

CENTRE DURCKHEIM
D'instant en instant

Lettre d'encouragement à la pratique de zazen

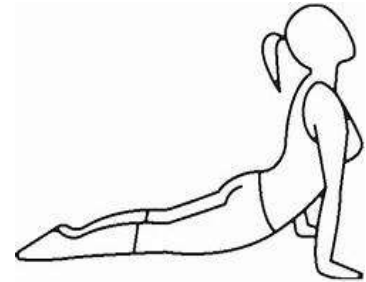
Lettre N°117 — Août 2023



TAI-CHI-CHUAN



ZEN



YOGA

« **Le Yoga a-t-il perdu la tête ?** » en écho à la récente couverture de Télérama¹

Yoga, Tai-Chi-Chuan, Zen, Kyudo, Kendo, Chado, Shodo, Aïkido ... !

Tout cela est discuté, ressassé, faussé surtout en présentant ces différentes voies de la sagesse comme accessibles et assimilables par la pensée. Aussi bien, ce qui ne peut se révéler que par la pratique d'un exercice devient un objet de réflexion théorique et d'études scientifiques exigeant *des mesures quantitatives* effectuées, depuis peu, par des spécialistes dans le domaine des neurosciences.

Bouddha, Patañjali, Tchouang-Tseu, Dôgen et autres piliers de la sagesse n'ont vraiment pas eu de chance. À leur époque il n'était pas possible de vérifier leurs dires en les soumettant à l'IRM, au scanner, à l'électroencéphalogramme.

Yoga ... Zen ... Tai-Chi-Chuan ... on se grise de formules abstraites et de grandes théories sans soupçonner combien *des expériences qualitatives* très concrètes et accessibles à tout être humain peuvent transformer notre manière d'être.

Zen, Yoga, Tai-chi-Chuan, Chado, Shodo, Aïkido sont des voies de sagesse menacées par l'intérêt mal compris qui fait courir vers elles. Apparemment différentes, elles ont en définitive, le même but: *la découverte par l'homme lui-même de sa vraie nature et de sa vraie destinée.*

Ce projet spirituel, lorsqu'il aborde les côtes occidentales, est le plus souvent réduit à ce qu'on appelle le développement personnel et prend place dans le marché du bien-être. Un marché très lucratif comme le rapporte pertinemment la journaliste Marion Rousset dans un dossier qui fait la première page de Télérama sous le titre : **LE YOGA A-T-IL PERDU LA TÊTE ?**

Cette question m'incite cependant à en poser une autre : ***Le Yoga n'a-t-il pas pris trop de place dans la tête de l'homme occidental ?***

Yoga, Tai-Chi, ainsi que les disciplines artistiques, artisanales et martiales propres à la tradition japonaise sont des pratiques *corporelles*. On ne pratique pas zazen en prenant appui sur le mental, la pensée, le raisonnement. Lorsque les *chemins de la sagesse* sont dévoyés sur les *routes du savoir*, ils perdent leur substance essentielle et leur projet qui n'est autre que la *transformation* de la personne qui les pratique.

¹ Télérama n° 3835, du 15 au 21 juillet 2023

Il importe lorsqu'un emprunte les voies de la sagesse d'engager ce que Graf Dürckheim désigne comme étant : **LE CORPS QUE NOUS SOMMES** ("Leib" dans la langue allemande).

Plutôt que de rassembler des textes sanscrits, chinois ou japonais qui donneraient l'impression de vouloir opposer l'esprit occidental et l'esprit oriental, voici quelques anecdotes qui valent davantage que les grandes théories:

— Maurice Béjart, danseur et chorégraphe, raconte ce qu'il a vécu à l'occasion d'un voyage en Inde, dans les années 1950.

Il est présenté à un *maître de Yoga authentique* qui lui pose une question embarrassante : « *Quelle est votre danse ?* ». (Sous-entendu, quel exercice pratiquez-vous pour nourrir votre quête spirituelle ?)

Ayant regardé Maurice Béjart pratiquer la *barre* (exercice repris quotidiennement dans le monde de la danse) ce maître dans la pratique du Yoga lui dit : « *Si votre mental est libre et votre corps droit mais sans tension, si vous laissez l'exercice vous diriger et non l'inverse, si vous ne désirez rien que l'exercice pour la beauté et la vérité de l'exercice vous avez votre yoga, ne cherchez pas ailleurs.* »

Maurice Béjart atteste que depuis ce jour et d'une manière définitive, *les exercices de la barre* ne furent plus pour lui liés à un style, à une certaine forme de danse. Désormais il voyait cet exercice fondamental comme étant un *rituel* qui a pour sens la *transformation* de toute personne qui consacre sa vie à la danse, à toute forme de danse.

La *gamme* est dans le domaine de la musique ce que la *barre* est dans le domaine de la danse.

— Dans les années 1950, Graf Dürckheim est en contact avec le pianiste roumain *Dinu Lipatti*.

Le vieux sage de la Forêt Noire raconte : « *Pendant une année entière, il a renoncé aux contrats qui l'amenaient à jouer dans le monde entier, afin de consacrer du temps à ce seul exercice : la gamme ! Il me disait, qu'au cours de cette année consacrée à cet exercice fondamental, il avait acquis un toucher duquel émanait un son d'une qualité imprédictible. Je me suis permis de lui dire qu'il me semblait que l'accès à ce toucher n'est pas le fruit de ce qu'on appelle la technique mais l'expression et le témoignage d'un homme —transformé par la technique—.* »

— Graf Dürckheim raconte :

Kyoto 1941. Un ami japonais avait organisé pour moi une rencontre avec le maître Hayashi, abbé d'un monastère Zen. Quand l'heure fut venue de se quitter, le maître me dit « *Je voudrais vous offrir quelque chose. Une peinture.* »

Avec placidité et une grande prodigalité de gestes, comme s'il disposait d'un temps infini —et un maître a toujours infiniment de temps intérieur — l'abbé commença à préparer lui-même son encre. Sa main ne cessait d'aller et venir, jusqu'à ce que l'eau fut enfin devenue noire. Je m'étonnais que le maître fisse lui-même ce travail et demandai pourquoi on ne le déchargeait pas de cette tâche. Sa réponse en dit long : « *Par le paisible mouvement de va-et-vient de la main, on devient soi-même tout à fait calme. Tout devient silence.* »

Il fut enfin prêt. Assis sur les talons, le front serein, les épaules relâchées, le buste droit et détendu, animé par ce tonus vivant qui caractérise une personne centrée en son centre vital (Hara), d'un geste inimitable, à la fois calme et fluide, le maître saisit le pinceau et, me donnant l'impression qu'il était vraiment lui-même, sans être encombré par la crainte d'un éventuel échec ni la volonté impérieuse de réussir, il peignit la déesse Kannon, déesse de la compassion. C'est pour moi un moment inoubliable.

Lorsque le maître Hayashi me remit la feuille, je le remerciai avec cette question : « *Comment fait-on pour devenir un maître ?* »

Il me répondit avec un sourire malicieux « *Simplement, laisser sortir le maître qui est en soi. Oui —
Simplement, laisser sortir ...* ».



Ce que nous pouvons déduire de ces trois témoignages qui concernent des arts de natures différentes, ce sont l'unité et la conformité des exigences des maîtres de l'exercice, de la technique.

Parmi celles-ci :

- La non participation du mental, de l'usage de la pensée, de la conscience qui objective.
- La manière d'être en tant que corps ! Par exemple, s'asseoir le buste droit et détendu, le front serein, les épaules relâchées; laissant le corps vivant dans sa globalité et son unité être animé par le souffle qui de lui-même va et vient. Il s'agit en tant que personne d'être centré en son juste milieu, son centre vital, HARA.
- Une pratique sans but. Laisser l'exercice nous diriger et non l'inverse, jusqu'à se sentir libéré du désir de réussir qui s'accompagne de la crainte de l'échec.
- Le renouvellement de gestes simples et fondamentaux (comme le va-et-vient de la main, la reprise des quelques notes qui composent la gamme). Passage de l'esprit d'acquisition ou de performance à l'esprit de création.
- Le rythme qui donne vie au geste. Là où est le vivant est le rythme, là où est le rythme est le vivant.
- Le fait que l'action - la beauté des gestes et leur aboutissement - soit l'expression et le témoignage de la *transformation* de la personne en chemin.

Les personnes qui viennent et reviennent au Centre Dürckheim ne sont pas soumises à un nombre important d'exercices. Ce qui importe est de découvrir le PRINCIPE qui est la racine de chaque exercice : notre vraie nature, notre être essentiel. Parce que seule la personne en contact avec sa propre essence peut envisager parcourir son existence dans le monde tel qu'il est (et sans attendre qu'il change) dans un sentiment de sécurité.

Comme il s'agit d'un chemin de transformation de la personne, il n'aura de sens que s'il déborde dans notre vie de tous les jours. Dans le quotidien, il y a aussi une barre ou une gamme ! Que notre exercice ait ses racines en Inde, en Chine, au Japon ou ailleurs, à tous moments de notre vie quotidienne, il est une manière d'être être *assis*, d'être *debout*, d'être en train de *marcher*, d'être *allongé* dont nous devrions nous sentir responsables. Considérer ces “quatre attitudes dignes” (Dogen) comme étant la gamme ou la barre prépare les conditions qui permettent la libération d’une véritable stabilité intérieure et de vivre calmement le moment présent ; ce moment qui est le seul au cours duquel nous vivons réellement.

Le corps, notre manière d'être en tant que corps (IchLeib), devient toujours davantage un champ d'expérience et de réalisation du vrai soi.

Jacques Castermane