau rapport à la réalité : « Faire de ses oppositions une tâche à accomplir sur le chemin » (Jacques Castermane).

Plus on réduit l'écart, plus on annule les questions que l'on se pose sur le sens de la vie, sur les raisons qui font que l'on fait ceci ou cela. La vraie vie spirituelle là où le moi ne cherche plus à devenir conforme à l'image qu'il s'est fait de lui-même.

Lorsqu'on cesse d'être déçus, on pratique vraiment, parce qu'au lieu de se projeter dans l'illusion d'un moi parfait qui nous situe dans un différé, on lâche toute prétention et on revient à soi tel qu'on est. Cela annule toute forme de plainte et de procrastination et nous engage dans une activité immédiate : accepter ce qui est, se voir tel qu'on est et surtout « reconnaître notre façon d'être là ». Cette activité de reconnaissance préconisée par Dürckheim exige de nous la vérité.

Cette façon d'être là s'accompagne d'une véritable immobilité, non pas celle qui attend quelque chose, mais cette véritable immobilité sans attente, celle qui nous place en-dehors d'un temps qui s'écoule, dans l'éternité du moment présent et dans notre essence. Cette non-attente nous permet de réaliser qu'au milieu de nos conditionnements réside notre état naturel.

Un fruit piqué par la grêle est toujours dans son essence de fruit, vous viendrait-il de dire qu'une pêche talée n'est plus dans sa nature de pêche ?

« Seul l'homme identifié à la conscience humaine qui fait de tout un objet, envisage l'absolu opposé à lui. » (K.G.Dürckheim, 1972).