

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° 71 – Juillet 2017

« Quelle est la différence entre le maître et le disciple ? »

Lorsque je lui ai posé cette question Graf Durckheim a souri. Le temps de me rendre compte que ma question avait racine dans une crainte. Peur de la soumission, du paternalisme, de l'autoritarisme. Après un moment de silence il me dit « *La différence entre celui qu'on appelle le maître et celui qu'on appelle le disciple ? Il n'y en a pas ; les deux sont sur le même chemin* ». Me voilà rassuré, mais il ajoute « *Oui, les deux sont sur le même chemin. Mais chez celui qu'on appelle le maître cela se voit déjà un petit peu plus ...* ».

Le chemin est la technique ; la technique est le chemin

Pour qui pratique la méditation, il n'y a de maître que par rapport à celui, celle, qui s'engage dans une quête inconditionnelle : l'éveil de sa vraie nature.

Qu'est-ce donc que notre *nature essentielle* ? Est-ce une pieuse imagination ? Est-ce le contenu d'une croyance ? Est-ce une spéculation métaphysique ?

Le maître ne propose pas un enseignement qui utiliserait les moyens de la pensée analytique. L'enseignement s'appuie sur le fait que : « *Le chemin est la technique* ». Le maître ne transmet pas des théories mais témoigne de ses propres expériences ; sans cesse, il encourage le disciple à s'exercer.

Quant à la technique, ce n'est pas seulement une chose qu'on fait (par exemple, tirer une flèche). La technique c'est la manière d'être de la personne lorsqu'elle fait cette chose. D'où cette observation qui a à faire avec ce qu'on appelle la maîtrise : « *Un maître a toujours infiniment de temps intérieur !* ».

Maître, j'ai un problème !

Convaincu que ce qu'on appelle la respiration est un phénomène important dans la pratique de la méditation, je profite d'un échange avec Graf Durckheim pour lui dire que pendant la méditation « J'ai de sérieux problèmes avec la respiration ». En riant il me répond « *Je ne suis pas sûr que vous ayez des problèmes avec la respiration ; mais une chose est sûre, la respiration a de sérieux problèmes avec vous !* ».

L'occasion de me rappeler, que l'acte de respirer est une intention de l'être ; une action innée, issue de notre vraie nature et qui n'est pas du ressort du moi.

Quarante-cinq ans plus tard, chaque jour encore, je *rectifie* ma manière de pratiquer la méditation afin que la respiration *naturelle* puisse se réaliser. C'est en contemplant le simple va et vient du souffle qu'on devient soi-même tout à fait calme.

Jacques Castermane

Ne pas faire semblant

Avec un tant soit peu de lucidité, il nous faut bien reconnaître, que nous sommes souvent là en train de méditer, sans être là. Nous faisons semblant. Personne n'en est témoin, cependant nous savons que nous ne sommes pas présents, nous nous trahissons nous-mêmes, ou plus exactement nous trahissons quelque chose qui semble plus important que tout, nous laissons filer « l'événement par excellence, la vie... » (Dogen).

Dans ces circonstances, se reprendre, ne signifie pas seulement revenir au moment présent, à l'ici et maintenant, c'est répondre de tout soi-même à cette « impulsion de vie qui s'empare de nous » (K.G.Dürckheim).

Dans l'activité méditative, le demi-tour opéré face au mur et la tenue actualisent une décision de changement d'attitude et attestent de notre capacité à saisir ou se laisser saisir par cette impulsion dont parle Dürckheim.

Assumer pleinement le demi-tour est une action qui engage notre responsabilité : celle de tourner le dos à l'efficacité et à la production d'images ; nous ne cherchons plus à savoir pourquoi nous sommes assis, ni à quoi ça sert. Nous prenons la décision de laisser l'action en cours nous initier, nous introduire dans un autre type d'activité. Nous réalisons de cette manière que le demi-tour souligne ce passage d'un fonctionnement égocentrique à celui d'un abandon actif. A chaque fois que nous opérons ce demi-tour, nous pouvons reprendre cette décision en évitant une ritualisation vide de sens.

Tout aussi précieuse est la tenue. Se reprendre dans la tenue n'est pas faire acte d'une meilleure position physique, c'est attester dans l'instant que cette tenue prend acte du simplement vivre. C'est une saisie immédiate de l'immanence du vivre. La vie nous arrive là, dégagée de son sens moral et intellectuel, elle surgit allégée du poids de l'« à quoi bon ? », la tenue consent et acquiesce.

Lorsqu'on s'efforce de ne plus faire semblant, on prend goût à autre chose que le virtuel de la pensée, on prend goût au vivant qui se réalise là, dans l'immédiateté. Alors on peut de moins en moins s'éloigner de cette réalité. On s'habitue au fait de devenir disciple. De quoi devient-on disciple ? Certes, d'un maître, d'un enseignement, mais très vite, ou peut-être moins vite, on réalise que l'on a à se mettre au service de ce qui nous apparaît comme étant la source de ce qui nous est donné : la vie.

Dans un essai récemment paru, François Jullien a l'audace de « se demander si un nouveau début ne peut avoir lieu dans la vie, sans invoquer d'ailleurs et d'espérance » et s'il est possible « non plus de répéter sa vie, mais de la reprendre et de commencer véritablement d'exister ». Nous ne pouvons qu'être troublé par ce questionnement, qui, un jour ou l'autre nous a peut-être incités à vouloir changer de vie : se reconverter professionnellement, chercher un regain de vitalité dans une nouvelle relation amoureuse, voguer vers des horizons nouveaux.

Eh bien portons cette audace, non dans le développement philosophique, mais dans l'immédiateté de l'attitude méditative : opérer ce demi-tour et s'asseoir le dos droit.

Dominique Durand