

# 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° 73 – Janvier 2018

### ***Méditation ancestrale ou méditation moderne ?***

(Jacques Castermane)

“ Dans des ouvrages récents, je lis que la méditation (laquelle est proposée au Centre Dürckheim), est la « méditation ancestrale » à laquelle il serait peut-être bien de préférer une « méditation moderne ». Moderne, parce que s'appuyant sur des recherches et des travaux scientifiques dans le domaine des sciences du cerveau ! Moderne parce que pouvant être vérifiée par des mesures quantitatives (électroencéphalogramme, scanner, IRM, analyses biochimiques, etc). (...)

Il est clair que, aujourd'hui, le principe quantitatif ne cesse de jouer un rôle de plus en plus important dans le domaine des sciences humaines, de la médecine expérimentale et les sciences cognitives. Cependant nous pouvons nous demander si des données quantitatives sont à même de révéler ce qui concerne en propre la personne individuelle, son vécu intime.

Pour ce qui est du domaine de la vie intérieure de l'être humain compte, bien plus que les chiffres et les graphiques, le ressenti qui reste la fonction témoin de la perception. Comptent les expériences *qualitatives*. Après une demi-heure de méditation, deux questions s'imposent : qu'est-ce que je sens ? Et comment je me sens ? ” (1)

D.T. Suzuki, homme érudit et auteur de nombreux ouvrages sur le Zen, qui a introduit Graf Dürckheim auprès de différents maîtres zen dès son arrivée au Japon (1937), lui disait que « L'étude scientifique de la méditation est absurde ! » (2)

Pourquoi ? « Parce que le Zen aborde le réel d'une manière pré-rationnelle ». Cette approche, qui ne suit pas les sentiers de la raison et délaisse les règles de la logique, est désignée par le mot : *méditation*.

La méditation, mode de connaissance de soi, du vrai soi-même, de notre vraie nature, de notre nature essentielle est cet exercice au cours duquel la personne qui *médite* est invitée à voir *la vie* à travers *son propre vécu subjectif* au moment présent. « Sans que nul bistouri ne la touche » dit D.T. Suzuki. Ce bistouri qui opère la fragmentation du “TOUT corps vivant que nous sommes dans son unité” et qui ensuite analyse, conceptualise, et enferme dans un cadre objectif les éléments morcelés. *Méditer ?* C'est faire l'expérience que le TOUT - c'est-à-dire : « Je suis » - est autre que la somme des éléments qui le composent. Comprendre, vivre cela - ajoute D.T. Suzuki - c'est guérir névroses, psychoses et autres troubles analogues.

(1) extrait de *Parce que c'est l'heure* (Jacques Castermane) paru en octobre 2017 dans l'ouvrage collectif : *Méditez avec nous* – éd. Odile Jacob - p. 215-216.

(2) D.T. Suzuki {1870-1966} *Essais sur le bouddhisme zen* – Ed. Albin Michel et *Bouddhisme Zen et Psychanalyse* – PUF.

## *Pratiquer zazen : le courage de vivre*

(Dominique Durand)

Zazen démantèle le moi, parce que c'est une mise en situation inhabituelle qui nous pousse à trouver nos propres ressources au coeur même de cet inhabituel : ne pas intervenir sur un fait, recevoir au lieu de prendre, s'étonner au lieu de juger, connaître chaque situation de façon active au lieu d'opposer ou d'ignorer et goûter dans chacun de ces changements une mise en relation immédiate avec le corps vécu, parce qu'il n'y a plus rien à prévenir, à anticiper, à projeter.

Le corps, débarrassé de toute force inutile, le corps qui n'est plus tendu vers un désir autre que celui de ce qui se présente, mobilise ainsi toute l'attention. S'effectue alors ce retour à soi, ce moment d'intimité avec l'acte pur d'être là, qui nous comble.

C'est de cette plénitude que nous vient le courage de supporter le moment présent dans ce qu'il peut avoir d'ennuyeux, d'insupportable, d'exaspérant, d'annihilant. Chargé de cette plénitude, le moi peut prendre le risque de s'exposer à tous les vents, il peut prendre le risque de vivre : sortir du principe de précaution qui devient de plus en plus prégnant dans notre société et tend à nous laisser croire qu'il prévient de tous les dangers.

Risquer, c'est être exposé à un danger possible ; pratiquer zazen est un danger possible pour le moi que Dürckheim avait d'ailleurs souligné : « Zazen est dangereux pour l'ego ». En effet, combien il est difficile pour le moi de s'asseoir en étant privé de toute possibilité d'intervention sur le passé, le présent et l'avenir, et tout à la fois, d'une manière paradoxale, se sentir devenir fort de cette vulnérabilité assumée, parce que l'expérience du corps vécu, libéré de toutes ces tensions d'évitement, nous ramène à la nudité de l'ineffable, tranquillement, nous ancre dans une attitude dépouillée, humble et simple. Cette expérience est celle d'un retour à l'ordre originel.

Comment assumer les tourments, si ce n'est en se laissant glisser dans le calme du corps ? Plus nous sommes corps percevant le calme, moins nous sommes identifiés à notre singularité pétrie d'angoisse. Le calme s'installe dans l'oubli de soi, il a quelque chose de totalement anonyme et d'universel, tandis que le simple bien-être est tout à fait personnel.

Oser se fier au calme du corps, c'est sortir de cette névrose d'évitement, qui nous emprisonne dans les expériences passées, dans la crainte de l'avenir, tout en nous empêchant de prendre à bras le corps la vie, tout simplement la vie, c'est permettre que le corps nous offre ce que le moi ne peut réaliser : l'absence de peur, l'absence de tourment.

S'asseoir en silence chaque jour, c'est reprendre confiance dans ce calme.

Entre le regret et l'espoir, entre le renoncement et les attentes, il y a ce moment de vie à saisir, la vie sans la crainte de vivre.

CENTRE DURCKHEIM

F - 26270 MIRMANDE - Tel. (+33) 04 75 63 06 60

[www.centre-durckheim.com](http://www.centre-durckheim.com) - [contact@centre-durckheim.com](mailto:contact@centre-durckheim.com)