

Hara, l'expression de l'Être

Par Jacques Castermane

76



© Jacques Rougeulle

« Il suffit de regarder cette photo pour voir ce qu'est hara. C'est Dürckheim qui marche sur un chemin enneigé près de sa petite maison en Forêt-Noire : pour moi, exsude de cet ensemble de gestes qu'est l'acte de marcher, une impression d'unité, et c'est ce qu'on appelle hara, il n'y a plus d'opposition entre le corps et l'âme, le corps et l'esprit. »

Regard Bouddhiste : On entend souvent parler de hara dans les arts martiaux et d'autres disciplines. Qu'est-ce exactement que le hara, peut-on le définir ?

Jacques Castermane

Il y a 20 ans, j'aurais pu en parler pendant trois quarts d'heure, et aujourd'hui je dis que ce qu'on nomme Hara, au Japon, est insaisissable par la pensée ; ce qui ne veut pas dire que la réalité qui se cache derrière ce kanji est insaisissable. Voilà la difficulté pour l'homme occidental quand il est confronté à des expressions comme *hara*, *aïkido* ou *kokyū*. Nous sommes tentés de les capter à travers la conscience qui objective, qui conceptualise, rationalise, et nous pensons avoir compris. Il est donc très difficile de parler de hara. Il est tellement plus simple de pratiquer les exercices qui permettent de découvrir hara. C'est ce que j'ai eu la chance de faire depuis l'âge de 20 ans lorsque j'ai commencé la pratique de l'aïkido. Le maître de l'art (Masamichi Noro), n'arrêtait pas de nous dire de pratiquer avec « hara ». Cette injonction était suivie d'une démonstration qui était à la fois spectaculaire, esthétique, libre... Mais il n'y avait jamais d'explication, on se demandait bien ce qu'il fallait faire.

Plus tard, après avoir découvert le livre de Karlfried Graf Dürckheim *Hara centre vital de l'homme*, j'ai assisté à un colloque où il était présent. J'ai oublié tout ce qu'il a dit, mais je ne pouvais me défaire de l'impression qui était la mienne en le voyant tel qu'il était. Quand il parlait, il me donnait l'impression d'être ce qu'il disait. Il parlait du calme, il parlait de la sérénité, il parlait de la confiance, et c'était bouleversant. J'avais devant moi un homme serein, calme et confiant. Cet homme était l'expression même de ce qu'on désigne par le mot *hara*. Après le colloque, il m'a invité à le rencontrer en Forêt-Noire. Je m'y suis rendu, et cela m'a tellement bouleversé que j'ai laissé tout ce que

je faisais en Belgique, mon cabinet de kiné, les amis, la famille...

J'ai eu l'occasion de travailler une vingtaine d'années avec Graf Dürckheim, dont 5 ans au quotidien.

Rütte, le petit village où résidait Dürckheim, était le domaine de la culture du hara. Le plus important, pour Dürckheim qui avait baigné dans le monde du zen au Japon, était de différencier ce qu'il appelle le corps que l'homme « a » et le corps que l'homme « est ».

Hara est le centre vital du corps que l'homme « est », que les Allemands appellent *Leib*. C'est le corps vivant ! Ce tout corps vivant dans son unité qui est absolument autre que la somme des éléments qui composent le corps objectivé par la science.

“ Ce tout corps vivant dans son unité qui est absolument autre que la somme des éléments qui composent le corps objectivé par la science. ”

Tous les exercices proposés dans le monde du zen engagent le corps que nous sommes, que ce soit la méditation (zazen), le tir à l'arc (kyudo), l'art du thé (chado), l'art du combat au sabre (kendo), etc.

Le but de ces exercices, le but de la culture de hara ? Le calme intérieur ! *Hara* désigne l'homme qui est centré en son juste milieu. Par sa manière d'être en tant que corps vivant cette personne témoigne, par exemple, qu'elle a infiniment de temps intérieurement ; qu'elle est calme, sereine, confiante. En suivant les enseignements proposés par Dürckheim, j'avais l'impression de mettre de l'humain dans ma vie existentielle.

“ Hara désigne l'homme qui est centré en son juste milieu. ”

Comment peut-on faire cette expérience ?

Hara est très certainement ce qu'il y a de plus naturel en tout être humain. J'observe que si le tout jeune enfant n'était pas naturellement centré, il ne pourrait jamais s'asseoir, se mettre debout, marcher. Hara est le siège de la force vitale, le fait que « je vis parce que suis un être vivant », écrit Heidegger. Mais ce pilier de la phénoménologie ajoute « Je pense parce que je suis un être pensant ». Le grand problème de l'homme actuel est de s'identifier à la seconde indication et d'ignorer la première. En s'enfermant dans la mentalité il se coupe de sa vitalité, qui est notre vrai point d'appui tout au long de l'existence.

Est-ce quelque chose qui est toujours là, et auquel on doit se reconnecter, en quelque sorte, ou bien est-ce quelque chose qu'il faut développer, comme on développerait un muscle par exemple ?

Ce n'est pas un travail de construction de quoi que ce soit. Je peux me construire un biceps plus puissant que celui que j'ai en m'exerçant avec des haltères. J'agis sur cet objet qu'on appelle le bras, le muscle gonfle, et j'ai à ma disposition une force que je ne possédais pas. Mais hara ce n'est pas une force de cet ordre-là, c'est la force qu'on est.

“ En s'enfermant dans la mentalité il se coupe de sa vitalité. ”

Hara, n'est pas de l'ordre du faire. L'acte de respirer n'est pas à faire. Chaque jour, au cours de la pratique de la méditation de pleine attention, je suis saisi par l'étonnement : En ce moment je inspire et « moi » je n'y suis pour

rien ; en ce moment je expire et « moi » je n'y suis pour rien. C'est dans ce « je n'y suis pour rien » que je fais l'expérience d'être centré (hara). Expérience momentanée du calme intérieur, du silence intérieur. S'impose alors la question : comment faire, ou quoi faire, pour devenir celui que je découvre dans cette expérience. Je ne peux donner qu'une réponse à cette question : c'est une bonne raison pour reprendre l'exercice demain.

Ce sont donc principalement les pensées qui font obstruction à l'expression de cette vitalité ?

Je crois que les pensées ne font obstacle à rien. Au cours d'une sesshin, j'avais dit à un roshi, un maître japonais : « Comment puis-je faire pour ne plus penser ? J'ai l'impression que dans la pratique de la méditation, ou les autres exercices, la pensée est tellement souvent présente, obsédante... » Il m'a dit « Soyez heureux que vous pensiez encore. Si vous ne pensez plus, c'est que vous êtes mort. Mais ne vous attachez pas à vos pensées. » Il ne s'agit pas de crier haro sur les pensées, mais de se glisser dans le sentir.

Le corps vivant est un champ de conscience à travers le sentir. Tout ce qui se présente à l'être humain, comme à l'animal, se présente à travers les sens. Il n'y a pas de sensation qui serait possible il y a 10 minutes ou dans 10 ans, c'est donc une plongée dans le moment présent, et hara c'est aussi ça : vivre le moment présent.

Se glisser dans le sentir ! Pour Graf Dürckheim c'était vraiment un travail fondamental. Un jour il m'avait dit « vous savez, il y a deux approches du réel : notre approche habituelle du réel, c'est le concept, la pensée. L'homme occidental pense le réel comme étant un ensemble d'objets. » Entre parenthèses, l'homme occidental fait du hara un objet de la pensée, ou un objet qui serait quelque part dans le corps vivant.

Et il poursuit « Ce que j'ai appris pendant mon séjour au Japon, pendant une dizaine d'années dans le monde du zen, c'est que l'homme oriental voit le réel comme un ensemble de processus, un événement. Tous les exercices que vous pratiquez ont pour but, au fond, de ne pas rester enfermé dans cette seule approche du réel, « la pensée », et de découvrir l'autre approche du réel, à travers « le sentir ».

« Tous les exercices que vous pratiquez ont pour but, au fond, de ne pas rester enfermé dans cette seule approche du réel, « la pensée », et de découvrir l'autre approche du réel, à travers « le sentir ».

Un jour j'accompagne Graf Dürckheim lors d'une promenade dans la forêt qui jouxte sa petite maison. Marche en silence à l'écoute des sons, de l'eau du ruisseau qui coule, du vent dans les feuilles... Et voilà qu'il s'arrête, il brise le silence, il tend le bras et me pose la question « Jacques, qu'est-ce que vous voyez là ? » J'ai le temps de me dire « Mon Dieu, il voit de moins en moins, ce n'est pas possible... », et je réponds « Là, Graf Dürckheim, je vois un arbre ». En souriant, il me dit : « c'est curieux, là ou vous voyez un arbre, je vois un geste de la vie. » Quelle réponse ! Là où je voyais un objet, bien inscrit dans les catégories de la raison, de la pensée, le vieux sage de la Forêt-Noire voyait l'être de l'arbre ; ce que nous ne voyons pas habituellement. À l'instant même, je percevais ce qu'il nous disait régulièrement dans l'accompagnement de la méditation : « La vie n'est pas *dans* le vivant. Le vivant *est* la vie qui en ce moment se réalise selon l'ordre des choses ; Tao, Do ».

Est-ce qu'il y a des exercices spécifiques pour ressentir cela ?

Oui. Se détendre ! On pourrait dire que le premier geste, sur le chemin du hara, se résume

« Là ou vous voyez un arbre, je vois un geste de la vie. »

à l'action de « se » détendre. Ce n'est pas de la relaxation. La relaxation concerne une part de notre anatomie « J'ai mal aux épaules, alors je vais essayer de détendre quelque chose : mes épaules. » Pour Dürckheim, c'était insupportable d'entendre ça. « Lorsque vous méditez, par exemple, il ne s'agit pas de chercher comment détendre les épaules ; il s'agit, en tant que personne, de se détendre dans les épaules. » Il ajoutait : « La moindre tension dans les épaules est l'expression du manque de confiance de l'homme entier. » Conséquence immédiate ? Cette manière de voir et de pratiquer l'exercice de la détente ouvre l'homme entier, et est perçu comme étant un geste de confiance de tout soi-même.

Quel est le rapport entre la respiration et le hara ?

L'exercice de base ici au centre Dürckheim est la méditation de pleine attention : *Achtsamkeit meditation* (qui est différente de la méditation de pleine conscience). Le premier exercice que je propose, n'est pas de se concentrer sur quelque chose, la respiration, mais de porter attention à cette expérience bouleversante : « Tiens, en ce moment — je inspire — et moi je n'y suis pour rien. Ah tiens, en ce moment — je expire — et moi je n'y suis pour rien ». Dans cette approche de l'acte de respirer, il n'y a plus de dualité sujet-objet (moi, n°1, et quelque chose, n°2, la respiration).

« On pourrait dire que le premier geste, sur le chemin du hara, se résume à l'action de « se » détendre. »

Expérience immédiate du tout UN ; expérience de l'unité primordiale. Je me retrouve comme l'enfant au berceau qui respire mais ne sait pas qu'il respire. On dit du maître de tir à l'arc qu'il ne sait pas qu'il tire... il tire !

Lorsque l'ego est mis entre parenthèse, notre rapport au monde et à nous-même ne s'appuie plus sur un point de vue dualiste. La culture du hara est un travail de *déségocentration*.

Nous sommes conditionnés à opposer tout à tout ! Le corps à l'esprit, le jour à la nuit, la santé à la maladie, l'inspiration à l'expiration et, comme dans un art martial, l'attaquant à l'attaqué.

“ Lorsque l'ego est mis entre parenthèse, notre rapport au monde et à nous-même ne s'appuie plus sur un point de vue dualiste. ”

La pratique de la méditation, la culture de hara, me permet de ne plus rester cristallisé dans ces illusions. Le jour et la nuit sont une seule et même réalité : un événement qui se présente dans cette apparence qu'on appelle le jour et dans cette apparence qu'on appelle la nuit. De même pour ce qu'on appelle le souffle vital, qui se présente dans cette apparence appelé l'inspiration et dans cette apparence appelée l'expiration.

Arrêté par la beauté d'un arc en ciel, sortant d'un long silence, Graf Dürckheim me dit : « C'est curieux, nous parlons du rouge, du bleu, du jaune comme étant des couleurs différentes. Ce n'est pas faux, mais il importe de voir que ce qu'on appelle le bleu n'est pas 10% de la lumière ; le bleu est TOUTE la lumière,

dans le langage du bleu ! » Il en est de même pour le corps que nous avons disséqué, fragmenté, en de multiples éléments et fonctions. Mais, l'acte de respirer n'est pas 10% de l'acte de vivre ; c'est le TOUT UN qu'est l'être, dans le langage de cet événement appelé le souffle. Étant dans la pleine attention au souffle qui, de lui-même, va et vient, je suis dans l'attention au tout corps vivant dans son unité (*Leib ; IchLeib*) qui est le domaine du calme, du grand calme ; expérience immédiate de la paix intérieure. Notre plus grande erreur est de pratiquer un exercice pour après. L'espérance que, après trois ans de pratique de la méditation, du tai chi, de l'aïkido ou du yoga... je ne serai plus le même, n'a pas de sens. Dogen, fondateur de l'école Soto Zen au 13^e siècle, combattait cette illusion en posant régulièrement à ses moines cette question : « Si tu ne trouves pas le grand calme ici et en ce moment, tu le trouveras où, et tu le trouveras quand ? »

“ Étant dans la pleine attention au souffle qui, de lui-même, va et vient, je suis dans l'attention au tout corps vivant dans son unité (*Leib ; IchLeib*) qui est le domaine du calme, du grand calme. ”

Je crois que c'est une des grandes erreurs de l'homme occidental lorsqu'il s'engage sur ce qu'on appelle en Orient et en Extrême-Orient une voie, un chemin de transformation : projeter et espérer la transformation légitimement souhaitée dans le futur. Il s'agit de reconnaître, dans l'immédiat, ce qui se présente à travers le senti et le ressenti sans nécessiter d'intervention intermédiaire. Et lorsqu'on reconnaît ces

“ Il s’agit de reconnaître, dans l’immédiat, ce qui se présente à travers le senti et le ressenti sans nécessiter d’intervention intermédiaire. ”

qualités d’être, le calme intérieur, la paix intérieure, qui ne sont pas dues au fait qu’on serait bouddhiste, chrétien ou athée, mais au simple fait que nous sommes tous des être humains, on a une bonne raison pour reprendre, le lendemain, l’exercice qui permet et favorise l’éveil à notre nature essentielle.

Aujourd’hui, avec Graf Dürckheim, je peux dire que ce qui m’intéresse dans le zen est ce que cette tradition recèle d’universallement humain.

Jacques Castermane a été élève et disciple de Graf Dürckheim de 1967 à sa mort en 1988. Il a fondé et enseigne au Centre Dürckheim, dans la Drôme.
www.centre-dürckheim.com

Par notre égo la voie est barrée

Nous voyons l’homme tendu entre deux pôles : son essence et son moi mondain.

D’un côté se dresse son moi conditionné par l’espace et le temps, préoccupé de son bonheur et de sa sérénité.

Face à cela s’érige l’essence, modalité par laquelle une vie plus grande est présente en nous et nous cherche.

Par notre moi, la voie vers cette essence est barrée.

D’où l’exigence de lâcher prise des contre-actions qui s’opposent à cette essence vivante et l’entravent ; lâcher prise, à commencer par le corps (*Leib*).

Le mouvement originel est toujours le lâcher-prise dans les épaules, se glisser en son bassin, se laisser devenir un avec le sol. Lâcher prise, des pieds à la tête, et parcourir ainsi le corps entier. Chaque fois que nous découvrons une tension restante, qui signifie une protection contre le monde, il importe de tout reprendre à zéro : se détendre et s’ouvrir, en coïncidence avec le don qu’est la respiration.

Karlfried Graf Dürckheim

