**Karlfried Graf Dürckheim**

*"Hara, centre vital de l'homme"*, Le Courrier du Livre, 1991

*"Le quotidien comme exercice"*, Le Courrier du Livre, 1987

*"Pratique de la voie intérieure"*, Le courrier du livre, 1983

Karlfried Graf Dürckheim (1896 - 1988) docteur en philosophie et docteur en psychologie, rencontre le zen pendant son séjour au Japon (1937 à 1947). Il pratique le zen et le tir à l'arc (kyudo).

Sa pensée a été fortement influencée par cette pratique, ainsi que par Maître Eckart et Carl Gustav Jung.

Entre 1951 et 1988, dans le centre de rencontre qu'il crée et anime en Forêt Noire, il propose une pratique initiatique qui, tout en servant l'esprit du zen japonais sans la moindre concession (la pratique de zazen et la marche méditative kin-in) est dégagée des rites et des formes culturelles propres à l'Extrême-Orient.

Pour K.G.D. l'homme a une double origine, l'une physique, l'autre métaphysique - qui se manifestent dans « le corps que l'on a » et « le corps que l'on est ».

La méditation est une voie initiatique qui tend vers ce qu''il appelle la Percée De l'Etre Essentiel, du Tout Autre. Il s'agit de moments singuliers, empreints d'un merveilleux qui nous touche soudain. Tout ce que nous vivons est imprégné d'une qualité particulière... Même s'il s'agit d'un sens inconnu, ce Tout Autre est cependant réel. Si nous avons « des oreilles pour entendre, la voix d'un maître qui n'est pas notre petit moi centré sur lui-même est perceptible à ces instants ». K.G.D. l'appelle le Maître intérieur. La pratique quotidienne permet la Percée de l'Etre Essentiel et aussi de surmonter la contradiction permanente entre la sollicitation vers l'extérieur et l'appel de de cet Etre Essentiel.

Dans tous ses livres, il insiste sur la notion d'exercice ; la posture zazen : « à la fin de l'expiration, on se pose, on s'établit dans le bassin ; c'est un abandon à la terre, qui progresse en profondeur, une union avec cette terre dans laquelle on s'enracine. La verticale forme la cime d'un arbre, le lien entre le ciel et la terre ».

L'homme doit se prendre comme un ouvrage entre ses mains, s'exercer sans cesse en vue du plein accomplissement de cette œuvre : l'œuvre la plus importante pour l'homme est donc en effet lui-même, lui-même en tant qu'homme.

Un siècle avant Jon Kabat-Zinn, K.G.D. a été un des pionniers psychologues à transmettre la posture aux occidentaux en en faisant un exercice fondamental pour l'homme à la recherche de son humanité, de son Etre Essentiel.