



## Journées de pratique animées par Jacques Castermane

**Samedi 15 et dimanche 16 octobre 2011 – PARIS**

# H A R A !

Expression phonétique d'un idéogramme, « Hara » signifie qu'il est important pour l'être humain d'être « *centré en son juste milieu* ». Hara est la demeure du *calme*, la demeure du *silence*, la demeure du *moment présent*, la demeure de *l'être*.

La décentration au niveau de la poitrine correspond à une centration au niveau d'être qu'est l'ego ; décentration qui s'opère au cours du passage subtil de la conscience qu'est le corps : « *Je suis* », à la conscience mentale : « *Je suis Moi* ». Cette rupture avec la conscience de l'être est la cause profonde du mal-être.

L'obstacle majeur à cette manière d'être appelée Hara est la « *contraction* ». L'homme crispé est décentré ; l'homme décentré est crispé. Ce qui attire notre attention, lorsqu'on voit une représentation du Bouddha assis en méditation, c'est sa manière d'être « *dé-contre-actée* » ; attitude qui éveille en nous une profonde nostalgie : la paix intérieure.

Pour la biologie, le mot contraction est synonyme de serré, resserré. Sans doute, vous est-il arrivé de vous sentir serré dans la poitrine ?

Pour ce qui concerne le vécu corporel d'un être humain (Leib), les synonymes du mot contraction sont : souci, inquiétude, appréhension, peur, anxiété, crainte, angoisse.

De bonnes raisons pour commencer ou renouveler les exercices qui favorisent la coïncidence avec cette manière d'être appelée ... Hara !

*Jacques Castermane enseigne depuis une quarantaine d'années La Voie de l'action : le zen, affranchi des rites et des formes culturelles propres à la tradition asiatique.*

***Ces journées sont ouvertes aux personnes qui débutent la pratique, tout comme à celles qui souhaitent l'approfondir et la renouveler.***

---

**Horaire de chaque journée : 09h30 – 12h00 et 14h00 – 17h00**

**N.B. Vous pouvez participer à une journée ou aux deux journées. Faire part de votre décision à l'inscription.**

**Frais de participation: 90 € par journée (TVA 19,6 % incluse).**

Afin de confirmer votre **inscription**, adressez-nous par courrier le montant de votre participation, chèque à l'ordre de «*Centre Dürckheim*», **avant le 30 septembre**. Places limitées, inscription par ordre de réception des courriers. *L'encaissement du chèque fait office de confirmation.*

**Lieu** : *Le Dojo* situé 15, rue Auguste Gervais à Issy-les-Moulineaux.

Accès : à 300 mètres de la station de métro *Mairie d'Issy* (terminus ligne 12).

**Usage du Dojo** \* mettre des chaussettes pour travailler sur la moquette du *Dojo*

\* ne pas introduire de nourriture dans le *Dojo*