

# CENTRE DURCKHEIM

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

## *D'instant en instant*

*(lettre trimestrielle d'encouragement à celles et ceux qui cheminent sur la Voie de l'action)*

*Juillet 2019*

### ***L'exercice appelé Zazen***

*Hirano Katsufumi Rôshi a été Maître des Novices au Temple Eihei-ji au Japon (vieux de 775 ans) pendant plus de vingt ans. Il dirige actuellement des sesshin aux USA, en Equateur, en Suisse, en France.<sup>1</sup>*

*Depuis 2011, nous avons (eu) le privilège, la joie et l'honneur de le recevoir au Centre. Il y a quelques jours, il est revenu pour la sixième fois nous rencontrer lors d'une sesshin .*

*Je transcris, ci-dessous, les réponses qu'il a données à deux questions fondamentales :*

- Hirano Rôshi, pouvez-vous nous dire ce que signifie le kanji « za » et le kanji « zen » qui sont associés dans l'expression « zazen » ?

Réponse : « Za signifie “*s’asseoir*” ; Zen signifie “*calme*” » .

- Que doit on faire lorsqu'on pratique zazen ?

Réponse : « **Rien!** »

### **LE CALME ?**

Au 13<sup>ème</sup> Siècle, aux moines qui pratiquent zazen, Maître **Dogen**, fondateur de l'école Sôtô, pose régulièrement cette question : « *Si vous ne trouvez pas le **calme** ici et en ce moment, vous le trouverez où et vous le trouverez quand ?* »

Au 7<sup>ème</sup> Siècle, **Hui Neng**, présente le Ch'an en disant : « *ma méthode est le **calme** et la sagesse ! Là où est le **calme** est la sagesse ; là où est la sagesse est le **calme** ».*

Dans son premier ouvrage, « Le Japon et la culture du silence »<sup>2</sup>, en 1950, Graf Dürckheim écrit : « *L'homme (l'homme occidental) n'a peut-être jamais aspiré au **calme** avec tant de nostalgie. Jamais il n'a été aussi prêt à se réserver un espace de **silence** - à condition de savoir où trouver cet espace. »*

Le calme n'est pas le contraire de l'agitation, de l'impatience, de l'anxiété et autres symptômes qui ont pour cause une activité mentale incessante. Le calme est une qualité d'être, une manière d'être, qui a sa source dans cette part de nous-même que les Maîtres zen désignent comme étant *la vraie nature de l'être humain* ; ce que Dürckheim appelle *notre être essentiel*.

Je ne peux pas fabriquer le calme à coups d'exercices ! En même temps, la rupture avec l'ego, centré sur l'activité mentale, nécessite un entraînement dont on ne peut pas faire l'impasse.

Cet entraînement s'appelle zazen.

Que doit-on faire lorsqu'on pratique zazen ? Réponse : « Rien ! »

---

<sup>1</sup> Pour Paris, consulter le site : [www.tenchijin-zen-kai.fr](http://www.tenchijin-zen-kai.fr) (Jocelyne Derudder)

<sup>2</sup> Karlfried **Graf Von DÜRCKHEIM** : Japan und die Kultur der Stille. München- Planegg: O.W. Barth 1950. 126 S.

## RIEN !

La réponse d'Hirano Roshi est insolite pour nos oreilles occidentales. Parce que si je ne fais rien ... rien ne se fera, n'est-ce pas ? Et pourtant ! Je vous invite à vous asseoir (sur une chaise ou sur un zafu), à vous tenir droit (en évitant d'être crispé ou avachi) et, pendant quelques minutes, à exercer une absolue immobilité. Vous pourrez aussitôt découvrir et contempler <sup>3</sup> *que vous ne devez rien faire pour respirer, que vous n'avez rien à faire pour que votre cœur batte, que vous n'avez rien à faire pour vivre, pour être !*

De même, il n'y a rien à faire pour revenir à notre état de santé originel : *le calme intérieur*. Ne cherchez pas le grand calme ... laissez-vous trouver par cette qualité d'être !

## ÉCUEIL !

L'amalgame qui associe abusivement zazen et la méditation.

La méditation est une pratique liée à un but. Par exemple le bien-être ou la santé. J'invite les personnes qui doutent de ce postulat à consulter la liste des **cent** bienfaits pour l'ego promis à celles et ceux qui pratiquent la méditation de pleine conscience.

Zazen est pratiqué **sans** but. Dès le premier pas sur ce chemin d'éveil à notre vraie nature il nous faut mettre tout en œuvre pour engager une rupture avec la conscience-moi. Rupture avec les désirs du moi, l'ambition du moi, les attaches du moi.<sup>4</sup>

C'est lorsque la multitude des choses à laquelle le moi s'identifie se tait que notre être essentiel nous parle à travers cette parole-événement : *le Grand Calme Inconditionnel*.

Jacques Castermane

---

<sup>3</sup> Contempler ? Voir ce qui est vu sans examen de ce qui est vu ; sentir ce qui est senti sans transférer ce qui est senti dans des représentations mentales.

<sup>4</sup> Un maître zen, Shohaku Okumura, propose une image de zazen éclairante : « *Zazen, c'est ôter les vêtements de l'identité pour laisser se révéler notre être-nu* ».

Voici le texte en intégralité :

*Zazen : Laisser se révéler notre être-nu*

« *Nous portons des vêtements de métiers tels que médecin, avocate, mécanicien, prêtre, élève, enseignante. Mais quand nous sommes assis face au mur et abandonnons la pensée, la comparaison à autrui incluse, nous enlevons toutes ces tenues. En zazen je ne suis pas prêtre bouddhiste japonais, je ne suis ni japonais ni américain. En zazen, nous ne sommes ni riches ni pauvres, ni bouddhistes ni chrétiens. Les termes : japonais, américain, chrétien, bouddhiste, homme et femme, sont pertinents uniquement lorsque nous nous comparons aux autres. Quand je me compare aux américains je suis japonais, mais avant que je sache qu'il existe des personnes qui ne sont pas japonaises, je ne savais pas que j'étais japonais. Lorsque nous sommes simplement assis en zazen face au mur, nous ne sommes ni des êtres vivants illusionnés ni des bouddhas éveillés, nous ne sommes ni vivants ni morts, mais simplement tels que nous sommes. C'est tout. En zazen nous retirons tous nos vêtements et devenons le soi nu.* »

*(Shohaku Okumura)*

---

### CENTRE DURCKHEIM

1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande - Tel : (+ 33) 04 75 63 06 60  
[contact@centre-durckheim.com](mailto:contact@centre-durckheim.com) - [www.centre-durckheim.com](http://www.centre-durckheim.com)

## *Apprendre à se reconnaître dans notre nature essentielle*

Nous connaissons cet adage attribué à tort à de nombreux philosophes : « Deviens qui tu es » et que nous devons restituer à son auteur : Pindare (5<sup>e</sup> siècle avant J.C.), sans omettre de mentionner ce qu'il a lui-même ajouté : « ... quand tu l'auras appris. »

C'est bien d'un apprentissage qu'il s'agit, dans lequel nous devons nous engager : nous reconnaître dans ce que nous sommes au plus profond, reconnaître ce que nous ignorons de notre nature d'être humain, pleine, une, en ordre.

Sur la voie du zen, nous sommes invités à réintégrer notre part ignorée, oubliée, négligée et cependant non manquante. Nous nous en sommes privés en raison de cette conscience objectivante qui sépare, cloisonne et divise.

Alors que devons-nous apprendre ? Que nous sommes déjà ce que nous cherchons ? Certes... Mais comment l'apprendre ? Nous devons nous mettre en mesure d'avoir foi en cette émanation du corps vivant, qui, tout à fait silencieux et immobile, nous révèle à nous-mêmes en dehors de toute singularité et de toute identité. La méditation - le corps méditant - nous met en condition de penser autrement, c'est-à-dire à partir d'un principe d'unité des contraires. Nous devons apprendre à laisser le corps « émaner » et nous enseigner ce dont il procède, le laisser développer cette aptitude à le manifester.

Apprendre à laisser : voilà en quoi réside notre tâche dans laquelle nous avons à nous engager avec la plus grande opiniâtreté. Laisser le corps vivant oeuvrer... nous ne pouvons pas nous borner à penser que « nous sommes », nous devons apprendre à laisser le corps vivant nous révéler que nous sommes.

Nous avons la chance de nous asseoir chaque jour et de nous sentir être poussé malgré soi et d'une manière irréprouvable par le souffle qui s'impose à nous et nous oblige. Une poussée dans notre devenir qui coïncide avec la fermeté d'un « être-là ». L'éprouvé immédiat qu'être et devenir de s'opposent pas, nous ouvre cette autre compréhension de nous-mêmes.

La rigueur d'une discipline exigeante qui prend corps dans la tenue (« prendre corps » n'est pas une métaphore) et dans cette verticalité, celle de quelqu'un qui assume totalement à l'instant son être-là et la situation telle qu'elle se présente, associée à l'acceptation d'un processus de transformation qui se révèle dans la forme fluide, souple et transparente, donne lieu à une expérience phénoménale (sensorielle) de l'unité des contraires.

Agir et non-agir, fermeté et abandon, apparaissent « un » dans l'expérience et donne à sentir ce que le mental ne peut ni réunir ni exprimer. Il nous faut bien apprendre à reconnaître cela, à prendre en compte le fait que nous sommes cette expérience. Il nous faut aussi apprendre à penser et à vivre à partir de cette expérience afin de ne plus nous limiter aux conditionnements de notre conscience objectivante.

Le corps vivant nous apprend, il faut apprendre à le laisser nous apprendre le Tout Autre (selon l'expression de Dürckheim), nous-même – Tout Autre : non pas quelque chose, non pas rien, alors quoi ? Un éprouvé qui émane du corps méditant.

Apprendre à laisser les choses s'engendrer d'elles-mêmes parce qu'il n'y a rien à faire.

La vie devient alors une œuvre d'artiste, fruit d'un long travail (apprendre) et d'une liberté (laisser) dégagée de tout vouloir. L'activité de reconnaissance de ce que nous sommes est bien celle que nous devons apprendre, elle siège dans chaque exercice sur la voie, elle est indissociable de l'acte d'être.

Une parole d'artiste saura nous engager sur ce chemin :

« Parvenir à “être sans vouloir”, cela demande une activité intense, l'air de rien. »

(Fabienne Verdier - « Entretiens avec Charles Juliet »)

Dominique Durand

---

### ASSOCIATION INSTANT

2 avenue Félix Viallet - 38000 Grenoble - Tel : (+ 33) 04 76 46 33 95  
[association.instant@gmail.com](mailto:association.instant@gmail.com) - <https://associationinstant.wixsite.com>