

ENTRETIEN AVEC **JACQUES CASTERMANE**

« Nous vivons séparés de notre être essentiel »



Né en 1934, Jacques Castermane est kinésithérapeute lorsqu'il rencontre Karl Graf Dürckheim, en 1967. Il le suit dans la Forêt-Noire, en Allemagne, où le philosophe et psychologue allemand enseigne le zen, et devient l'un de ses élèves et collaborateurs, jusqu'à la mort du maître, en 1988. Depuis 1981, il dirige le Centre Dürckheim¹, dans la Drôme. Il a récemment publié *Comment peut-on être zen ?* (Éditions du Relié, 2009), un incontournable pour qui veut comprendre le zen et se l'approprier.

1. Plus d'infos sur centre-durckheim.com.

Qu'est-ce qu'être zen ? Cette tradition extrême-orientale peut-elle vraiment être adaptée à nos modes de vie et nous aider à gagner en paix intérieure ? Les réponses d'un maître.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

Psychologies : Pour être plus serein, il faut être capable de « prendre du recul ». Que signifie cette notion pour le zen ?

Jacques Castermane : C'est faire marche arrière pour revenir à notre vraie nature. Car c'est lorsqu'il découvre son être essentiel, au plus profond de lui-même, que l'homme fait l'expérience du calme, de la sérénité, de la confiance ; qualités d'être qui manquent cruellement à l'homme actuel.

Qu'est-ce que notre « vraie nature » ?

J.C. : Regardez un nouveau-né. Dans la mesure où ses besoins fondamentaux sont assurés, il vit son existence de manière sereine, dans la simple joie d'être. Mais ce niveau d'être, le moi naturel, va petit à petit laisser place à un autre niveau d'être : l'ego, le moi conditionné.

Si nous sommes si stressés, c'est à cause de notre ego ?

J.C. : À cause de notre « identification » à l'ego, nous vivons séparés de notre être essentiel. Il est la source de l'angoisse et des états qui accompagnent l'angoisse – appréhension, stress, désarroi. Prendre du recul a pour but de retrouver notre être essentiel, à

l'origine de la paix intérieure qui est l'état de santé fondamental de l'être humain. Identifié à son ego, l'homme a toujours la sensation d'un manque intérieur – que la société de consommation n'arrive pas à combler. En réalité, nous ne souffrons pas de ce qui manque ; nous souffrons d'ignorer ce qui ne manque pas : notre vraie nature. **Comment se manifeste cet autre niveau de notre être ?**

J.C. : À travers une expérience intérieure, un vécu. Ce sont ces moments de notre existence au cours desquels nous ne nous posons plus la question du sens de la vie, parce que notre vécu donne sens. Ce peut être en regardant un coucher de soleil, en écoutant un concert de musique classique ou en dansant sur un rythme techno. Ce peut être en se baignant dans le silence d'un monastère cistercien ou dans le silence après l'amour. Ces moments au cours desquels chacun vit la plénitude de l'être, se sent tout simplement en ordre. **Mais ce sont des moments que nous ne choisissons pas de vivre, et sûrement pas lorsque nous avons la tête sous l'eau !**

J.C. : En effet, nous ne choisissons pas ces moments, ils nous trouvent.

Sans trop savoir ni pourquoi ni comment, nous sommes saisis. C'est ici que se pose une question importante : « Que dois-je faire pour devenir cette femme, cet homme, confiant, serein, qui s'est révélé le temps d'une expérience ? » La réponse du maître zen est : « Pratique un exercice ! » Le zen propose la Voie de l'action¹, banale en Extrême-Orient et encore insolite en Occident.

Être « zen » au quotidien, cela paraît simple, mais dans les faits...

J.C. : Rien n'est plus difficile d'accès à l'homme contemporain que le tout simple. Qu'y a-t-il de plus simple que de s'asseoir et de « ne rien faire, mais à fond », comme l'écrit mon ami André Comte-Sponville²? Chaque jour, pendant une vingtaine de minutes, prendre du recul par rapport

« Rien n'est plus difficile d'accès à l'homme contemporain que **le tout simple** »

à nos activités ordinaires et ne rien faire, si ce n'est exercer son attention sur le moment présent. « C'est l'attention qui guérit », disait le Bouddha à ses disciples. Elle guérit, par exemple, de cette maladie propre à l'être humain et qui consiste à courir, en pensée, dans le passé qui n'est plus ou dans le futur qui n'est pas encore. Apprendre à « momentanéiser » chaque action de la vie quotidienne est un chemin de guérison. **N'est-ce pas une façon de fuir la réalité ?**

J.C. : Non, c'est apprendre à vivre au cœur de ce qui est réellement dans l'« espace-vécu » et le « temps-vécu ». Je ne demande à personne d'oublier le passé ou d'ignorer l'avenir ; je demande de ne pas oublier le présent.

Est-ce réellement compatible avec notre rythme d'aujourd'hui ?

J.C. : À chacun de décider s'il veut continuer à vite se lever... pour vite petit-déjeuner... pour vite aller au boulot... pour vite être hospitalisé pour infarctus ou dépression ! « Si tu ne trouves pas le calme ici et maintenant, où le trouveras-tu ? Et quand ? » C'est une question

que je me pose fréquemment au cours d'une journée. D'autant plus si je suis derrière une dizaine de personnes à la caisse du supermarché ou arrêté à cause d'un bouchon sur l'autoroute.

Mais notre agitation est aussi liée à notre environnement, aux autres.

Cela ne dépend pas que de nous...

J.C. : Certes, mais dépend de moi le fait que je m'identifie à un ego constamment impatient, agité, agressif, réactif... Cette quête d'un

secondes ! Je me permets de voir là un mieux, tant pour moi-même que pour mon entourage.

Et que faites-vous dans ces cas ?

J.C. : Je fais attention ! J'observe : « Tiens, voilà une émotion », « Tiens, voilà un jugement. » Il y a peu, je me lève, j'ouvre les volets et ma première réaction mentale est : « Mince, il pleut ! » Puis j'éclate de rire : « Tu médites depuis plus de trente ans et c'est tout ce que tu trouves à te dire ! Regarde les arbres comme ils sont contents, tu pourrais te réjouir ! Et quand tu sortiras, tu prendras un imperméable. » Si je n'avais pas été attentif à cette réaction, elle m'aurait sans doute plongé dans un état de mauvaise humeur latente.

La psychanalyse que vous avez faite ne vous a-t-elle pas aussi aidé dans ce travail d'apaisement ?

J.C. : J'ai eu la chance d'être accompagné, pendant huit ans, par un élève et ami de Carl G. Jung, le docteur Ignace Tauber. J'ai ainsi porté un regard analytique sur ma manière d'être au monde et d'exister. J'ai reconnu et accepté d'être introverti. J'ai pu découvrir que je suis à la fois perceptif et intuitif. Aussi que la sexualité n'est pas un problème, mais que la sexualité avait un problème avec moi. Ce fut un magnifique travail de déculpabilisation. La psychanalyse, médecine de l'âme, soigne « le » moi qui souffre ; le zen, science de la guérison de l'âme, invite la personne à guérir « du » moi qui est la cause de sa souffrance.

1. Jacques Castermane définit la Voie de l'action comme un chemin d'expérience et d'exercice qui prépare les conditions favorisant la mise en accord, en résonance, avec notre vraie nature.

2. André Comte-Sponville, philosophe, initié à la méditation zen, anime régulièrement des conférences au Centre Dürckheim. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Le Bonheur*, désespérément (Librio, "Philosophie", 2009).