

## L'IMMOBILITÉ

Dans le premier numéro de Yoga 7 (des cahiers que je lis avec soin), il est écrit que l'immobilité est le premier des « cinq pas royaux des asana ».

Toute personne qui pratique le zazen, la méditation sans objet, est invitée à exercer l'absolue immobilité.

Pourquoi l'immobilité, et, qui plus est, l'absolue immobilité ? C'est une question à ne jamais poser à un maître zen ; il la qualifie aussitôt de question ... idiote. La seule question qui a sens est pour lui de se demander comment arriver à la maîtrise de l'immobilité. Question d'autant plus nécessaire que, lorsqu'on débute, l'endurance à l'immobilité a des limites très étroites. Dix minutes d'immobilité paraissent au débutant une éternité. Certains disent que lorsqu'ils s'efforcent de rester immobiles, ils approchent rapidement du point insupportable où ils se sentent près d'exploser. D'autres parlent de l'apparition d'une angoisse difficile à dominer parce qu'ils éprouvent une sorte de vertige. Heureusement, vient à point nommé, une démanaison ou une petite douleur qui vous «oblige» de bouger un peu. D'autres évitent d'être confrontés à une trop longue période d'immobilité en entrant dans la somnolence. On est donc en droit de se demander quel est le but d'une pratique qui conduit à tellement de réactions et de résistances.

J'explore, depuis bientôt quarante ans, ce que j'éprouve, sens et ressens dans la pratique de l'exercice de l'immobilité. Je crois pouvoir donner quelques indications quant au sens de

cette pratique royale. Je le fais d'autant plus volontiers que l'immobilité est une expérience salutaire, au sens profond du terme. Être capable d'exercer l'absolue immobilité participe, très certainement, au développement d'un mieux-être physique. Plus avantageux est le fait que la pratique régulière de l'immobilité ouvre sur ce qu'on appelle : l'art de vivre l'âme en paix.

L'immobilité est souvent confondue avec l'inaction. Or, « Être immobile, c'est s'abstraire de tout ce qui n'appartient pas à son essence propre ». L'exercice de l'immobilité est donc une action. Elle est qualifiée comme étant une action d'un degré supérieur aux actions que nous engageons dans la vie ordinaire. Pourquoi ? Parce que cette action nous met en résonance avec notre vraie nature, avec notre propre essence.

L'exercice de l'immobilité est un exercice d'abstraction. Abstraction des moindres réactions du moi. Quelles sont ces réactions ? C'est, principalement le désir et le refus. Le désir de ce qui n'est pas et le refus de ce qui est. Ce qu'on appelle le moi, peut se résumer dans l'expression: moi-je-veux / moi-je-ne-veux-pas. La personne qui débute dans la pratique de la méditation trouve souvent le temps long. D'où le refus de la durée de l'exercice (refus de ce qui est) et le désir de l'arrêt de l'exercice (désir de ce qui n'est pas). Avez-vous déjà observé combien de fois chaque jour, chaque heure, nous sommes entraînés dans des réactions qui se résument

dans ces deux mots : désir et refus. « Merde, il pleut ! Mon Dieu, quel monde aux caisses de la Migros ! Pourquoi cet automobiliste roule aussi lentement ? Pourquoi il (elle) n'a pas sorti la poubelle ? » Ces réactions verbales accompagnent une réaction affective et une réaction physique.

Si vous persévérez dans la pratique de l'immobilité, vous observez assez rapidement que le moindre petit mouvement est une réaction du moi.

Ce qu'on définit en disant « moi », ce n'est pas seulement une idée qu'on a de soi-même. «Moi», c'est aussi un ensemble de sensations auquel je me suis identifié. C'est pourquoi, la perte des sensations habituelles, lorsqu'on pratique l'immobilité, est rapidement inconfortable et même angoissante. Bouger. Oui, bouger, seulement un tout petit peu, me permet de retrouver une sensation habituelle. En bougeant, ne serait-ce que le gros orteil, je suis sauvé de cette impression de perdre mon identité. C'est aussi bon que le café de dix heures !

Comment arriver, malgré «moi» à l'immobilité absolue ? Utilisez le moi conscient pour observer, et étiqueter, le moindre mouvement qui entrave l'exercice de l'immobilité. Prononcez, intérieurement, « En train de bouger les pouces .... en train de bouger la tête ... en train de bouger les joues ...» Une fois l'étiquette posée, se dé-faire de cette réaction. Se dé-faire de cette réaction que le moi impose avec force. Chaque fois que j'arrive à me dé-faire du mou-

vement étiqueté, je retrouve, l'immobilité absolue. J'observe alors, *en ce moment et pour ce moment* : la paix de l'âme.

La paix de l'âme, qu'il s'agit alors d'actualiser en reprenant quotidiennement l'exercice.

En ce moment et pour ce moment.

Une erreur lorsqu'on pratique un exercice, une technique, est d'envisager un résultat dans les mois ou les années qui suivent. C'est dans l'exercice même, au moment où je m'exerce, qu'il y a une réalisation immédiate. Ne pratiquons pas avec l'idée que nous aurons un résultat plus tard. L'intériorité, cette autre manière d'être pour laquelle nous pratiquons, a son expression dans la forme même de notre action, de l'exercice que nous pratiquons en ce moment. Je ne pourrai jamais construire la paix de l'âme, la sérénité, en m'appuyant sur des actions du moi. La paix de l'âme est une action de ma propre essence. De notre être essentiel aurait dit Dürckheim.

Pratiquer l'immobilité, c'est exercer le lâcher prise (se défaire). Lâcher prise pour s'attacher à cette dimension plus profonde présente en chacun de nous : l'essence (notre propre essence), notre vraie nature, notre être essentiel. L'immobilité : culture du silence, culture de la tranquillité, culture de la sérénité ; ces qualités qui manquent tant à l'homme actuel.

Lorsque nous exerçons l'immobilité, dit Dürckheim, « Monte la plénitude que nous sommes en l'essence ».

**Jacques Castermane**



Maître Hakuin en Za-Zen

Jacques Castermane, disciple de Karlfried Graf Dürckheim, a fondé et dirige le Centre Dürckheim à Mirmande (France)

« Tenant droits le corps, la tête et la nuque, sans mouvement, la vision tirée vers l'intérieur et fixée entre les sourcils, sans regarder alentour, conservant le mental calme et libre de toute peur, et observant le vœu de brahmacharya<sup>(1)</sup>, tout l'être mental maîtrisé tourné vers le Moi (le Divin), il doit se tenir ferme en yoga, se donnant tout entier à Moi (afin que l'action inférieure de la conscience soit baignée dans la plus haute paix) »<sup>(2)</sup>

(1) Brahmacharya : abstinence sexuelle en pensées, en paroles ou en actes

(2) (B.G. VI-12-13), version de Sri Aurobindo – Spiritualités Vivantes- 1970.