

PIERRE WITTMANN

# REGARDER LA VIE

49 REGARDS SUR MA VIE



WISDOMLIGHT

PIERRE WITTMANN

REGARDER LA VIE

49 REGARDS SUR MA VIE

WISDOMLIGHT

Première édition papier : mai 2018  
Éditions numériques : décembre 2018, juillet 2024  
Éditions Wisdomlight – Chiang Mai – Thaïlande  
Site : [www.pierre-wittmann.com](http://www.pierre-wittmann.com)

© 2018 Pierre Wittmann  
ISBN 978-616-468-278-8

**Illustration de la couverture :**  
Peinture de Pierre Wittmann  
675 Patterns, 1996  
Acrylique sur papier, 46 x 38 cm

## Table des matières

<i>Avant-propos</i> .....	6
<i>Préambule</i> .....	7
Prologue : Regarder la vie.....	11
Activité mentale .....	12
Bienveillance.....	13
Changer le monde ?.....	14
Chaos et lâcher-prise .....	17
Contemplation .....	20
Création artistique .....	21
Dévotion .....	22
Dire oui à la vie.....	24
Écrire ou peindre.....	26
Émerveillement.....	27
Est-ce que j'existe ? .....	29
Être ou faire.....	31
Faire ou être.....	33
Force et humilité.....	34
Harmonie .....	35
Histoires.....	36
Identité .....	37
Images .....	39
Imperfection.....	41
Insatisfaction et distraction .....	43
Intelligence suprême .....	45
Knowing or not knowing.....	47
L'art abstrait.....	49
L'hexagramme 29 .....	51
La conscience et son contenu.....	53

La lune .....	55
La vraie vie .....	57
Le plan divin .....	59
Lecture .....	60
Méditation .....	62
Non-effort.....	63
Peine et plaisir.....	64
Poésie et peinture : un jeu.....	65
Programme de la rentrée.....	67
Promenade sur la plage .....	69
Pure perception .....	70
Qu'est-ce qui est important ? .....	71
Que faire ?.....	73
Quête du plaisir .....	75
Qui est ce « je » ? .....	76
Regarder sans jugements.....	78
Relations et communication .....	79
Restaurant chinois.....	82
Spontanéité .....	84
Temps perdu.....	85
Tristesse.....	86
Turbulence .....	88
Voyage en bateau .....	90
<i>Glossaire</i> .....	92
<i>L'auteur</i> .....	97

## Avant-propos

Les textes de ce recueil sont tirés de mes écrits autobiographiques. Ce sont soit des extraits du *Journal* que je tiens depuis 1984, soit de courts textes que je rédige parallèlement : notes de Dharma et de peinture, ou ébauches éparses de livres futurs. Ils constituent, chacun à sa manière, des regards que je pose sur *ma* vie, et sur *la* vie.

Au début, je les écrivais à la main dans des cahiers d'écolier, plus tard je les ai tapés directement sur un ordinateur. Quand ma peinture est devenue symbolique (à Tahiti), puis abstraite (à Bangkok), le regard sur la vie que j'exprimais dans mes tableaux figuratifs s'est retrouvé dans mes écrits. Ainsi, l'écriture comme regard – une pratique régulière depuis plus de trente ans, mais aussi un plaisir et un jeu – est devenue une de mes principales activités.

Elle m'a soutenu, réconforté et encouragé fidèlement dans mes différents lieux de vie. À Tahiti (Papenoo et Faaa) de 1984 à 1988. En Thaïlande : à Bangkok de 1988 à 1991, Hua Hin (sur la côte du golfe de Thaïlande) de 1992 à 1997, et Chiang Mai depuis 1997. Lors de mes séjours en France : à Musiège jusqu'en 2004, et Cabrières d'Aigues depuis 2007. Elle fut aussi la compagne attentive de mes voyages et la patiente et sage confidente de mes retraites de méditation.

La plupart de ces textes ont été publiés sur mon blog *Lumière de sagesse* depuis mai 2016. Certains d'entre eux ont été revus et corrigés lors de l'élaboration de ce recueil.

Les astérisques renvoient au glossaire qui figure à la fin du livre.

25 mars 2018, Chiang Mai

## **Préambule**

### **Intention**

Mon but, dans ce recueil, n'est pas de vous transmettre des connaissances, mais de vous donner l'envie et la motivation d'explorer des sujets qui m'ont passionné, et me passionnent toujours. Choisissez, sans toutefois prendre mes propos trop au sérieux, ceux qui vous parlent et vous inspirent ! Et oubliez les autres.

En pointant vers l'essence des choses, ces courts textes vous invitent à observer, ressentir, expérimenter... et comprendre par vous-mêmes. Puissent-ils vous éveiller à des réalités nouvelles et des possibilités insoupçonnées, et vous permettre d'accéder à une dimension d'être où la paix et le bonheur remplacent le stress et l'anxiété.

### **Yi Jing et Human Design**

Le titre de ce recueil est inspiré de l'hexagramme 20 du Yi Jing\*, « Regarder », que j'affectionne particulièrement. « Regarder ma vie » et « Regarder la vie » concernent deux niveaux de regard, exprimés par les lignes 5 et 6. « Regarder » est un moment de bilan où il faut regarder les choses en face et travailler à l'élévation de son point de vue, de manière à resituer son action dans un espace et un temps plus larges.

C'est aussi une manière d'universaliser notre vision afin de cesser de nous limiter à ce qui nous concerne personnellement, notre vie, mais de voir qu'elle n'est qu'une expression de la nature humaine que nous partageons tous. C'est le regard objectif du sage (le chef accompli du Yi Jing\*), qui voit ses problèmes personnels comme ceux de la condition humaine et les turpitudes du monde comme la nature de la réalité, les choses telles qu'elles sont.

Dans le Human Design\*, la porte 20 concerne le moment présent, le seul qui existe réellement, et dans lequel nous avons la possibilité d'observer, de contempler, de regarder notre vie, c'est-à-dire nos intentions, les actions (du corps, de la parole et de l'esprit) qui en découlent et les résultats de ces actions, qui conduisent au bonheur lorsqu'elles sont adroites et à la souffrance lorsqu'elles sont maladroites.

Le Spectre de la conscience\* de Richard Rudd décrit les trois niveaux de conscience dans lesquels nous vivons notre vie : l'ombre (l'attitude de la victime), le talent (celle de l'être en chemin) et le siddhi (celle de l'être accompli qui a transcendé la dualité des deux autres). L'ombre de la clé génétique 20 est la Superficialité : le mental fabrique une réalité temporelle illusoire, basée sur le passé et le futur, qui ignore le présent ; son talent est la Confiance en soi : les actions spontanées émergent au moment propice de l'harmonie de l'être avec son environnement ; et son siddhi est la Présence : la pure vision de la réalité de l'instant devient intemporelle et produit un bien-être permanent.

## **Inspiration**

Quand le mental se tait et cesse ses commentaires incessants, l'inspiration surgit dans le silence du cœur. Réaction émotionnelle à une perception sensible, elle nous réjouit, nous émerveille et élève notre niveau de conscience. Dans un sentiment d'amour pour l'objet perçu, elle nous donne une nouvelle vision de la réalité.

Tout peut éveiller l'inspiration : la nature, une œuvre d'art, un poème, la sagesse, la beauté, l'amour... Les émotions bienfaitrices stimulent l'inspiration ; les émotions conflictuelles – la peur, l'avidité, l'aversion, l'inquiétude, l'agitation – ont tendance à la bloquer. L'inspiration produit une vision globale, unitaire, où le sujet se fond avec les objets dans une connaissance intuitive omniprésente ; et la personne séparée se dissout dans l'infinité de l'espace et de la conscience.



En partageant des idées, des observations, des visions qui ont inspiré ma vie, et les réflexions qu'elles ont suscitées, le propos de ce recueil est de réjouir le cœur, pas de nourrir le mental ; d'inciter à regarder, écouter, comprendre, sentir, pas de réagir, analyser, juger, argumenter ; d'inspirer, pas de convaincre ; parfois de surprendre ou de provoquer, afin que chacun s'interroge et trouve sa propre vérité. Si ces textes résonnent en vous, laissez-vous submerger par leur frémissement, afin qu'ils illuminent votre quotidien. Et partagez votre enthousiasme avec votre entourage, car l'inspiration est contagieuse.

Notre perception dépend de notre niveau de conscience, et la richesse de notre inspiration transforme notre vision du monde. Il n'est pas nécessaire d'être un peintre ou un écrivain pour inspirer autrui, car l'art suprême est la vie : l'amour de la vie. Les êtres qui vivent dans un haut niveau de conscience sont une inspiration constante pour leur entourage, même s'ils ne font rien et ne disent rien, simplement par leur présence. Cultivons cette présence, trouvons sans cesse l'inspiration de nous y maintenir ; c'est le meilleur service que nous puissions rendre à nos semblables... et au monde.

### **Fiction ou réalité**

Si, comme le suggère Haruki Murakami dans *The Last Lawn of the Afternoon*, la mémoire est une sorte de fiction, et la fiction une forme de mémoire, notre histoire et celle du monde ne sont que des imaginaires, et en même temps, tous nos imaginaires ne sont que mémoires... Dans cette vaste illusion, où pourrait se cacher l'ombre d'une réalité ?

### **Gratitude**

La plupart des textes de ce livre n'auraient jamais vu le jour sans les précieux enseignements de tous ceux qui ont guidé mon cheminement spirituel depuis plus de trente ans. Je leur suis profondément reconnaissant pour la sagesse qu'ils m'ont transmise

et la lumière et les bénédictions qu'ils ne cessent d'apporter dans ma vie. Puisse ce livre vous en transmettre les bienfaits.

Je ne suis pas un érudit, ni un spécialiste du bouddhisme et des autres sujets abordés dans ces textes. Comme mes connaissances, si elles portent sur de nombreux domaines, sont superficielles et limitées, toutes les notions, idées et interprétations erronées et confuses énoncées dans ce recueil ne sont dues qu'à ma propre ignorance.

## Prologue : Regarder la vie

J'ai commencé à écrire tous les matins de courts textes pour mes deux nouveaux projets de livres : *Émerveillons-nous* et *Regarder la vie*. Je pensais à *Regard sur ma vie*, et me suis souvenu de l'hexagramme 20 du Yi Jing\*, « Regarder », où « Regarder ma vie » est le conseil des lignes 3 et 5, et « Regarder la vie » celui de la ligne 6. Je ressens une profonde relation avec cet hexagramme. Dans le Human Design\*, il concerne le moment présent et le fait de contempler les choses – et la vie en particulier – avec un certain recul. Cela me semble tout à fait approprié, autant pour mes écrits que pour ma démarche spirituelle. Il est vrai que les deux se rejoignent souvent.

Je continue aussi le travail de correction de mon *Journal* : il avance à son rythme. Les heures que je passe chaque jour à relire mes souvenirs – ma vie depuis trente ans – me conduisent bien à une contemplation de la vie (qui va bien au-delà de celle de ma vie). Je comprenais hier ce que veut dire Mooji\* quand il parle de rêver sa vie. Cette vie trépidante, où activités, rencontres, pensées, émotions, craintes, espoirs se succèdent sans cesse à un rythme infernal, n'est qu'un rêve : une personne onirique, obsédée par le faire, poursuit des buts imaginaires dans un monde virtuel d'images, manifestations fugaces à la surface de l'océan tranquille et silencieux de l'existence.

27 octobre 2013, Chiang Mai

## **Activité mentale**

Les problèmes que je me pose sur la vie, l'avenir, que faire, que pratiquer, où aller, n'existent que quand mon esprit s'égaré, est distrait par sa propre activité névrotique. Si je reste dans le moment présent, il n'y a plus de problèmes : les choses sont ce qu'elles sont ; et il n'y a plus personne pour les juger, les manipuler ou s'en inquiéter.

Cesser de faire des projets, de vouloir entreprendre quoi que ce soit ; simplement rester tranquille, et répondre spontanément aux nécessités du quotidien.

Toute activité mentale produit un stress : une des formes les plus courantes, et aussi les plus pernicieuses, de la souffrance !

1<sup>er</sup> mars 1995, Hua Hin

## **Bienveillance**

Simplement se laisser porter par la vie, sans désirs, sans aversion, sans attentes, sans imposer quoi que ce soit aux autres, mais en se réjouissant de les laisser avoir leurs opinions et faire ce qu'ils désirent. Qu'est-ce que c'est reposant !

Sourire à tous les gens qu'on rencontre : ils sont si contents qu'ils sourient aussi. Dans la rue, laisser passer ceux qui veulent passer les premiers. Dans les conversations, apprendre à apprécier les idées des autres et leur donner raison : de toute façon, toutes les idées sont relatives, et aussi bonnes les unes que les autres. Donner une aumône à ceux qui le demandent ; aider ceux qu'on peut aider, dans toutes les petites tâches de la vie quotidienne.

Ce n'est pas toujours facile : il faut changer ses habitudes et ses réactions. C'est la voie de la bienveillance : l'amour pour tous les êtres !

29 décembre 1990, Kandy (Sri Lanka)  
Lors d'un voyage avec Ayya Khema\*

## Changer le monde ?

J'ai regardé l'autre soir l'interview d'une Chilienne, Inelia Benz, recommandée par une amie : elle trouve que c'est le témoignage le plus extraordinaire qu'elle ait jamais entendu. Je n'ai pas été aussi emballé qu'elle. On retombe sur le sujet du *New Age*.

Dans cette vidéo, Inelia dit qu'elle est venue sur la terre avec une mission : élever le niveau vibratoire des gens et de la planète. Elle reçoit des missions d'aller à certains endroits pour rencontrer, ou simplement côtoyer, certaines personnes ; il lui arrive de parler avec ces personnes dans des langues qu'elle ne connaît pas sans s'en rendre compte. Ces rencontres produisent parfois des guérisons miraculeuses, aident des personnes qui sont dans des situations difficiles ou les libèrent de leurs problèmes et leur négativité.

Inelia prétend qu'elle fut envoyée sur la terre par la Source, une demi-heure avant sa naissance, pour accomplir cette mission. Elle n'avait jamais vécu auparavant sur la terre et n'avait donc pas de karma humain, mais était capable de se brancher sur la connaissance collective. Elle savait déjà parler couramment l'espagnol à neuf mois et manifestait de nombreux pouvoirs paranormaux dès son enfance.

Cette histoire me semble basée sur un certain nombre de croyances discutables :

1/ Nous avons une mission à accomplir sur cette terre : cela satisfait et soutient notre ego, et renforce l'impression que nous sommes un être séparé et spécial.

2/ Dieu a mal fait son travail : les choses ne sont pas comme elles devraient être sur cette planète. Il y a un petit nombre de personnes puissantes, dominées par les forces du mal, qui dirigent

le monde et abusent des êtres humains ; nous sommes donc des victimes, pas responsables de ce qui nous arrive.

3/ Il y a aussi un Super-Dieu – la Source – qui désire remédier à cet état de choses ; comme il ne semble pas capable le faire tout seul (dommage pour un Super-Dieu !), il envoie des êtres en mission sur la terre (des millions, dit-elle, donc elle n'est pas si spéciale que ça !) pour rectifier le mauvais travail de Dieu, et créer enfin le monde parfait qui semble exister partout dans l'univers sauf sur la terre : un monde où il n'y aura plus de souffrance, plus de maladies, plus de conflits, plus de guerres, plus de crises économiques, plus de vieillesse, plus de mort... enfin, plus rien de désagréable.

Je pense que le monde tel qu'il existe sur cette terre n'est qu'un reflet des êtres qui l'habitent, mus par le désir, l'attachement, la peur et l'aversion. C'est la nature humaine et la nature du monde conditionné : la réalité dans laquelle nous vivons, que nous l'aimions ou non.

Bien sûr, chacun de nous peut travailler sur soi, gérer ses émotions négatives et élever son niveau de conscience ; et avoir ainsi une influence positive sur sa vie, ses proches, son environnement et la planète. C'est ce que font des millions de gens quotidiennement ; c'est ce que font les maîtres spirituels et ceux qui suivent une voie de développement personnel, chacun à son niveau. Mais il n'y a pas lieu pour autant de se prendre pour un sauveur ; ni d'attendre un miracle ou de croire que nous allons changer le monde et la réalité. La seule chose que nous sommes capable de changer, c'est notre propre perception de la réalité.

Chacun doit trouver son propre paradis, sa joie et sa paix intérieures. Il ne s'agit pas de créer un monde parfait pour les autres, mais de les aider à trouver leurs propres joie et paix intérieures. Pour cela, il ne faut pas de changer le monde, car il ne sera jamais parfait et ne conviendra jamais à tout le monde. Il faut être capable d'accepter le monde et les circonstances de notre vie,

d'accepter les choses telles qu'elles sont ; d'accepter la réalité plutôt que de vouloir créer une nouvelle réalité utopique qui corresponde à nos préférences. Tant que nous avons des préférences et considérons que le monde n'est pas comme il devrait être, nous avons une perception négative de la réalité et vivons dans un bas niveau de conscience. Nous sommes alors bien peu capables d'élever celui des autres...

15 avril 2012, Chiang Mai



## Chaos et lâcher-prise

Je trouve dans le livre *Tao of Chaos*, de Katya Walter, des idées que je poursuis déjà depuis plusieurs années, mais un peu dans le vague : l'idée des patterns et du chaos, et de leurs correspondances. Ce serait la structure de l'univers et de toutes choses : une structure qui se reflète dans l'ADN de la vie, et aussi dans le Yi Jing\*. Mais je ne suis pas encore arrivé au point, s'il existe, où l'on peut vraiment comprendre cette structure et la contrôler. Je sens par contre, dans mon étude du Yi Jing\*, qu'il y a quelque chose dans ce système qui va plus loin qu'un simple oracle, une vérité plus profonde, plus essentielle, qui sous-tend toute chose.

En même temps, depuis quelques années, j'ai l'impression que mon esprit devient plus chaotique que précis et logique, ce que j'ai la tendance et l'habitude d'attendre de lui. Parfois, je me demande si c'est un bien – l'accès à un autre niveau de conscience moins linéaire – ou si c'est un signe de sénilité précoce, et cela m'inquiète. Il semble que je n'arrive plus à faire les choses comme avant, en suivant un processus linéaire de cause et d'effet, ou que je ne suis plus motivé ; je plane dans une brume insaisissable et changeante, tourne en rond sans jamais arriver à rien, et ressens insatisfaction et lassitude. J'aurais envie de me laisser porter par ces patterns chaotiques et ne rien faire – le *wu wei\** – plutôt que fonctionner avec préméditation et intention pour atteindre des buts précis et une certaine perfection : des objectifs qui me semblent illusoire.

Dans ce lâcher-prise pour goûter au *wu wei\** et au flux chaotique et irréel des choses, il y a aussi une perte d'identité : je me rapproche du non-soi ; c'est pourquoi l'ego s'inquiète et s'agite, essaie de se rattraper à n'importe quoi pour survivre, et m'attire inlassablement dans toutes formes d'activités, de distractions, de quêtes, d'idées... Je me laisse généralement prendre à son jeu,

mais ensuite je n'arrive à rien, et me retrouve insatisfait et frustré, essayant de surnager dans ce chaos incohérent et insaisissable (improductif et sans issue) qui serait la vraie nature de l'existence. Je devrais carrément franchir le pas, accepter le chaos, l'accueillir, m'y abandonner en me laissant porter par les patterns analogiques de son flux, et cesser de poursuivre des buts mondains, dont des années de désenchantement m'ont montré la nature illusoire et futile.

Ne rien vouloir atteindre, achever, réaliser, obtenir, trouver, devenir. Cesser de projeter, faire, dire, aller, penser... Simplement être là, et laisser les choses se faire spontanément, par elles-mêmes, sans intervenir, manipuler ou s'inquiéter ; sans préméditer ni désirer quoi que ce soit. Mais vivre : se laisser utiliser par la nature selon ses besoins, la servir naturellement et spontanément en répondant à ses demandes lorsqu'elles se manifestent comme notre devoir vis-à-vis d'elle, sous forme de générosité, bienveillance, enseignement... Entre temps, pas besoin de s'inquiéter, penser, planifier, simplement reposer dans la paix et la sérénité, la joie et le contentement, le point tranquille autour duquel tournent les patterns du chaos, sans intervenir ni se prendre au jeu ; mais laisser les choses telles qu'elles sont, sans s'identifier ni s'attacher à leur danse fallacieuse. Cela me semble facile quand je suis assis dans un aéroport, seul et immobile au milieu d'un monde étranger, auquel personne ne semble appartenir ni s'identifier, où tout le monde est de passage...

Mais c'est plus difficile quand je suis chez moi, parmi mes objets familiers, là où sont ancrées mes habitudes, où s'enchaînent mes activités quotidiennes, au milieu de ce qui m'apparaît comme le connu, et me semble permanent, satisfaisant, contrôlable et mien. C'est peut-être pourquoi j'aime bien les voyages, être anonyme dans un lieu de passage, attaché à rien, insaisissable. C'est là que je me sens vraiment libre des asservissements du superficiel, libre d'être seul avec moi-même, avec l'essentiel, sans

craintes ni angoisses ; en attendant simplement le prochain départ, le prochain avion, dans un *no man's land* au-delà du monde, et pourtant au milieu de lui, où il n'y a rien à faire, et où je me trouve en contact direct avec l'inspiration et la sagesse de ma vraie nature. Être un exilé, sans domicile fixe, sur la route vers... nulle part !

19 mai 1997, aéroport de Bangkok

## Contemplation

Sept heures du matin, sur ma terrasse : j'observe l'immobilité totale de la nature.

Aucune feuille ne bouge, même les bambous sont parfaitement immobiles, comme irréels, tenus en équilibre par les forces de la cohésion et de la gravité. Et pourtant, la sève circule, les atomes gravitent à des vitesses prodigieuses, et la terre qui supporte ces grands arbres tourne sur elle-même et se déplace autour du soleil à cent mille kilomètres à l'heure. N'est ce pas miraculeux ?

Comme si le temps visuel s'était arrêté ; car les bruits de la nature – coqs, chiens, criquets, oiseaux – suivent toujours le rythme du temps. Comment exprimer ce repos des formes, qui ne sont pas figées, mais complètement épanouies, paisibles et détendues, reposant naturellement dans la manifestation physique de leur essence. Un oiseau traverse ce décor immuable : la nature au repos, enracinée dans la terre comme les montagnes qui se dressent au loin.

Cette immobilité apparente cache l'effervescence effrénée de la vie...

29 octobre 1998, Chiang Mai

## Création artistique

Depuis quelques jours, j'ai recommencé à peindre. Je suis content et ça me fait du bien : c'est aussi l'occasion d'écouter de la musique. Je reprends, en grands formats, une idée que je perçois dans mes petits tableaux carrés de 2009. Qui était inconsciente à l'époque, puisque ces tableaux ont justement été peints sans idées ni préméditation. Cette nouvelle série pourrait s'appeler *Rencontres* ou *Espaces*. Comme toujours, mon inspiration est foisonnante et enthousiaste, mais la réalisation matérielle est plus lente et laborieuse. Et il ne faut pas que je me laisse décourager ou dissuader par des pensées parasites sur l'utilité de peindre. Même si le thème du livre de Jean Klein, *La joie sans objet*, que je savoure en ce moment, est de renoncer à chercher la paix, la joie ou le bonheur dans les objets – et les activités du monde font partie des objets –, j'y ai trouvé hier une phrase qui m'encourage à persévérer : « Les objets privilégiés pour nous diriger vers l'expérience non duelle sont les œuvres d'art. » Un rappel que la création artistique est une activité civique !

17 novembre 2010, Chiang Mai

## Dévotion

Je commence à comprendre pourquoi les maîtres tibétains répètent sans cesse que la dévotion est l'aspect le plus important de la voie spirituelle.

Car la dévotion concerne l'ouverture du cœur, celle qui permet, dans la Voie dorée\* de Richard Rudd, de passer de l'ombre à la lumière. La dévotion est le siddhi de la clé génétique 29 (tiédeur, engagement, dévotion). C'est l'ouverture du cœur à un principe supérieur (Dieu, le Bouddha, le Tao, la pure conscience, l'éveil) ou à un maître qui représente ce principe et nous le transmet. Dans la vraie dévotion, il y a la foi, l'amour, le respect, l'admiration et la soumission ; et tous ces aspects, comme la dévotion elle-même, sont inconditionnels.

La dévotion pour le maître ne dépend pas de sa sagesse et de ses paroles : celles-ci s'adressent à l'esprit, pas au cœur. L'étude des textes sacrés et des enseignements, et leur compréhension intellectuelle, concernent le mental ; alors que le cœur, lui, se nourrit lors des cérémonies, des rituels, des pèlerinages et des pratiques dévotionnelles.

On peut ressentir une très forte dévotion en assistant à un enseignement dans une langue étrangère qu'on ne comprend pas, et en recevoir un plus grand bienfait et une plus grande réalisation qu'en écoutant un enseignement dans sa langue maternelle. J'en ai fait souvent l'expérience – avec Ajahn Buddhadasa\*, Harada Sekkei Roshi\*, Dilgo Khyentsé Rinpoché\*, le Dalai-Lama, et d'autres maîtres ; ou en coupant le son de certaines vidéos de Mooji\*.

Les aspects dévotionnels de la religion sont plus puissants que l'approche intellectuelle qui les a souvent remplacés dans les sociétés laïques.

Les autres effets de l'ouverture du cœur sont l'amour et la compassion pour tous les êtres ; ils sont aussi une forme de dévotion – pour le monde et ses créatures, pour la manifestation phénoménale : l'aspect relatif de la réalité qu'il ne faut ni négliger ni oublier en faveur de l'absolu. « La vue de l'absolu doit être aussi vaste que le ciel, mais la dévotion pour le relatif aussi fine que des grains de farine », disait Padmasambhava. Les deux sont inséparables, et leur union se fait dans le cœur, pas dans le mental.

17 mars 2015, Chiang Mai

## **Dire oui à la vie**

La personnalité dit toujours non, elle rejette, refuse ce qui est : les choses telles qu'elles sont. C'est ce qu'affirment Éric Baret\* et A. H. Almaas. L'espoir et le désir sont des formes de rejet, on n'accepte pas la réalité et on espère que les choses vont changer, on désire quelque chose de meilleur, de différent. Sous des apparences positives et créatives, on a une attitude négative vis-à-vis de la réalité et on soutient un cycle continu de rejet, de séparation, de conflit, de souffrance, qui ne fait que perpétuer les misères du passé en imaginant qu'on va les changer ou les améliorer.

C'est pour cela que les découvertes scientifiques et technologiques apportent leur cortège d'effets secondaires indésirables, que la croissance économique produit des crises et que les décisions politiques créent souvent des guerres ou de la misère. Car ce sont toujours des refus de la réalité du moment, du cours normal des choses. L'homme se prend pour Dieu, il pense qu'il peut contrôler et manipuler la nature et ses semblables selon ses fantasmes et ses préférences, ses désirs et ses espoirs, mais il ne fait que créer plus de malheur, de misère, de conflits et de souffrance...

Et les campagnes de protestation, pétitions et autres manifestations vont dans le même sens : en rejetant ce qui est, elles renforcent la négativité.

Un manifestant est toujours malheureux, puisqu'il refuse la réalité et se maintient dans le bas niveau de conscience de la victime. Seuls les gens heureux peuvent changer le monde, en élevant le niveau de conscience de leur entourage. Car la perception du monde est subjective, et dépend de notre niveau de conscience.



Au lieu de rejeter la réalité, il faut essayer de la comprendre, c'est le seul moyen de l'accepter et, comme dit Byron Katie, d'aimer ce qui est, de dire oui à la vie.

30 avril 2016, Chiang Mai

## Écrire ou peindre

Je me demande s'il est très sage de continuer à écrire ces notes, et de vouloir les publier un jour. Car écrire, c'est énoncer des concepts dualistes, des vues ou des opinions, qui s'opposent toujours à d'autres concepts, vues ou opinions. C'est une constante argumentation, une perpétuelle bataille, qu'on exprime ses propres idées ou celles des autres. De toute façon, on plaira aux uns et on déplaira à d'autres ; et certains resteront indifférents, car le sujet ne les intéresse pas.

Tout cela mène à quoi ? Pas à la libération des concepts, qui est la libération du *samsara*\* ! À moins d'écrire jusqu'à saturation, jusqu'à être tellement intoxiqué de concepts qu'il ne reste plus que la solution d'y renoncer complètement.

Puisque toutes les idées sont relatives, et donc ultimement fausses, pourquoi s'efforcer de les diffuser ou de les défendre ? C'est une lutte et un souci continuel, qui ne produisent jamais de vraie satisfaction. Je ferais mieux de me remettre à peindre : créer des formes et des couleurs abstraites qui réjouissent le cœur. Ou trouver une forme d'écriture non conceptuelle, non polémique : renoncer au sens. Une poésie abstraite dont la beauté résiderait dans le son des mots ; ou qui évoquerait des images pures, imaginaires, oniriques, fantastiques... Des mots qui ne voudraient plus rien prouver, défendre ou enseigner, mais seulement charmer l'esprit du lecteur !

Si j'appliquais ce critère à mes notes, il n'en resterait pas grand-chose... Pourtant, les mots du *Dharma*\*, lorsqu'on cesse de vouloir les comprendre avec le mental, ne deviennent-ils pas une mélodie céleste qui inspire et illumine le cœur ?

24 mars 1993, Hua Hin

## Émerveillement

Hier soir, j'ai fait une longue promenade dans le quartier en me focalisant sur les petits objets, les détails insolites de l'environnement. Ce qu'il faudrait éviter, selon les maîtres de la non-dualité, pour se concentrer sur celui qui regarde. C'est pourtant là, justement, que je découvre la vraie nature des choses – d'une réalité qui dépasse la fiction ou l'imagination – et que je ressens un constant émerveillement.

Je regardais des choses insignifiantes, que personne ne voit, auxquelles il n'y a aucune raison de prêter attention, comme des détritiques, des objets abandonnés depuis longtemps au bord du trottoir, ou d'autres qui ont toujours leur utilité mais sont dans un état d'extrême décrépitude : des choses qui ont été un jour neuves et étincelantes et ne sont plus qu'un pâle reflet de l'éclat de leur jeunesse, mais qui ont gardé leur âme.

J'ai contemplé des amas de fils électriques enchevêtrés qui pendaient du ciel, connexions aléatoires au téléphone ou à l'internet ; un minuscule portail bleu vif, fraîchement peint, au milieu d'une vieille barrière à moitié effondrée sous les mauvaises herbes ; une paille violette, rebut impérissable de notre société de consommation, tombée au pied d'un arbre après son usage éphémère entre les lèvres d'une jeune fille et un smoothie à la mangue.

D'autres jours, je regarde les objets communs, les fleurons de la technologie, de la publicité et de la production de masse, ceux qui font tellement partie de notre environnement quotidien qu'on ne les voit plus, mais qui, individuellement, ont chacun leur histoire, leur fonction et leur beauté.

Le lundi soir, je regarde les personnes que je côtoie dans la rue et au grand marché hebdomadaire de mon quartier : je suis fasciné par l'innocence paisible des petits enfants, la sage rési-

gnation des vieillards et l'allure sereine et bienveillante des gens ordinaires qui font leurs courses en fin de journée. Derrière l'apparence banale, gracieuse ou troublante de chacun, je vois leur beauté intérieure qui brille au milieu de la foule, et répond à mon regard par un sourire.

L'impermanence, c'est ce qui saute aux yeux, partout, mais aussi la présence d'une intelligence suprême qui semble orchestrer parfaitement ce chaos apparent. Et c'est ce paradoxe, ce contraste imperceptible qui donne naissance à la pure vision du monde, et en même temps à l'improbabilité du réel. C'est dans le mystère de ces manifestations insolites que naît la perception éveillée qui transcende toute présence d'une personne qui voit et qui connaît, le *kenower* cher aux adeptes de la non-dualité, car elle est inséparable de l'infinie créativité du monde phénoménal, elle est émerveillement absolu et n'a besoin ni d'un témoin ni d'une conscience, aussi pure soit-elle, pour resplendir spontanément dans la variété infinie de ses improbables formes.

Car ce n'est pas par la conscience, mais par les milliards de cellules de notre corps, et les milliards de particules qui constituent chacune d'elles, que nous faisons partie de la réalité et de l'unité absolue et impersonnelle de son infinie diversité. Où, dans cette indicible plénitude, un Soi pourrait-il trouver la place de poser ses grands pieds sans écraser une irremplaçable partie de la réalité ?

19 novembre 2017, Chiang Mai

## Est-ce que j'existe ?

Une des choses qui me surprend toujours dans les enseignements de nombreux maîtres de la non-dualité, c'est l'affirmation indiscutable que « j'existe », « je suis », qui semble servir d'axiome de base à leur doctrine. Il y aurait une entité, une « êtreté », une conscience permanente, qui serait notre vraie nature. Et curieusement, cette perception-là serait réelle – même une réalité fondamentale – alors que toutes nos autres perceptions seraient illusoires.

Étrangement donc, beaucoup de ceux qui prétendent avoir découvert la réalité ultime n'ont pas pu se libérer du désir d'exister, d'être quelqu'un. C'est probablement une des expressions de notre instinct de survie en tant qu'individus.

Il ne faut pas pour autant tomber dans l'autre vue extrême, celle de notre non-existence, mais réaliser que l'impression d'exister, d'être, n'est qu'une perception relative qui nous permet de fonctionner dans le monde, pas une vérité absolue. C'est un concept, une croyance. L'existence est du domaine de la manifestation phénoménale éphémère, duelle et conceptuelle. L'absolu est au-delà de nos concepts et de nos rêves.

L'homme a toujours rêvé qu'il était plus qu'un amas de particules anonymes qui s'assemblent et se dissolvent à chaque instant, mais qu'il contenait une essence divine et permanente ; et il continuera de rêver...

Rares sont ceux qui se sont éveillés de ce rêve et ont réalisé qu'ils n'étaient rien, qu'il n'y avait personne, aucune entité inhérente, même pas une pure conscience : seulement le spectacle lumineux, mais fugitif, de la manifestation...

Toute existence est duelle, car elle suppose une non-existence ;  
et conceptuelle : c'est ce qui lui donne son parfum de  
permanence.

27 avril 2016, Chiang Mai

## Être ou faire

Le Congrès est bientôt là, je sens qu'il va occuper tout le mois de février, qui est court. Cette impression que le temps est déjà pris, programmé, presque déjà passé, m'attriste et m'accable ; alors que je pourrais être libre, sans les délais, les devoirs et les obligations que je me crée moi-même. Pourquoi ? Pour essayer de me donner une raison d'être, en général être reconnu pour ce que je fais : alors il faut bien faire quelque chose. C'est un cercle vicieux ! Au lieu d'être reconnu pour ce que je suis : et juste être ce que je suis, sans attentes, sans ce besoin compulsif de faire ; mais pour être reconnu, il faut être vu par ceux qui doivent me reconnaître : là est le problème. C'est surtout par moi-même que j'ai besoin d'être reconnu, et je suis sans doute le plus exigeant ; car les autres se moquent pas mal de ce que je fais et de ce que je suis, en dehors de leurs intérêts personnels.

La paix, c'est simplement être dans le moment présent, sans contraintes, devoirs, obligations, attentes. Pratiquer le *wu wei\** : laisser les choses se faire d'elles-mêmes, sans intervenir, sans les manipuler, sans préméditation. Ce n'est pas facile, car cela demande de lâcher prise de tous les désirs, intentions, attentes, et de cette image de soi qu'on veut montrer aux autres.

Renoncer à sauver le monde, à le soigner, à l'embellir ; juste l'apprécier tel qu'il est, dans sa beauté, son harmonie, sa perfection, sans le polluer avec des idées d'amélioration. Mais alors, on ne fait plus rien, et pourtant, il y a beaucoup de belles choses à faire. On jouit bien des bonnes actions des autres, alors ne faut-il pas aussi contribuer à leur bonheur ? La loi de l'interrelation : chacun a son petit rôle à jouer. Alors quel est le mien ? C'est toujours la même question. Faire des tableaux, des installations, enseigner, guérir, communiquer par le mail et l'internet. Aider

certaines personnes, ou une personne en particulier ; mais alors, n'est-ce pas au détriment des autres ?

C'est difficile de trouver la voie du milieu : entre faire et être, entre en faire trop ou pas assez, entre aimer une personne ou tous les êtres.

28 janvier 2000, Chiang Mai



## Faire ou être

Est-il plus important d'écrire un livre, un article, que de regarder le coucher du soleil, ou de jouer quelques notes de musique qui adoucissent l'âme ? Arriver à simplement être : tranquille, joyeux, reconnaissant ; ressentir, observer, aimer, méditer, prier. Juste vivre – dormir, manger, végéter, traîner – plutôt que de toujours vouloir faire. D'ailleurs, à force de vouloir trop faire, je ne fais pas grand-chose : je m'en rends compte. Je passe beaucoup de temps à organiser ce que je veux faire, et à acheter du matériel pour pouvoir mieux faire. Et il ne reste plus de temps pour faire.

Dans la vie, qu'avons-nous vraiment à faire ? N'y a-t-il pas déjà assez, et même trop, de choses faites par l'homme sur cette planète : trop de livres, d'objets, d'œuvres d'art. C'est l'ego qui ne veut pas être en reste, mais ajouter sa petite, ou sa grosse, contribution à l'abondance démesurée des biens de consommation, qu'ils soient basement matériels ou hautement spirituels. Et comme tous ces biens sont impermanents et illusoire, à quoi bon ?

Ne serait-il pas plus sage de participer à ce monde en étant une énergie positive d'amour, de lumière, de paix, de joie, de bonheur ; mais une énergie invisible, silencieuse, ni matérielle, ni polluante, ni reconnue ? Être une antenne qui reçoit l'énergie divine sur la terre, qui la capte, la canalise et la redistribue ; qui émane cette énergie, mais d'une façon imperceptible, anonyme, sans éclats ni rapports écrits.

La vraie créativité se manifeste dans la présence intemporelle de l'instant, et dans le rayonnement de l'amour et la lumière !

19 novembre 1998, Chiang Mai

## Force et humilité

« Au royaume de la vie appartient ce qui plie, ce qui est tendre ; à celui de la mort, ce qui est rigide, ce qui est fort. » (Lao Tseu, dans Lama Govinda, *Le chemin des nuages blancs*)

L'affirmation de l'ego : pour défendre une entité illusoire, qui se sent faible, menacée, sans confiance. Cette affirmation est la loi du *samsara*\*, mais ceux qui paraissent fort dans le *samsara* sont ceux qui ont le plus lourd ego à porter ; ils éveillent la compassion du sage, qui perçoit la différence entre les manifestations de l'ego et celles de l'essence. La vraie force n'est pas d'avoir raison, d'avoir le dernier mot, d'imposer ses idées et ses désirs aux autres et d'obtenir ce qu'on veut : ça, c'est la force du *samsara*\*, qui mène à la souffrance et à la mort, aboutissements de la chaîne d'interdépendance\*.

La force de la vie, c'est l'humilité du roseau, qui plie ; pense aux autres avant soi-même, leur donne raison et accomplit leurs désirs plutôt que les siens ; ne se place jamais en avant ni en position de supériorité ; ne s'oppose pas aux autres, mais se fond avec eux dans l'union de la non-dualité ; ne se vante pas de ses propres mérites et réalisations, mais fait l'éloge de ceux des autres.

C'est la pratique du bodhisattva.

22 avril 1991, Katmandou (Népal)

## Harmonie

Je suis rentré à pied par le *soi\** 22 à la tombée du jour. L'air se rafraîchit légèrement : il fait bon dehors et tout le monde est dans la rue. J'ai acheté chez trois dames différentes des mangues, des bananes et des sapotilles (qui sont presque aussi bonnes que les mangues). En rentrant, je partage ma récolte avec ma brave concierge : elle est ravie et moi aussi. Ce petit bain de foule dans mon quartier, le soir, vaut bien toutes les nuisances de Bangkok ; je me rends compte combien j'aime toujours cette ville : je n'ai pas envie de la quitter. Cette foule détendue à la fin de la journée, heureuse, avec qui on échange des sourires, des regards pleins de chaleur et de gentillesse ; sans se laisser affecter par les tas d'ordures sur les trottoirs, les motos qui passent en vrombissant, les dizaines de grues et de machines gigantesques qui s'activent jour et nuit pour construire les monstres de béton qui envahissent la ville à toute vitesse. Je me sens parfaitement en harmonie avec tout ça : les gens, les sourires, le bruit, le béton ; c'est la nature, sous ses formes urbaines et technologiques peut-être, mais c'est la nature quand même. C'est le monde ! Tout n'est que particules, énergies : les mêmes particules, les mêmes énergies que dans la forêt ou au bord de la mer, arrangées un peu différemment, c'est tout. Et en chaque chose luit, pour celui qui sait voir, la nature de bouddha ; pourquoi aller la chercher dans les arbres ou les vagues ? Le principal est d'être bien à l'intérieur de soi, d'être en paix avec ses propres particules et énergies ; alors, où que nous soyons, nos particules seront en harmonie avec celles du monde qui nous entoure, qu'il soit de calme et de verdure ou de bruit et de béton !

10 avril 1990, Bangkok

## Histoires

La vie est discursive, c'est une histoire, une autobiographie. Toute manifestation phénoménale est une histoire, car elle se déroule dans le temps. La parole est inséparable du temps, c'est une suite de phrases, de mots, de lettres, de sons... et la manifestation est une suite de situations et d'événements.

Le monde, l'univers, sont des histoires : ils sont formés d'objets qui se déplacent et se transforment. Et chaque objet est à lui seul un petit univers, en mouvement, en transformation, et formé d'autres objets. L'objet est donc discursif par essence. La connaissance, la conscience des objets, grands ou petits, qui en est inséparable, est discursive également. Les objets ne peuvent exister en dehors du temps ; rien n'est permanent ou éternel, sauf le vide, et encore, car s'il y a conscience du vide, il devient aussi un objet.

Qui raconte ces histoires, ou les entend ? Y a-t-il un sujet qui leur serait extérieur ? Ni un objet ni soumis au temps, il n'aurait pas d'histoire, mais serait la source des histoires, leur créateur : Dieu ou Shiva ? Il les contiendrait toutes en même temps, en dehors du temps. C'est ce qu'affirment les religions... mais n'est-ce pas une autre histoire ? Car l'imaginer est déjà une histoire !

L'existence est une histoire... la non-existence aussi...

3 décembre 2015, Chiang Mai

## Identité

L'identité est l'image qu'on s'efforce de donner à l'environnement, et en même temps l'image de ce qu'on croit être. C'est l'apparence extérieure que prend l'ego pour jouer son rôle dans la société. Elle est construite à partir de toute une série de conditionnements et de croyances.

Cette image factice, fondée sur des conditionnement généralement inconscients et des croyances acceptées sans avoir été vérifiées devient toutefois une identité solide qu'on considère comme réelle et que le mental défend âprement au moyen d'arguments fallacieux, de comportements hypocrites et de stratégies astucieuses.

Il faut noter que cette identité qui semble si solide et indiscutable change constamment selon les circonstances, les humeurs, les personnes avec qui on est, les activités, le lieu, l'heure, le jour de la semaine ou les phases de la lune. C'est une identité multiple avec des facettes variées capables de s'adapter à toutes les situations. Elle est rarement remise en question, ni par la personne elle-même, qui est convaincue que « c'est moi », ni par son entourage qui l'intègre par habitude dans son image du monde. Et ces identités imaginaires s'imbriquent dans un réseau de communications, de relations et d'interactions qui forme ce que nous percevons comme la société.

Cette société fonctionne – avec ses vicissitudes, ses joies et ses peines – parce qu'elle est basée sur une illusion collective qui est acceptée comme la réalité. Les différences culturelles, qui s'accompagnent de croyances et de conditionnements variés, expliquent les conflits qui éclatent entre les pays, les races, les religions et les groupes sociaux ; et les différentes personnalités ceux qui s'élèvent entre les individus à l'intérieur de ces groupes.

Derrière ces différentes identités complexes qui nourrissent le sentiment de séparation que ressentent les êtres, la nature humaine est simple et unique, au-delà des cultures et des personnalités, car c'est la nature de la totalité que nous partageons tous sans la reconnaître. Un état où il n'y a plus personne qui s'agite, mais une présence tranquille et lumineuse.

Émerveillement !

1<sup>er</sup> novembre 2013, Chiang Mai

## Images

Nos pensées sont produites par des causes et des circonstances variées qui changent sans cesse ; ne nous imaginons pas les posséder – elles sont impersonnelles – et évitons de nous identifier avec elles. Les circonstances sont ce qu’elles sont, laissons-les suivre leur cours, sans nous y attacher, ni vouloir les solidifier ou les fixer en nous les appropriant. Ne les rejetons pas non plus, et n’en soyons pas irrité. L’esprit qui les perçoit n’est pas séparé des circonstances qui le conditionnent : comme elles, il est changeant, sans cesse en mouvement, et vide de toute substance.

Gardons toujours la pure vision de l’abstraction, de l’humour, de la vacuité de toutes choses, et de l’essence qui en est consciente, qui coule avec elles et en est inséparable comme leur ombre, ou plutôt leur image. La conscience est l’image des choses ! Et les choses – celles dont nous sommes conscients et que nous percevons – ne sont que des images vides !

Les gens s’identifient à ces images, pour soutenir leur ego et se faire croire qu’ils existent. Ils sont fascinés par la photographie et le film, qui fixent des images fugaces et vides sur des écrans ou des morceaux de papier ! Mais la photo et le cinéma ne peuvent pas transcender la réalité ordinaire : ils en dépendent trop étroitement, car elle est leur seul sujet ! C’est pourquoi ils resteront toujours des arts mineurs (il y a quelques exceptions). On ne peut pas photographier ou filmer le surnaturel, le spirituel, l’imaginaire, les visions ou les mélodies de l’âme, comme peuvent les exprimer la peinture, la musique et la poésie ! La photo ne peut fixer que le relatif, elle n’est pas capable de franchir le petit décalage qui sépare le relatif de l’absolu : l’abandon du soi où le sujet et l’objet deviennent un. L’appareil photo maintient toujours une séparation, et une dualité, entre le photographe et son sujet,

car l'œuvre photographique ne peut naître qu'à travers un objectif ; elle dépend des conditions extérieures et ne peut exister sans un sujet matériel. Les œuvres picturales, musicales ou poétiques, par contre, si elles sont parfois inspirées par un sujet matériel, ne dépendent pas des conditions extérieures ; elles naissent à l'intérieur : dans l'unité de l'esprit ou du cœur de l'artiste avec l'essence des choses.

17 janvier 1992, Hua Hin



## Imperfection

Hier soir, Richard\* a redéfini un mot qui prend maintenant pour moi une tout autre dimension. Le mot *dukkha\**, qu'il traduit par « pas parfait ». Quand on qualifie le monde, ou la vie, de *dukkha\**, cela ne veut pas dire qu'ils sont une source de souffrance perpétuelle, mais simplement qu'ils ne sont pas parfaits. Rien n'est parfait, et rien ne peut l'être. C'est d'ailleurs cette imperfection, qu'on trouve en chaque chose, qui les rend parfaites, qui les rend telles qu'elles sont. Je pense à l'imperfection dans l'œuvre d'art : c'est elle qui lui apporte une dimension supplémentaire, et lui donne sa perfection. De même, dans la nature, l'imperfection, l'exception qui confirme la règle, est ce qui crée la vraie beauté. Il ne faut donc pas chercher une perfection illusoire et impossible, mais jouir de l'imperfection des choses.

Dans un pays comme la Thaïlande, on retrouve partout cette imperfection ; en particulier dans un lieu comme Suan Mokkh\*. Même dans ce nouveau monastère, rien n'est tout à fait parfait, tout à fait terminé, tout à fait précis, parfaitement fonctionnel et esthétique. Dans chaque chose, il reste, comme fait exprès, une petite imperfection ou un détail inachevé : c'est ce qui donne leur vie aux choses, leur beauté, leur âme.

Comme disait Picasso, une peinture terminée est une peinture morte. C'est dans l'imperfection, dans la petite touche qui manque, dans ce qui n'est pas fini, que commencent l'impermanence, la dégradation et la mort de tout phénomène conditionné. L'idée de perfection entraîne celle de permanence, et ni l'une ni l'autre ne peuvent exister dans le monde phénoménal. C'est ainsi !

Mais je trouve l'idée d'imperfection plus facile à accepter que celle de souffrance, qui ne traduit de façon appropriée que les cas extrêmes de *dukkha\**.

7 juin 1989, Suan Mokkh\* International  
Lors d'une retraite de méditation

## **Insatisfaction et distraction**

J'observais avec intérêt, ces jours derniers, comment mon esprit, dans ses moments de morosité et d'insatisfaction, me propose toutes sortes de distractions et d'alternatives pour retrouver le bonheur et le sourire. Les souvenirs du passé : des images apparaissent, de lieux, de circonstances, qui éveillent le désir de les retrouver. J'ai alors l'impression que l'insatisfaction vient du lieu où je suis, ou des circonstances extérieures ; pourtant, quand je me sens bien, le lieu et les circonstances ne sont jamais un problème. Quand je suis déprimé, par contre, je ressens davantage les nuisances de la ville, et des images me viennent : Tahiti, Musiège, balades en montagne, couchers de soleil sur la plage, terrasses de bistrots, voyages, monastères paisibles, cérémonies hautes en sons et en couleurs. Ou simplement des envies de manger quelque chose de bon, d'aller au cinéma, de voir une exposition.

Si je me laisse entraîner par ces pensées, je songe pendant quelque temps à déménager, à quitter Bangkok ; ou j'ai envie de sortir : mais je me décourage vite à l'idée du trafic ; finalement, je noie mon insatisfaction dans la lecture. C'est peut-être le meilleur remède : je cesse de penser à mes problèmes et me plonge dans les idées positives et stimulantes de mes livres spirituels ; alors que si je sors, j'emporte mes insatisfactions avec moi. Je me souviens trop bien de journées passées à errer sans but, en espérant que les conditions extérieures allaient dissoudre mon ennui ; mais cela arrive rarement, et c'est plutôt frustrant. Il vaut finalement mieux rester sagement à la maison, lire ou méditer, en attendant que ça passe.

Mon problème est que je suis très attaché à l'action et à ses fruits. Je suis déprimé si je ne fais pas assez de choses, et si les résultats de mes actions ne me satisfont pas. Je devrais écouter les

sages, qui disent bien que ce n'est pas par l'action mais par la renonciation à l'action qu'on atteint la libération. Je pense qu'il s'agit de renoncer à l'action préméditée, mais non à l'action spontanée, dont parle Marpa, le maître de Milarepa, l'action imprévisible, ininterrompue et sans effort, qui n'a pas de point de référence et n'est donc pas préméditée. Ce n'est pas facile à accepter, car je suis très attaché à l'organisation de ma vie et à toutes les tâches ou activités que je pense devoir accomplir ; à la qualité des fruits qu'elles devraient produire pour que je sois satisfait ; et à l'image de moi-même que j'essaie de soutenir par ces activités et de faire correspondre à mes attentes.

Comme j'ai une haute idée de moi-même et pas mal d'ambition, je suis souvent déçu, surtout quand je regarde les choses individuellement et au jour le jour ; comme je n'ai pas une vue d'ensemble, j'ai l'impression que bien peu de choses positives sont produites par rapport à l'immensité du temps écoulé. Il faut beaucoup de détachement pour voir les choses au-delà du temps et au-delà des critères de jugement dualistes conditionnés par nos émotions et nos préférences. Au moins, *dukkha*\* me fait percevoir les attachements qui en sont la cause : c'est déjà le premier pas pour arriver à les abandonner. C'est pourquoi il vaut mieux rester sagement à analyser ses insatisfactions plutôt qu'essayer de les fuir dans des distractions mondaines.

18 mars 1990, Bangkok

## Intelligence suprême

Je lis avec plaisir *The Web of Life* de Fritjof Capra. Ce qu'il écrit est passionnant, mais dans un sens, je me demande s'il va assez loin. Le problème, avec la science, c'est qu'elle reste toujours limitée à notre monde matériel à trois dimensions. Elle essaie de tout expliquer à ce niveau-là, dans le cadre de nos perceptions, de notre façon de comprendre et de penser ; c'est certes une partie de la réalité, mais seulement la partie émergée de l'iceberg. Le non-visible, le non-conceptuel, le non-matériel, ont des implications immenses. Ils conditionnent complètement le matériel, le manifesté ; ils génèrent ses structures sans être limités par elles. Toutes les manifestations, les phénomènes les plus complexes et les plus sophistiqués, ne sont que des élucubrations éphémères et changeantes, que le jeu futile de forces essentielles, dans lequel on reconnaît une intelligence suprême ; c'est pourquoi on retrouve toujours une forme d'ordre dans les manifestations les plus chaotiques.

Cette intelligence, cette force, cette lumière, cette énergie suprême, se situe à un niveau tout à fait différent de la manifestation, et n'est pas affectée par elle ; mais elle est aussi, dans un autre sens, inséparable d'elle, et complètement impliquée en elle. Tout en étant toujours présente dans la manifestation, elle reste, dans son essence, immuable, éternelle, incorruptible, insaisissable. Elle n'est pas influencée par le temps et l'espace, car elle est l'essence du temps et de l'espace, qui sont le champ de son expression. Elle n'a pas peur de la mort, ni du changement, ni de la catastrophe ; car quoi qu'elle manifeste, il ne peut rien lui arriver. Chaque manifestation n'est qu'une expérience supplémentaire qui accroît sa sagesse et sa créativité illimitées.

Elle peut créer toutes les formes de vie, de matières, de mondes, d'univers, de connaissances, de structures, de processus,

d'idées, de concepts. Ils ne sont que les fioritures et les expressions de la potentialité infinie de la vacuité, où tout peut prendre place sans que l'espace ne soit affecté ; et pas seulement l'espace physique, mais l'espace mental, spirituel, lumineux, et tous les niveaux d'espace qu'on peut imaginer, ou qu'on ne peut pas imaginer. Retourner à cette vacuité est une libération de toutes les structures qui nous limitent et nous conditionnent : le temps, la matière, la pensée, et de tous les espaces qui n'existent que par rapport à ce qu'ils sont, la potentialité de contenir la manifestation. La vacuité est au-delà de tout concept d'espace, de toute idée ou intention de manifestation, de tout but.

Pourquoi donc s'efforcer de poursuivre des buts ?

6 avril 1999, Chiang Mai

## Knowing or not knowing

*Without knowing\**, les dix mille choses sont comme une salade de fruit : des petits morceaux de toutes les couleurs, bien mélangés ! Il semble que la succession dans le temps disparaisse. Tout est là en même temps, mais tout bouge, se transforme, naît et meurt ; pourtant, l'ensemble est toujours là, et toujours le même : le tout, dont les éléments constitutifs individuels ne sont pas importants ; comme le courant d'un fleuve est toujours le même, alors que les molécules d'eau passent et changent (elles changent de toute façon, soit dans l'espace, soit dans le temps).

L'infinité de l'espace serait l'ubiquité, et l'infinité de la conscience la synchronicité. Il n'y a plus de lieu ni de temps définis et individuels. Toutes les choses sont là, mais pas à un endroit particulier, ni à un moment particulier, ni dans une forme particulière (qui correspondrait à un concept particulier). Toutes les choses sont là, mais elles ne sont rien, elles n'ont pas de signification, d'utilité, ni de rôle à jouer – elles n'appartiennent à personne et ne s'identifient à rien. C'est une vacuité grouillante de vie, de couleurs, de formes, de sons, de goûts, d'odeurs, de sensations, d'idées... Tout est là, mais rien n'est saisissable ou identifiable. Rien n'est beau ou laid, bon ou mauvais, passé ou futur ; tout est simplement là, mais sans être vraiment là, ni ailleurs ; sans avoir une forme qui puisse être définie comme *as it is\**, ni être reconnue comme différente de *as it is not\**. C'est là sans être là, c'est quelque chose tout en n'étant rien ! On rejoint la physique quantique : on sait que les choses sont là, mais on ne peut pas les trouver, car dès que quelqu'un veut les trouver, elles s'échappent et ne sont plus là.

Si on dit : « Oui, mais cet arbre est là, je peux le toucher, je peux le voir », est-ce que la sensation rugueuse de l'écorce sur la peau, ou la perception visuelle de l'arbre dans l'œil sont vraiment

l'arbre, dans sa réalité totale et son interrelation cosmique ?  
Certainement pas ! Le *knowing\** de l'arbre est limité à des concepts  
qui ne sont qu'un pâle reflet subjectif de l'arbre. On ne peut  
connaître vraiment l'arbre que si on est l'arbre. Pour cela, il faut  
transcender le petit soi qui connaît au moyen de ses sens, mais  
reste une entité séparée des choses qu'il croit connaître.

15 janvier 1992, Hua Hin



## L'art abstrait

J'ai acheté l'autre jour un livre sur la peinture – les écrits de Piet Mondrian (*The New Art – The New Life*) – que je cherchais depuis longtemps. Il est gros et cher, mais essentiel !

Je suis très concentré sur la peinture depuis plusieurs jours : je ne fais pas grand-chose d'autre, à part mes cours de thaï. Je lis sur la peinture et prends note de mes nouvelles idées. J'ai peint sans lever le nez pendant tout le week-end, sur des petits tableaux et des fonds commencés il y a quinze jours. Mais j'ai beaucoup de peine à en tirer quelque chose : cela ne me satisfait pas encore. Cette lutte m'a toutefois donné des idées pour de nouveaux tableaux, pour la suite de ma démarche, et m'a permis d'avancer dans ma quête de la vision du vide et des phénomènes conditionnés.

En même temps, mes premières lectures de Mondrian m'aident à éclaircir ma conception de l'art abstrait et m'ouvrent des horizons et des perceptives insoupçonnés. Je découvre un champ d'investigation infini, qui paraît beaucoup plus vaste que celui de la représentation figurative. Il me semble que l'art abstrait part dans d'autres dimensions que celles de l'espace et du temps du monde matériel : ce sont probablement celles de l'esprit, ou du *Dharma*\*, de la vraie nature des choses. Je crois que j'ai vraiment franchi le pas vers l'abstrait : j'ai plongé, j'ai rejeté toutes les limitations du monde des apparences ; et j'ai l'impression que quand on franchit ce pas, on ne peut plus revenir en arrière.

Mon œil, ou mon esprit, a découvert une nouvelle façon de voir les choses. J'ai déchiré un des voiles qui nous masque la réalité. C'est une expérience excitante et passionnante. J'ai très envie de peindre les nouvelles images que je vois ou imagine, de faire des dessins, des esquisses, des petites peintures, des grandes toiles... Malheureusement, la main – et parfois la technique – ne

suivent pas pour réaliser les visions innombrables qui bouillonnent dans mon esprit ! Aussi, je rêve d'un grand atelier à la campagne, au calme, où je puisse consacrer tout mon temps à la peinture...

27 février 1989, Bangkok

## L'hexagramme 29

J'ai tiré le Yi Jing\* pour savoir s'il était favorable de finir d'écrire *Le jardin de la libération* (le *Journal 1988*) avant de continuer *Le jeu de la vie* (mon nouveau roman) : le 29, « S'entraîner au passage des ravins », avec la ligne 5. C'est de loin la meilleure du 29, mais le 29 reste quand même un hexagramme inquiétant qui semble défavorable, même s'il affirme que l'action va permettre de se surpasser. Les lignes sont difficiles, car le jugement est plutôt favorable : « S'entraîner au passage des ravins, il y a onde porteuse, unifier le cœur, favorisant, agir amène à se surpasser ». C'est la situation du 29 qui est angoissante et dangereuse : franchir des ravins. Je ne vois pas mon travail créatif comme cela ; mais il l'est peut-être. Curieusement, j'avais déjà tiré le 29, en novembre, en demandant si je devais peindre des grands tableaux. Mais j'avais tiré la ligne 6, qui est vraiment décourageante. J'avais d'ailleurs cessé de peindre, abandonnant à leur triste sort les grands fonds que j'avais préparés.

Je crois qu'il faut que je révise ma compréhension du 29. Il s'agit de s'entraîner au passage des ravins, par une activité répétitive. C'est bien ce dont il s'agit dans le travail créatif. Une discipline de chaque jour pour s'entraîner à franchir les obstacles et parvenir à un nouvel état de conscience, qui se manifeste dans l'achèvement d'une œuvre artistique. Donc, ce travail créatif, pour lequel il faut unifier le cœur, agir, se surpasser, ressemble bien à l'idée du 29. Et il ne faut justement pas se laisser décourager ou arrêter par les obstacles, les ravins et la peur de les franchir. Dans l'appréhension qui se manifeste devant la toile ou la feuille blanche, il faut trouver ce courant porteur qui permet de se centrer, de ne pas se laisser gagner par l'inertie, mais d'agir et d'aller de l'avant, et découvrir les ressources insoupçonnées qui sont enfouies au fond de soi. L'hexagramme nucléaire du 29 est

le 27, « Nourrir », c'est-à-dire combler la sensation de manque et rétablir l'échange avec l'extérieur.

Le 29, c'est aussi dépasser les situations de peur, d'angoisse, de tristesse, de morosité, de manque de confiance, par la pratique, l'exercice, la répétition, la persévérance. La souplesse et la ténacité du yin s'articulent autour des deux traits yang aux places centrales qui incitent à maintenir une certaine fermeté dans le contrôle de la situation. Les ravins sont toujours intérieurs : il n'y a pas de dangers extérieurs dans les textes des lignes, mais pas non plus d'ouverture. C'est un défi personnel, qui demande des efforts constants et redoublés, et qui est probablement sans fin... Est-ce cela la vie d'artiste ? Cela me fait aussi penser au golf !

Dans le *Human Design*\*, j'ai aussi le 29, défini par la planète Vénus, la créativité. Et les énergies du 39, franchir les obstacles, du 38, lutter, et du 51, innover, oser, sortir des sentiers battus... Pourquoi donc m'étonner que ma voie soit ce qu'elle est !

Bien sûr, la ligne 6 (qui concernait mes grands tableaux) n'est pas encourageante du tout : « Entravé à l'aide de grosses cordes, entouré de buissons épineux, trois ans sans rien obtenir, fermeture ». Est-ce ma propre rigidité qui me met dans cette situation ? La seule chose positive est l'hexagramme dérivé, le 59, « Dénouer ». Dans cette ligne, selon Jean-Philippe Schlumberger, c'est la peur qui bloque, qui obscurcit le jugement et qui nous pousse à défendre notre forteresse pour elle-même, en dehors de toute menace véritable ou imaginaire.

Pour le *Journal 1988*, la ligne 5, « Les ravins ne sont pas remplis, seulement aplanis, absence de faute », signifie que les ravins ont déjà été aplanis par le travail de correction effectué il y a deux ans.

28 décembre 2009, Chiang Mai

## La conscience et son contenu

Je lisais chez Adyashanti qu'un des aspects de l'éveil serait de percevoir la conscience plutôt que son contenu (les objets). Et je me rends compte que ce n'est pas facile du tout. Ce sont les objets qui nous attirent, et nous perdons de vue la conscience elle-même, si nous l'avons jamais vraiment perçue ! Je faisais quelques essais ce matin dans ma méditation. Par exemple, si j'entends un son (une moto qui passe), est-ce que je perçois le silence qui est derrière le son ? Je perçois bien la naissance du son, son déplacement apparent (ou le déplacement de sa source), l'augmentation et la diminution de son intensité, les modulations de son timbre (du grave à l'aigu), et sa disparition. Mais est-ce que je perçois vraiment qu'il n'est qu'une manifestation, qu'un jeu du silence, qu'il naît du silence et retourne au silence ?

De même pour les objets visuels. Je regardais mon tableau avec les spirales : il est devant moi. Est-ce que je peux abstraire les spirales colorées pour ne voir que le fond foncé ? Est-ce que je peux ignorer les spirales et le fond et mettre ma conscience sur la feuille blanche qui leur sert de support ? Voir le verre qui recouvre la peinture ? Ou le mur blanc sur lequel est accroché le tableau ? Est-ce que je peux voir la montagne, le paysage qui est derrière le mur ? Et le ciel qui est derrière la montagne ? Et l'immensité vide, la profondeur ténébreuse de l'univers qui est derrière le bleu du ciel ?

Alors, où est la conscience, la présence, l'attention ? Est-elle au-delà de la superposition de concepts établis par l'esprit ? Au-delà de l'esprit qui construit cette réalité conceptuelle à partir des perceptions des sens (les images, les sons, etc.) et les classe dans ses mémoires, ses connaissances, ses conditionnements ? Il n'est lui-même qu'un autre niveau de cette superposition, plus subtil peut-être, mais qu'une partie, qu'un acteur du jeu de la

conscience. Ou du jeu de Dieu. Et moi ? Où suis-je dans ce jeu ? Suis-je les objets, le monde ? Suis-je les sens qui les perçoivent : c'est-à-dire le corps ? Suis-je l'esprit qui classe les perceptions et crée les concepts ? Suis-je la conscience du jeu et de ses acteurs ? Suis-je Dieu, celui qui joue, le Créateur ? Mais Dieu, n'est-il pas aussi un des acteurs, un autre niveau de la réalité ? Suis-je alors au-delà de tous les niveaux de cette réalité, au-delà des idées et des mots qui l'expriment, au-delà de la conscience de l'existence et de la non-existence ; suis-je l'absolu ? Mais l'absolu, n'est-il pas qu'une vaine tentative de mettre une fin à une liste qui ne peut pas avoir de fin ?

C'est alors que différents niveaux de moi apparaissent. Le moi avec un tout petit m, qui serait le corps et le monde matériel. Le moi avec un petit m, qui serait l'esprit conceptuel. Avec un plus grand m, ma conscience, mon âme. Le Moi avec un grand M, qui n'est plus personnel : Dieu. Puis le M se transforme en S, le Soi, la vacuité, la non-dualité. Puis le M, le S, et toutes les lettres disparaissent ; car le Tao qu'on peut nommer n'est pas le vrai Tao, comme disait le Vieux...

2 novembre 2002, Chiang Mai

## La lune

Je regarde la lune se coucher. Elle n'est pas aussi belle que dimanche, quand elle était pleine et s'est couchée juste derrière le sommet de Moorea, au moment où celui-ci était frappé par les premiers rayons du soleil matinal, à 6 heures. Devant ce spectacle émouvant, je pense une fois de plus au mouvement de la lune autour de la terre, et réalise qu'il n'est pas aussi rapide qu'il nous paraît, lorsque nous voyons chaque jour la lune se lever et se coucher. En réalité, il est très lent, puisque la lune met environ vingt-huit jours pour faire le tour de la terre ; alors que nous tournons vingt-huit fois sur nous-mêmes pendant ce même laps de temps. En fait, chaque jour ou chaque nuit, nous retrouvons la lune pas très loin de là où nous l'avons vue la veille à la même heure. C'est évident, mais on n'y pense pas immédiatement.

J'imagine aussi la vision de la terre depuis la lune, depuis la face où on la voit, bien sûr. Elle doit se trouver toujours à la même place, à peu près ou très précisément, et sembler immobile. Par contre, comme en vingt-quatre heures la terre tourne entièrement sur elle-même, elle montre successivement à la lune ses différents continents.

Sur la lune, le jour solaire est de quatorze jours, après quatorze jours de nuit. Mais pendant ces quatorze jours de nuit, il y a toujours un lumineux clair de terre (sur la face tournée vers la terre, bien sûr). Beaucoup plus lumineux que nos clairs de lune, puisque le diamètre de la terre est 3,6 fois plus grand que celui de la lune, et sa surface projetée 13,5 fois plus grande.

Je me suis demandé aussi si, au pôle, on voyait parfois une lune qui ne se couche pas pendant vingt-quatre heures, comme le soleil de minuit, et si le soleil et la lune tournent alors en rond, chacun à son rythme, à la poursuite l'un de l'autre : j'imagine cet étonnant spectacle.

Le mouvement des étoiles dans le ciel – et en particulier de la terre, du soleil et de la lune – est un sujet de méditation dont je ne me lasse jamais, et que je peux visualiser de mille façons différentes. Cela me demande toutefois un effort de raisonnement, de concentration et de vision dans l'espace. Mais peut-être qu'un jour je percevrais sans effort le système solaire complet et son évolution de chaque instant dans l'espace-temps ; les mouvements continus et immuables produits par la succession des visions instantanées de toutes ces constellations et ces galaxies qui paraissent immobiles ; ou l'étrange volume formé par les trajectoires passées et futures de tous les astres, qui, pour un œil à l'échelle de l'univers, représenteraient le corps d'un gigantesque être de lumière ; un être comme moi, peut-être, qui observe lui aussi, dans son ciel, les mouvements mystérieux de myriades d'étoiles d'une autre dimension.

30 septembre 1985, Faaa (Tahiti)



## La vraie vie

Retrouver le calme et l'espace de la méditation : laisser les choses prendre leur place ; attendre qu'elles se manifestent ou contempler les espaces entre les manifestations. Pas de hâte, de stress, d'agitation, d'anxiété : le flot naturel de la vie ; le recul, la distance, la perspective sur les événements. Prendre le temps – prendre du temps – pour soi, pour les autres ; le temps d'être, sans attente, à l'écart du faire et de l'avoir. Écouter, voir, sentir, la nature, le silence, l'ineffable, le subtil. Ralentir le rythme, pour trouver la précision et la puissance, comme au golf. Rien n'est vraiment urgent, important, indispensable... Les choses se manifestent d'elles-mêmes, quand elles sont nécessaires, sans notre intervention. Nous nous trouvons naturellement là où l'on a besoin de nous, et sommes prêts à donner spontanément notre aide, sans les contraintes de la préméditation.

Ressentir notre appartenance, notre interrelation au tout et agir en fonction de ses demandes, de ses pulsions, plutôt que de nos exigences et aspirations. Le temps s'écoule à son rythme, ou peut-être à notre rythme, à la cadence que nous lui imposons, celle de l'éternel présent. Renoncer à suivre les appels du passé et du futur, et à s'attacher à leur réalité illusoire. Vivre l'expérience de chaque instant pleinement, complètement, passionnément. Voir la beauté, l'harmonie, l'amour dans chaque chose, dans chaque être, dans chaque rencontre, et les laisser s'exprimer, se développer, se réveiller dans l'espace de la fusion et de la synchronicité. La poésie remplace le discours mental : c'est le cœur qui parle, qui exprime ses sensations et ses émotions. La lumière de l'être profond, de notre manifestation divine resplendit ; elle est en harmonie avec le tout et avec chacune de ses parties ; elle ne connaît pas les conflits décidés par l'avidité et le rejet, mais communique et participe à l'évolution globale.

Les motivations ne surgissent plus de l'ignorance égoïste, mais de la sagesse et de la compréhension d'une dimension supérieure à la conscience ordinaire ; d'une lumière qui dépasse le sensoriel, mais éclaire l'âme et cette réalité qui n'est pas celle du monde matériel où elle s'est incarnée : c'est celle dont elle émane et où elle aspire à retourner, enrichie par ses expériences terrestres, même si elles sont souvent douloureuses. Ne perdons pas le contact avec la vibration divine, mais retrouvons-la quand elle nous échappe dans cet espace qui sépare nos pensées et nos actions et ponctue la vraie vie de notre être essentiel.

14 mai 1999, Chiang Mai

## Le plan divin

J'aurais besoin de pouvoir partager ce que je ressens en ce moment, mais avec qui ? J'ai fait un résumé du livre d'Eckhart Tolle sur le moment présent, et voudrais en tirer l'essence pour pouvoir pratiquer ce qu'il enseigne. De même pour Éric Baret\*. Depuis deux jours, j'ai réécouté un de ses CD. Ce qu'il dit est évident, bien sûr ; mais le pratiquer l'est moins. Juste être dans le ressenti de ce qui est – c'est simple pourtant. Et dans cette présence, trouver la tranquillité, sans conceptualiser, sans créer d'histoires, sans se souvenir ni projeter. Accepter le flux de l'existence, le déroulement naturel (*natural unfoldment*), sans intervenir ni interférer avec le plan divin. Il faut même faire plus qu'accepter, car accepter donne encore l'impression d'être une victime passive à qui des situations désagréables sont imposées contre sa volonté. Il faudrait plutôt choisir, créer le plan divin – être spontanément le plan divin, ou sa manifestation, et non plus une entité séparée qui se fait manipuler contre son gré. Être une partie du tout, de cette interconnexion dont chaque manifestation découle ; de la clarté, de la sagesse primordiale et immuable, évidente et indiscutable, qui est parfaite joie, béatitude et tranquillité.

11 janvier 2004, Chiang Mai

## Lecture

J'ai commencé un livre passionnant, reçu par erreur, *La vie et l'enseignement de Tierno Bokar*, un maître soufi africain du début du vingtième siècle. Curieux de constater une fois de plus qu'à un haut niveau toutes les religions se rejoignent. On y retrouve l'amour et la compassion, la tolérance, la foi, la vacuité, la lumière, la parole sacrée, la transmission, la discipline et la pratique, la souffrance ; mais on y retrouve aussi l'ignorance, la fierté, la haine, la jalousie, l'attachement, l'intolérance des hommes, qui s'opposent à la sagesse et à l'amour d'un petit nombre.

Je me rends compte, en lisant ce livre, qui me sort de la routine de mes études bouddhiques, du bonheur que procure la lecture : elle nous emmène dans un autre monde, dans d'autres lieux et d'autres temps, remplis de vie, de personnages, d'idées. Dans un certain sens, le monde de la lecture ressemble à celui du rêve ; ce sont des mondes immatériels, imaginaires, irréels, qui nous permettent d'échapper aux conditions douloureuses du monde concret qui nous apparaît comme notre réalité quoti-dienne.

C'est peut-être une fuite, une distraction d'ici et maintenant, des choses telles qu'elles sont : un manque d'attention. Mais l'attention, n'est-elle pas aussi d'être présent à ces mondes, à ces réalités d'un autre ordre ? De savoir s'y plonger entièrement, puis de comprendre ensuite que la soi-disant réalité matérielle n'est pas différente d'eux ; qu'en dehors de l'instant présent qui est insaisissable, elles sont aussi des songes, des souvenirs, des fantaisies de l'imaginaire, des images abstraites qui surgissent dans notre esprit, puis disparaissent sans laisser de traces. Mais on peut ensuite se les remémorer, les rêver, les raconter, les écrire, en faire des livres, les dessiner ou les peindre...

Si nous pouvons trouver la sagesse dans notre environnement et nos expériences physiques, nous pouvons aussi la trouver dans

nos expériences mentales et dans l'environnement de notre esprit : celui des livres et des idées.

24 février 1995, Hua Hin

## Méditation

Après un temps maussade, puis très pluvieux hier soir, il fait de nouveau grand beau ce matin ; l'aube était particulièrement belle et lumineuse. Je continue à me lever à 4 h 30 et à pratiquer le *ngöndro*\* : il me met dans une bonne disposition pour commencer la méditation dans les *jhanas*\*. Ce matin, après avoir erré un moment dans des *jhanas*\* impurs, comme ces derniers jours, j'ai eu ma première expérience vraiment forte de cette retraite. Je pourrais la comparer à un bain dans l'océan : on saute sur place à chaque vague, tout en gardant l'équilibre et la tête hors de l'eau ; et soudain, une grosse vague arrive : on est renversé, emporté, submergé, on boit quelques tasses et on ne refait surface qu'après un moment, désorienté, ébouriffé, éberlué. C'est un peu similaire : l'ego est renversé ; alors que d'habitude, il garde toujours le contrôle d'une partie de soi-même.

Les cinq obstacles\* ont disparu et les préférences ont cédé la place à la pure vision de la réalité : toutes les choses sont belles, parfaites, et rayonnent d'une lumineuse présence.

Cette expérience se prolonge souvent après la méditation. J'y suis resté pendant la marche méditative, et pendant ma promenade dans le parc après le petit déjeuner. Je voyais les arbres, la nature, avec un œil nouveau, émerveillé, comme si je les voyais pour la première fois. Plus de jugement, de dualité, juste la simplicité naturelle, libre de pensées et d'émotions : une totale équanimité, sans désir ni aversion. C'est l'état qu'on voudrait garder tout le temps, disait Ayya Khema\*. Malheureusement, il disparaît et on l'oublie, comme un beau rêve ! Alors, les préférences et les doutes reviennent.

7 février 1991, Burradoo (Australie)

Lors d'une retraite de méditation avec Ayya Khema\*

## Non-effort

Hier matin, en rentrant du yoga, j'ai fait deux heures de méditation : elles m'ont fait beaucoup de bien. En ce moment, mes méditations du matin et du soir sont plutôt frustrantes, car je suis trop fatigué, je somnole et ne peux ni me concentrer ni baigner dans le grand calme silencieux et sans effort. C'est cela dont j'ai besoin, mais bien sûr, cela ne fait pas avancer mon travail. Il n'est pas facile de trouver l'équilibre entre toutes ces activités, discussions, projets d'avenir, pratiques... Ce dont je me rends compte de plus en plus, c'est qu'il faut que je calme mes désirs, mes attentes et mes initiatives : que je me laisse porter par le flux. Répondre aux demandes plutôt que les susciter ; être dans un état d'ouverture, de disponibilité, de lâcher-prise, de don, de diffusion, plutôt que d'initiatives et de désirs afin de rassembler, d'accaparer et d'entreprendre ; dans le *wu wei*\* plutôt que dans l'action. Ainsi, je pourrais me débarrasser d'un fardeau et retrouver le repos du non-effort. Ce n'est pas par l'effort qu'on peut se libérer, c'est au contraire en renonçant à tout effort ; car tout effort est une affirmation de l'ego pour résister au flux ; le lâcher-prise, lui, n'a besoin d'aucun effort : c'est précisément le non-effort.

Cela veut dire aussi abandonner l'attachement à toutes les petites tâches et pratiques qu'on pense importantes et nécessaires, comme tenir un journal, mettre au net des notes et s'activer dans toutes les directions au lieu de lâcher prise et de se soumettre au flux de la vie. Il y a un sérieux travail à faire sur cette idée. Mais faut-il vraiment, d'abord, finir et mettre à jour tout ce qui a été entrepris dans le passé ? Ayya Khema\* dit que non ; mais je suis encore très attaché à l'idée du travail accompli !

10 mars 1990, Bangkok

## Peine et plaisir

Notre vie semble faite d'une alternance de peine et de plaisir, de souffrance et de bien-être, de tristesse et de joie. Mais est-ce vraiment la réalité ? Les sages, par contre, vivraient dans une constante béatitude.

Que se passe-t-il réellement quand nous avons ces sensations qui paraissent totalement opposées et semblent se succéder de façon si imprévisible ? Nous avons l'impression que nos états d'âme sont causés par des circonstances extérieures.

La sensation est une fonction du mental. Chaque perception des sens est automatiquement accompagnée d'une sensation – agréable, désagréable ou neutre. À l'origine, ce réflexe est lié à la survie du corps, et c'est ainsi que nos gènes nous indiquent ce qui est bon pour nous – agréable – et ce qu'il faut éviter – désagréable.

Les sensations ne sont que des indicateurs qui apparaissent dans le moment présent et disparaissent l'instant d'après pour être remplacées par d'autres. Elles ne durent pas, sauf si on les prend comme un état permanent : qu'on les analyse, les juge et les commente pour en faire une histoire. Et qu'on s'identifie à elles : je suis malheureux, je souffre.

Ces simples sensations agréables ou désagréables, si on laisse le mental s'en emparer et proliférer, créent la dualité du bien et du mal et toutes les croyances qui l'accompagne. Alors qu'il n'y a qu'une succession de sensations, un processus qu'on peut observer avec détachement. C'est ce qui s'appelle transcender le bien et le mal.

2 novembre 2013, Chiang Mai



## Poésie et peinture : un jeu

La fantaisie (titre de mon cahier), l'enthousiasme, le jeu, la divine nonchalance... c'est ce dont l'artiste a besoin, mais pas la discipline, le travail, le labeur, l'effort. Ils viennent spontanément lorsqu'il a envie de créer ; et il en oublie parfois de manger et de dormir. Mais ce n'est pas une contrainte, un engagement, un devoir, une responsabilité. Ces mots sont effrayants pour un artiste. Car lorsque l'artiste ne crée pas, ce n'est pas de la paresse, c'est qu'il est bloqué, qu'il a peur ; qu'il n'a pas son espace, qu'il est perturbé ; ou que sa créativité est en gestation.

Hier, j'ai eu beaucoup de plaisir à travailler sur mon poème, à jouer avec les mots. Il me semble que la poésie n'a pas besoin d'une histoire précise ; le sens est moins important que l'impact, le son des mots, leurs relations. Ce qui est exprimé, c'est le ressenti, les impressions ; parfois, j'essaie d'y introduire mon esprit logique, mais ça ne marche pas. Quand j'écris, je trouve que je suis moins bloqué que quand je peins, car j'ai moins d'attente ou d'ambition. Je me satisfais d'un résultat qui n'est pas parfait ; et je jouis du plaisir d'écrire, de chercher les mots, de corriger chaque ligne du texte pour l'améliorer.

La peinture, en ce moment, me donne plus d'appréhensions, d'anxiété : j'ai peur d'échouer. C'est pourquoi je n'ai fini aucun tableau depuis mon retour. S'ils ne sont pas finis, ils ne sont pas ratés, ils peuvent encore être sauvés. Même si le début n'est pas génial, la fin peut en faire un chef-d'œuvre ; c'est cette fin que j'ai peur d'accomplir. Et si le début n'est pas génial, cette fin est encore plus difficile à réussir. Ce n'est pas impossible, mais presque. Dans ce cas, la feuille blanche est moins ingrate, il est plus facile de commencer autre chose. Mais me limiter à des débuts n'est pas très satisfaisant ; l'inachevé a un côté frustrant : c'est comme un demi-échec.

Si je pense à mes cartes de vœux, le début n'était pas génial ; et ensuite, quand je les ai toutes reprises, elles sont devenues très belles. Donc, il y a de l'espoir, car le début est souvent laborieux. Il faut couvrir la surface : c'est un travail de matière, assez long. La deuxième couche est plus légère, plus jetée, plus rapide ; elle donne une profondeur, un velouté, des nuances, des harmoniques de couleur. Elle enrichit une première couche un peu brute, trop transparente, souvent maladroite. C'est la touche du maître, sur le fond posé par l'étudiant ou le nègre. Bien sûr, il faut aussi la confiance du maître pour la poser.

Le tout est de ne pas prendre tout ça trop au sérieux. C'est un jeu, et le résultat est-il si important ? J'ai toujours réussi beaucoup de tableaux, même si certains le sont moins. Et finalement, je suis en général assez content de moi, lorsque je vais au bout des choses. C'est quand je m'arrête avant, que je ne suis pas content. Je crois qu'il est bon que je travaille sur des séries, plusieurs peintures à la fois. Quand il y en a une qui stagne, ou ne me plaît pas, je passe à une autre ; plutôt que de me bloquer, d'essayer à tout prix de sauver une peinture qui ne va pas. C'est alors que je me décourage, que cela cesse d'être un jeu et un plaisir, que l'enthousiasme s'érode et fait place à la morosité et au blocage.

Finalement, faire des séries de peintures, et choisir ensuite les meilleures, est plus stimulant que de s'acharner désespérément sur une seule. Passer trop de temps sur une œuvre n'est pas très bon : ça devient trop sérieux, trop important, trop pesant. La spontanéité, l'enthousiasme, le jeu, disparaissent, et se transforment en une lourde tâche, un laborieux devoir. Dans la diversité, il est plus facile de rester léger, frivole, désinvolte, ludique, et de traquer l'impermanent, l'illusoire, le rêve...

4 janvier 1999, Chiang Mai

## Programme de la rentrée

Aujourd'hui, tout me lasse vite, et j'adore l'idée d'avoir un sofa et un lit dans mon bureau. Écouter la mer, regarder bouger les feuilles des bananiers avec le vent, écrire ou lire, ça va. Mais pas d'efforts violents, pas trop bouger, pas sortir avec la voiture. Regarder plutôt que faire. Penser un peu, éventuellement, mais pas encore agir : une tendance à repousser au lendemain ce qu'on pourrait faire le jour même. La rentrée va être dure !

Il faut que j'établisse un nouveau programme. Quelles vont être les matières ? Les heures plus ou moins favorables, les jours pour ceci ou cela, les heures de lever, de repas (attention à Pamela). Je trouve qu'un programme est important. Dans le zen, il y a toujours un programme précis. Cela libère l'esprit. Une fois le programme établi, plus besoin de perdre temps et énergie pour décider ce qu'on va faire, et quand on va le faire. Je ferai peut-être un programme secret, ou pas trop officiel. La dernière fois que j'ai fait un programme – je crois que c'était justement à notre retour de Polynésie, en janvier dernier – Pamela m'a fait la tête et n'a plus voulu que je la touche pendant deux mois. D'ailleurs, je crois qu'elle ne m'a toujours pas pardonné cette initiative de boycott, ou de bon petit garçon qui aime bien l'école. Mais je travaille mieux avec un programme : je me fais à l'idée de ce que je vais faire, et je sais le temps que j'ai devant moi pour le faire. Je peux alors me consacrer pleinement à ce que je fais, et le faire beaucoup plus intensément. C'est-à-dire vivre ici et maintenant, sans regrets de ce que j'aurais pu faire si, ni angoisse de ce que je ne pourrais pas faire si ; les si étant les imprévus capricieux qui créent des changements de programme.

Le programme n'est cependant pas d'une rigidité absolue : on ne pointe pas ! La souplesse est admise, mais un préavis est conseillé : le matin pour un changement de programme horaire

dans la journée, la veille pour un changement de programme journalier. Le programme permet aussi de complètement s'abstraire de certaines tâches en dehors du jour qui leur est dévolu, et de ne plus y penser entre temps ; également de grouper certaines corvées et les liquider en une fois, plutôt que d'y passer du temps tous les jours. Pour certaines activités, il est plus favorable d'y consacrer une journée entière, afin de n'être dérangé par rien d'autre. Pour d'autres, il est bon d'en faire un peu chaque jour.

1<sup>er</sup> septembre 1984, Papenoo (Tahiti)

## **Promenade sur la plage**

Le fort vent du nord qui soufflait depuis une semaine s'est calmé ; la lune est presque pleine, au-dessus de la mer. Plus de monde que d'habitude, c'est samedi ; une multitude de petits personnages disséminés sur cette grande étendue grise entre ciel et mer : ils me semblent d'un autre monde, et évoluent étrangement. Je contemple ce qui m'entoure avec l'œil de la pure vision, sans concepts ni dualité : des images abstraites, insolites, ni belles ni laides, simplement telles qu'elles sont, dans une succession désordonnée et incohérente. Mon regard se dirige à droite et à gauche, en haut et en bas, près ou loin : tout a la même saveur ; une « beauté » irréelle, parfois fascinante, parfois dérisoire, toujours changeante et insaisissable, au-delà du désirable et de l'indésirable.

Un peu plus tard, la nuit a tout assombri et les quelques images qui subsistent sont des lumières éparées et des ombres mystérieuses...

C'était une belle promenade sur la plage.

19 janvier 1992, Hua Hin

## **Pure perception**

Le monde, la vie, les choses... ne sont plus perçus à travers l'esprit individuel, mais directement, sans commentaire ; au-delà de la logique mentale qui qualifie et nomme :

- Fourmillement chaotique indéfinissable, spontané, innocent, toujours neuf et unique, mais universel ; sans rapport ni comparaison avec quoi que ce soit.
- Expression créative non conditionnée et libre de toute mémoire et de tout concept.
- Frémissement ininterrompu, sans début ni fin.

La pure perception se dévoile à chaque instant, et disparaît sans laisser de trace dans la mémoire, comme écrire sur l'eau. Seuls les réactions et les jugements, en bien ou en mal, solidifient la perception et en font un concept durable.

Dans la pure perception, il n'y a plus rien à raconter ni à écrire. La vacuité des mots et des pensées, béatitude suprême, se déploie dans le silence du cœur.

1<sup>er</sup> avril 2014, Chiang Mai

## Qu'est-ce qui est important ?

Je relisais mes notes des *Seven Habits of Highly Effective People*, de Stephen Covey, sur comment classer les choses à faire, selon leur urgence et leur importance : faire d'abord ce qui est important et non urgent, le quadrant 2. Mais bien sûr, tout ça est basé sur une compréhension de la vie où il faut avoir des buts, des missions, devenir quelqu'un d'important, qui a du succès et gagne beaucoup d'argent ; être dans un dynamisme pour obtenir, acquérir, devenir. On est dans le système américain, bien loin d'Éric Baret\*, que je continue à lire ou écouter tous les jours. L'importance, alors, devient très différente. C'est ce qu'on est dans le moment présent, quand il n'y a plus de dynamisme, d'espoirs, d'attentes. Être heureux, et présent à des choses non importantes, là est la vraie tranquillité : je m'en rends compte. C'est bien ce que j'essaie de pratiquer en faisant moins de choses. Parfois, bien sûr, j'ai l'impression que je ne fais rien, rien d'important, rien de créatif, et je suis de nouveau inquiet et agité ; je sens une sorte de culpabilité à l'inaction, à la paresse, à perdre mon temps à des choses sans importance, qui ne servent à rien... Et le *wu wei\** alors ?

Une *insight\** que j'avais l'autre jour, c'est que ces moments d'insatisfaction par rapport à ce que je fais (ou ne fais pas) viennent d'un jugement de moi-même basé sur des croyances admises par la société, et des conditionnements ou habitudes que j'ai de la difficulté à abandonner. Mais c'est là que se situe la simplification de la vie : cesser d'être attaché à faire des choses importantes. Et où m'ont mené ces choses importantes, comme écrire des livres ou peindre des tableaux : ni les uns ni les autres ne se vendent. Ou tous les livres que j'ai lus et tous les stages que j'ai faits, et quand je veux essayer d'aider les autres sur la voie du bonheur, personne n'est intéressé. Toutes ces choses

importantes, sont-elles donc si importantes que ça ? Renoncer aux choses importantes, se contenter humblement des tâches banales de la vie quotidienne, à entropie rapide : voilà la solution pour une vie simple et heureuse...

13 avril 2004, Chiang Mai



## Que faire ?

Je suis de retour à Chiang Mai depuis quelques jours. Hier, c'était la pleine lune : une certaine agitation dans l'air. Pour l'instant, je n'ai pas envie de faire grand-chose, je ressens une profonde lassitude ; mais je suis quand même agité dès le matin : c'est le paradoxe. J'ai même de la peine à me forcer à trouver un peu de temps pour méditer. J'ai tendance à vouloir terminer d'abord les choses à faire, pas vraiment urgentes, mais qui mettraient un peu d'ordre en étant faites. Par exemple, lire les piles de magazines et autres documents pour que ma table soit plus dégagée ; liquider les choses qui sont sur mes listes, même si, avec ma nouvelle organisation, il n'y en pas tellement. Ainsi, j'aurais la conscience tranquille : j'aurais fait ce que je me demande de faire, rempli mes engagements avant de prendre le temps de faire des choses pour moi ; celles qui sont vraiment importantes, comme méditer, peindre, jouer de la musique.

Toutes ces petites choses pas vraiment importantes ni urgentes remplissent le temps. J'ai l'impression de faire quelque chose d'utile. Si elles étaient toutes finies, je me retrouverais seul face à moi-même, au vide de l'existence ; comme lorsque je suis dans un endroit où je dois attendre, ou rester un moment sans livre ni rien pour m'occuper. Que fais-je ? Je me promène aux alentours, ou je m'assieds et attends. Parfois, je récite des mantras, ou je pense. Mon problème est de toujours avoir quelque chose à faire pour m'occuper. Même lorsque je suis en retraite, je passe mon temps à faire des pratiques, et finalement je suis très occupé. Ce n'est ni la solution ni le *wu wei*\*. Ce qui serait plus proche du *wu wei*\*, c'est la non-méditation : juste laisser mon esprit dans son état naturel, sans intervenir. Mais où faut-il pratiquer cette simple présence ? Dans un endroit animé, où il y a des tas de choses à voir et à entendre, ou face à un mur ? Le tout est de ne pas se laisser

distraindre par les perceptions, qu'elles soient extérieures dans un endroit animé ou intérieures en face d'un mur. Voilà la pratique quotidienne, même si elle n'est pas facile.

Ce matin, je vais répondre aux mails. Ensuite, que faire de cette belle journée qui commence ? Attaquer la peinture, ou au moins préparer mon matériel : peut-être ? Continuer les peintures de guérison ? C'est de nouveau « faire », bien sûr ; et me sentir bien d'avoir fait quelque chose d'utile (pour qui ?), ou au moins de créatif. Pourquoi la création artistique est-elle importante ? Parce que c'est une manifestation consciente de la création universelle. Dans ce monde, tout est création : une création spontanée, qui donne naissance au flux constant de la vie. Il faut apprendre à rentrer dans ce flux, nous laisser porter par lui, afin de lui permettre de créer le monde à travers nous. C'est une manière de sentir que nous faisons partie du tout, de la nature, de la vie ; au lieu de nous sentir isolés, comme des spectateurs, oisifs ou agités, mais séparés de la création.

14 octobre 2000, Chiang Mai

## **Quête du plaisir**

Observer la quête permanente du plaisir. Comme il n'existe que par rapport à la souffrance, dont il est inséparable, le plaisir est toujours relatif. Lorsque quelque chose nous manque, nous sommes insatisfaits et désirons ce qui nous manque, que nous percevons comme plaisir. Lorsque nous obtenons l'objet de ce désir, il y a un moment de plaisir, bien sûr, mais il est de courte durée et se change de nouveau en manque, frustration, ennui, insatisfaction... et le cycle recommence.

Pour sortir du cycle, il faut accepter les choses telles qu'elles sont. C'est l'équanimité, qui transforme la dualité du plaisir et de la souffrance en sérénité. Ce n'est pas un plaisir, mais une joie profonde et paisible.

13 avril 1998, Chiang Mai

## Qui est ce « je » ?

« Je » est une appellation fonctionnelle pour désigner un agglomérat complexe, un ensemble de fonctions physiques et mentales – ou même métaphysiques – qui constituent l'être humain. Les bouddhistes parlent de cinq agrégats : le corps, la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience. Le « je », ou le soi, n'est toutefois pas une entité qui existe d'une façon inhérente, et si on le cherche à l'intérieur ou à l'extérieur des agrégats, on ne parvient pas à le trouver ; d'où les interminables débats sur la vacuité d'existence inhérente du soi. Les difficultés commencent parce que nous avons tendance à nous identifier à cette entité illusoire.

Si, au niveau absolu, ce soi, cette entité, n'existe pas, au niveau relatif, les parties et les fonctions qui constituent l'idée du soi existent bien.

Le corps existe, avec sa tête, ses bras, ses jambes, ses mains, et ses différents organes internes... ainsi que les cellules et les atomes qui les forment. Ces atomes, si on les examine, proviennent peut-être de l'air de nous respirons, de l'eau ou de la nourriture que nous avons absorbées. Ils font partie d'une réalité beaucoup plus vaste que les limites de notre corps physique. D'une certaine manière, notre corps contient – a contenu ou contiendra – tous les atomes de l'univers.

Le « je » est aussi notre histoire, c'est-à-dire toutes les mémoires du passé qui ont conduit à ce moment présent. Et pas seulement notre histoire, mais celle de nos parents et nos ancêtres, et toute la mémoire collective de l'humanité.

Il y a aussi dans le « je » tous les personnages que nous imaginons être et tous les rôles que nous jouons tour à tour dans notre existence, et avec lesquels nous nous identifions ; ainsi que les pensées et les émotions qui nous font agir et réagir, et

participent au vaste processus d'interrelation du monde phénoménal.

Car il faut bien voir que même si la notion de personnalité est une illusion et qu'il n'y a qu'un tout unitaire sans division ni séparation, notre perception – la conscience que nous avons de nous-même et de notre environnement – est bien individuelle. Je vois le monde à partir de mes yeux, de ma conception mentale des choses et de la réalité – pas à partir de la vision du voisin. Je ressens mon corps, ses tensions, ses douleurs ; j'ai mes idées, mon imaginaire, mes souvenirs – pas ceux du voisin.

Donc, quand je dis « je », je me réfère à cet ensemble de données qui me concernent, pas à une sorte de pure conscience universelle libre de toute coloration personnelle. Pourtant, je peux entrevoir cette nature impersonnelle qui se situe au-delà du « je », et pressentir qu'elle constitue l'essence de ce que je suis, la source de ma manifestation sous cette forme humaine. Toutefois, pour continuer à fonctionner sous cette forme, j'ai besoin de cet agglomérat personnel que j'appelle « je ».

8 mars 2014, Chiang Mai

## Regarder sans jugements

Laisser les tableaux être ce qu'ils sont, même s'ils nous dérangent par leurs dissonances. Pas besoin d'atténuer, d'harmoniser, de pastelliser, d'arrondir les angles, de rajouter un lavis blanchet, de retoucher, pour obtenir une forme plus proche d'une certaine perfection, d'un certain concept du beau, de la composition harmonieuse des formes et des couleurs. Arriver à regarder les tableaux sans jugements de valeur, au-delà du beau et du laid, du bon et du mauvais tableau, des préférences. Percevoir ce que chacun exprime, soit par son harmonie, soit par ses dissonances ou ses imperfections. Comprendre pourquoi il nous gêne, qu'est-ce que nous ne pouvons pas accepter ou aimer, et essayer d'avoir de la patience, de la tolérance, de la compassion pour l'imparfait, l'inachevé, les tensions ou frictions qu'il suscite en nous. Accepter *the way it is*, le résultat d'une action picturale, d'un moment créatif, heureux ou malheureux, appliqué ou impulsif, concentré ou distrait. Percevoir la manifestation visuelle de la force vitale, de la conscience cosmique, dans un de ses multiples aspects. C'est ça le vrai abstrait, la manifestation visuelle d'un instant, pas une œuvre achevée, préméditée pour plaire et répondre à certains critères conceptuels et esthétiques, si ce n'est commerciaux. Pouvoir accepter le premier jet aussi bien qu'un travail très abouti et léché. Ne pas être obligé de se soumettre à des canons.

Je ne sais pas si je suis convaincu par cette théorie, et si je ne vais pas néanmoins retoucher. Le désir du beau et du parfait est insistant. La peur de la médiocrité, de l'ordinaire, d'une certaine facilité ou simplicité ; de l'innocence, de la naïveté, de l'incompétence ; ou du refus de la technique et du talent.

12 mai 1997, Hua Hin

## **Relations et communication**

Ce qu'on peut dire, et ce qu'il ne faut pas dire – à qui et quand – est un sujet délicat. C'est l'usage juste de la parole.

Il est important toutefois de trouver des personnes avec qui on puisse parler sincèrement et honnêtement – dire ce qu'on pense – sans le risque qu'elles prennent nos paroles personnellement et en soient blessées.

Dans le Spectre de la conscience\*, l'ombre de la clé génétique 59 – qui concerne surtout, mais pas uniquement, les relations amoureuses et sexuelles – est la malhonnêteté : elle concerne non seulement les mensonges, mais aussi les non-dits. Le siddhi de la clé 59, par contre, est la transparence.

Quelles sont les personnes avec qui on peut vraiment être honnête, c'est-à-dire transparent ? Accepter de se dévoiler, et donc de devenir vulnérable ?

On dit qu'un vrai ami est quelqu'un à qui on peut tout dire, à qui on peut se confier en partageant ses problèmes personnels, parce qu'il est ouvert et capable de nous écouter sans jugement, mais avec compréhension et bienveillance.

Dans le travail de contemplation de nos ombres et de nos blessures – un processus qui consiste à les accueillir, les accepter et les embrasser – il est important de pouvoir aussi les partager. Écouter nos problèmes, si c'est le rôle d'un thérapeute, est aussi celui d'un ami.

La difficulté ou l'incapacité de communiquer est un des plus gros obstacles à l'harmonie de toute relation. Le fait de ne pas pouvoir exprimer et partager ses problèmes est également une des causes de nombreux malaises et maladies, physiologiques ou psychologiques. Ce qui crée des difficultés de communication dans nos relations, ce sont surtout nos réactions spontanées et

automatiques, souvent violentes – des stratégies apprises dans l'enfance pour essayer d'éviter de souffrir.

Ces réactions provoquent alors des réactions chez l'autre et conduisent souvent à une escalade de violence et à des conflits. Chacun agit égoïstement car il se considère comme une victime : ce sont les caractéristiques de l'énergie de l'ombre. Tant que nous réagissons d'une manière ou d'une autre aux comportements et aux paroles (ou aux silences) d'autrui, c'est que nous avons encore une zone d'ombre (ou une blessure) qui n'est pas résolue.

Comprendre le fonctionnement de ces réactions chez soi et chez l'autre – et dans la relation – est une phase importante de leur transmutation. Cela permet surtout de les percevoir au moment où elles apparaissent (et même avant), et ainsi de prendre le recul nécessaire pour ne pas les laisser s'exprimer. Et comprendre les réactions de l'autre est le meilleur moyen de pouvoir les accepter sans réagir.

Ce processus n'est pas facile à pratiquer et ne réussira pas du premier coup. Il risque même de créer des conflits qu'on aurait pu éviter si on n'avait rien dit, mais continué à cacher nos problèmes sous le tapis sans communiquer.

Chacune des six lignes des clés génétiques a sa manière de communiquer, et aussi de réagir, dans l'ombre ou la lumière, c'est-à-dire selon son niveau de conscience à ce moment-là.

S'il est généralement préférable d'être bienveillant dans nos paroles et nos écrits avec les personnes que nous connaissons peu ou pas du tout, en est-il de même avec nos proches ? Avec les uns et les autres, n'est-il pas approprié d'être courroucé dans certaines circonstances ? J'aurais tendance à dire oui, car c'est dans mon caractère.

Avec certaines personnes, il est difficile de savoir ce qu'on peut dire et ce qu'il ne faut pas dire ; une solution est d'essayer, quitte à faire une erreur. C'est la stratégie de la ligne 3 : l'essai et



l'erreur. Dans bien des cas, c'est une manière de savoir avec qui on peut avoir une communication honnête et profonde, et avec qui s'il faut se contenter de propos futiles et superficiels.

9 mars 2015, Chiang Mai

## Restaurant chinois

Je ne savais pas si j'allais rentrer déjeuner ou manger en ville ; à force d'hésiter, le temps a passé et c'était trop tard pour rentrer. Je suis allé dans le chinois qui est à l'angle du *soi\** Lang Suan : ce fut le coup de foudre pour la Chine et un restaurant tout à fait comme je les aime. Une grande salle, du carrelage par terre, des tables sans nappes et des assiettes en plastique ; à l'entrée, de grands étalages de bouffes et des quantités de casseroles avec des mets qui mijotent : une ambiance un peu *trattoria*, par certains côtés. La patronne, grosse et plantureuse dans une robe bleu vif collante, perchée sur des talons aiguilles, les lèvres couvertes de rouge à lèvres ; aimable, mais sans empressement superflu, et avec juste ce qu'il faut de vulgarité. Tout un escadron de jeunes serveurs transportent des plats copieux d'une nourriture grasse qui tient bien au corps. J'ai mangé des rouleaux de printemps aux crevettes et des légumes sautés avec du thé chinois : c'était abondant et délicieux. Et je me régalais de l'ambiance animée et bruyante, du va-et-vient continu des clients et du personnel ; une ambiance bien différente des restaurants thaïs avec de jeunes serveurs efféminés et rêveurs qui ne comprennent pas ce qu'on leur demande.

Ici, tout est rapide, efficace, avec un brin de désinvolture, à la bonne franquette. Je me sentais tout à fait bien dans ce restaurant, un peu comme si j'étais en voyage. Je regardais les gens, étais pleinement dans le moment présent et, comme cela m'arrive souvent depuis quelque temps, les trouvais tous beaux et sympathiques. En fait, c'est moi qui étais plein de bienveillance pour eux : alors je ne voyais plus que leurs bons et beaux côtés. C'est une sensation très agréable. Je me suis rendu compte que si je souriais à une pauvre fille pas très favorisée par la nature et un peu renfrognée, elle se détendait, souriait aussi et en devenait

presque belle. Une communication d'amour se créait avec des gens que, dans d'autres circonstances, je n'aurais même pas regardés ; parce que je suis souvent trop préoccupé par moi-même et mes petits problèmes, et je m'isole plutôt que de me fondre dans cette interrelation qui existe entre toutes choses et entre tous les êtres.

20 septembre 1989, Bangkok

## Spontanéité

J'aimerais parler ou écrire sans être trop dans le mental, l'intellect, la raison. Mais dans la spontanéité, la créativité, l'expression du silence, de la vacuité ; laisser se manifester le non-manifesté, comme une forme de poésie, de musique, de peinture... plutôt que comme un texte construit et fidèle au sens et à sa logique ; une liberté naturelle plutôt qu'une construction contrôlée. Utiliser les mots, les sons, comme j'utilise les couleurs dans mes peintures. Laisser le corps agir spontanément, sans penser – qu'il trempe un pinceau dans des couleurs et les pose sur une toile, qu'il fasse vibrer ses cordes vocales ou qu'il écrive des mots. Arriver à l'expression du clown, ou du gromelot : le sens des mots disparaît, mais quelque chose d'essentiel est néanmoins transmis. La compréhension n'est pas conceptuelle, mais se situe à un niveau plus profond, plus fondamental. C'est la transmission d'un ressenti, plus que d'idées ; le nom laisse la place à la forme. Je me rends compte que je n'arrive pas à cerner l'enseignement d'Éric Baret\* avec le mental. Il ne répond pas à des idées connues, mais au ressenti, aux perceptions du corps, avant qu'elles ne soient filtrées et digérées par l'esprit – c'est là que la vie est vraiment vécue dans le moment présent.

23 octobre 2002, Chiang Mai

## Temps perdu

J'ai du mal à écrire : j'intervertis des lettres. Est-ce de la dyslexie ? J'entends le roucoulement d'une colombe, entouré de piailllements d'autres oiseaux ; des bruits de motos dans le lointain, et l'aboïement d'un chien irrité. Est-ce que les gens colériques renaissent sous forme de chiens ? Peut-être bien. D'autres lui répondent, avec un coq ; et derrière tout ça, le son du silence, accompagné de celui du frigo. C'est pourtant une calme matinée.

Je pensais hier que je devrais écrire mon livre à la main, dans des cahiers : c'est plus simple que l'ordinateur. Mais ensuite, il faut recopier. Est-ce du temps perdu ? Le temps peut-il être perdu ou gagné ? Il est de toute façon perdu, qu'on fasse des choses importantes ou non. Qu'est-ce qui est important ? Difficile à dire, avec notre vision si limitée. Et important par rapport à quoi, à qui ? À l'opinion que nous avons, ou que les autres ont, de nous ? Par rapport à l'accumulation de biens matériels ou de mérites, de connaissances ou de sagesse ? Je dirais que la sagesse est la plus importante. Et le temps gagné, à quoi va-t-on le perdre ? Le temps passe, qu'on l'utilise ou non pour faire des choses. Et le temps d'être : d'être soi-même, d'être heureux, d'être en paix, en harmonie, en amour ? Il n'est jamais perdu !

21 octobre 2000, Chiang Mai

## Tristesse

À côté de mon travail intensif, qui me laisse peu de temps libre, je ressens de nouveau une grande tristesse. Est-ce parce que je viens de lire un autre roman japonais, *Tristesse et beauté*, de Kawabata. Très beau et très triste, en effet. Au début, je n'avais pas fait attention au titre du livre, et me disais : « Que c'est beau, mais que c'est triste ! » J'ai d'ailleurs mieux aimé le début ; ensuite, l'intrigue tragique prend trop d'importance : la tristesse et la beauté passent au second plan, c'est dommage. Je pense que Murakami s'est inspiré de l'esprit de Kawabata. Ou est-ce l'esprit japonais ?

Mais ce qui m'attriste surtout, en ce moment, ce sont mes rares rencontres avec le monde, chaque fois que je sors. La contemplation du *samsara\** : non seulement des gens et de leur comportement, mais aussi des objets, des traces laissées dans l'environnement – ou plus souvent implantées – par notre civilisation. Un exemple : je voulais l'autre soir me promener dans la campagne au-dessus de Vaugines, un joli village du Luberon ; mais au départ de tous les chemins, il y a un écriteau « sens interdit » avec la mention « Riverains seuls autorisés ».

Il me semble que mon attitude a changé. Les empreintes et manifestations *samsariques* avaient plutôt tendance à éveiller en moi une réaction de colère ou de rejet ; mais maintenant j'en ressens une profonde tristesse. Je perçois tous ces signes comme des expressions de l'avidité, de la peur, de l'agitation, de l'ignorance... c'est affligent. Que faire pour réveiller ce monde qui semble sombrer de plus en plus dans le marasme, sans même s'en rendre compte ? J'écoutais trois vidéos d'Étienne Chouard sur l'Union européenne. La plupart des gens continuent à se faire manipuler, à souffrir, à ne pas voir la réalité : c'est ça le *samsara\** ! C'est triste ! Mais est-ce que ma tristesse va changer quelque

chose à la nature du *samsara*\* ? Sans doute pas. Alors ce qu'il faut que je m'efforce de faire, c'est de voir, dans le roman de la vie, la beauté qui se cache derrière cette tristesse...

31 juillet 2011, Cabrières d'Aigues

## Turbulence

Vendredi soir, je suis allé au musée, pour le vernissage d'une exposition de sculpture japonaise-thaïlandaise : rien de très excitant. Décidément, l'art actuel suit tristement les tendances de la société et devient de plus en plus décadent, à se demander s'il est encore approprié d'être un artiste ; je comprends peut-être pourquoi je ne suis plus motivé par la peinture. Mais est-il encore approprié d'être un écrivain ? Sous quelle forme ? C'est une question qu'il faut que je me pose.

Au musée, je me disais que l'art n'est pas les œuvres exposées, mais les gens, le public, le rituel officiel, avec les discours, le coupage du ruban, les photos, le buffet : la vie, l'agitation, le bruit ; le vernissage comme manifestation, performance. Les autres jours, dans ce musée, c'est le silence, l'absence de visiteurs, l'espace...

Cette impression, je l'avais déjà ressentie l'après-midi dans le trafic du vendredi, puis de nouveau au *Tsunami*, où je suis allé dîner ensuite ; assis à l'étage, j'avais une vue plongeante sur le restaurant : il est toujours très animé, avec, en arrière-plan, la rue et le trafic. J'observais comment tout fonctionne parfaitement et efficacement dans cet environnement en perpétuel mouvement et, semble-t-il, complètement chaotique. Et je réalisais que ma vision pouvait s'étendre à toute la ville et son agitation effrénée et omniprésente du vendredi soir. Ensuite, il y a des moments de calme et de silence relatifs, la nuit ; puis l'agitation reprend progressivement le lendemain matin.

Le monde entier est comme ça, l'univers ; et aussi l'infiniment petit : la turbulence des particules dans la matière, ou des cellules dans le corps. C'est la nature de la manifestation, sur un arrière-plan immuable de silence, de tranquillité, de vacuité... C'est également l'interrelation, l'« *interbeing* » comme dirait Thich Nhat



Hanh. Voilà ce qu'il faut observer, voilà la pratique, la « vue », et en même temps le *wu wei*\*, car il n'y a rien à faire ; cela se fait tout seul, qu'on le veuille ou non... on n'est qu'une partie du tout !

8 janvier 2012, Chiang Mai

## Voyage en bateau

Hier, après mes dernières courses, et avec mes abondants bagages, je suis arrivé à 15 heures sur le quai du port de Papeete pour m'embarquer sur le *Taporo* – le *Taporo V*, un petit cargo de mille deux cents tonnes qui dessert habituellement les Marquises et remplace le *Taporo IV* actuellement en carénage. Tout le quai était couvert de caisses, de corbeilles, de palettes, de fûts, de containers et de matériaux divers, et je me demandais comment tout allait rentrer dans les cales de ce petit cargo, et aussi combien de temps ça allait prendre avec les deux palans du navire. Je me suis annoncé au capitaine et lui ai présenté le billet de la voiture, qu'il m'a fait garer tout au bout du quai, après les dernières marchandises, en m'annonçant que nous aurions du retard. En effet, au lieu de 17 heures, nous sommes partis à 21 heures. Le *Temehani*, lui, est parti à 17 heures, gorgé de passagers.

Mais je n'ai pas trouvé le temps long, je l'ai passé à regarder le chargement du navire, observant l'habileté avec laquelle ces marins arrivent à ajuster toutes les marchandises, de poids et de formes divers, sans perdre de place, sans que rien ne s'abîme, et afin que celles qui sortent à la première escale soient les plus accessibles. Je me promenais sur le quai, montais à bord et redescendais à terre, pour discuter avec le capitaine, ses principaux collaborateurs, et quelques passagers.

Quand tout fut chargé, et ma voiture en dernier, je me suis installé dans ma cabine et me suis endormi peu après le départ ; levé à 5 h 15, j'ai assisté à un beau lever de soleil. La mer était calme, le temps clair avec une petite brise du nord-ouest : un temps parfait pour voyager en bateau.

La vie de marin a du bon. Même lors des longues traversées, on ne s'ennuie jamais sur un bateau. On peut toujours regarder la mer : c'est une méditation continue sur l'impermanence. J'ai

l'impression que la relation entre l'espace et le temps n'est pas la même sur un bateau ; il se trouve toujours au milieu d'un espace à perte de vue, dans toutes les directions, et se déplace à son rythme dans le temps, jour et nuit, de façon plus ou moins régulière, mais continue. C'est très différent de la vie sur terre, où l'on change souvent d'espace, avec les ruptures dans le temps que cela implique ; sauf, peut-être, lorsqu'on traverse le désert sur le dos d'un chameau, et encore, car les caravanes, contrairement aux bateaux, s'arrêtent pendant la nuit.

8 octobre 1985, Raiatea (Polynésie française)

## Glossaire

Les expressions et les noms propres qui comportent plusieurs mots sont classés par ordre alphabétique du premier mot.

Les astérisques renvoient à d'autres entrées du glossaire.

Ajahn Buddhadasa (1906-1993) : ordonné moine à l'âge de vingt ans, Ajahn Buddhadasa fonda en 1932 le monastère de Suan Mokkh\*, qui fut le premier monastère de forêt dédié à la méditation dans le sud de la Thaïlande. Son dernier projet, dans les années 1980, fut d'établir à Suan Mokkh un centre international de *Dharma*\* qui organise régulièrement des cours et des séminaires sur le bouddhisme et des retraites de méditation. Ajahn Buddhadasa fut, avec Ajahn Chah, un des maîtres thaïlandais les plus influents du vingtième siècle. J'ai eu la chance de suivre son enseignement de 1988 à 1993.

*As it is* : tel qu'il/elle est. *As it is not* : tel qu'il/elle n'est pas.

Ayya Khema (1926-1997) : née à Berlin, Ayya Khema fut ordonnée nonne en 1979 au Sri Lanka. Elle enseignait le bouddhisme *theravada* et la pratique des *jhanas*\*. Elle fonda en 1978 le Wat Buddha Dhamma, un monastère de la forêt situé en Australie, où j'ai fait ma première retraite avec elle en février 1990 (voir mon livre *Le parfum de l'éveil*). Elle fut ensuite mon principal maître spirituel jusqu'à sa mort.

Chaîne d'interdépendance : la loi de l'interdépendance – de l'origine conditionnée et interdépendante de tous les phénomènes – est, avec l'impersonnalité, un des fondements de la doctrine bouddhique. La loi de l'interdépendance est une des lois de la nature, à savoir que toutes choses – qu'elles fassent partie de l'environnement, de la société, de l'individu ou de l'esprit – sont interconnectées et ont entre elles des relations causales. Cette loi est généralement exprimée sous la forme d'un enchaînement de douze maillons – dont chacun est la conséquence du précédent et la cause du suivant – qui conduisent de l'ignorance à l'apparition de la souffrance.

*Dharma* (sanskrit ; pali : *Dhamma*) : la doctrine du Bouddha, un des Trois Joyaux, avec le Bouddha et la *Sangha*. Dans un sens plus général, tout enseignement ou chemin spirituel.

Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991) : maître de l'école nyingma du bouddhisme tibétain. J'ai suivi son enseignement à Prapoutel (Isère) en 1990.

*Dukkha* (pali) : insatisfaction, imperfection, souffrance. Une des trois caractéristiques de l'existence et de tous les phénomènes. Les deux autres sont *anicca* (l'impermanence) et *anatta* (l'impersonnalité). Il y a trois sortes de *dukkha* : le *dukkha* de la souffrance : la souffrance est douloureuse par elle-même ; le *dukkha* du plaisir : le plaisir n'est pas complètement satisfaisant parce qu'il contient l'incertitude de son accomplissement et de son prolongement, la crainte de sa cessation et la nature douloureuse de la lassitude et de la satiété qu'il ne manquera pas de produire ; et le *dukkha* inhérent à tous les phénomènes conditionnés.

Éric Baret (né en 1953) : disciple de Jean Klein, Éric Baret enseigne le yoga et le shivaïsme tantrique du Cachemire. J'étudie et pratique son enseignement depuis 2002.

Harada Sekkei Roshî (né en 1927) : abbé de Hosshin-ji, monastère zen de l'école *soto* situé à Obama, sur la côte nord-ouest du Japon. Harada Sekkei Roshî accueille volontiers les étrangers, moines et laïques, à Hosshin-ji, où j'ai participé à plusieurs *sesshin* (retraites de méditation) entre 1992 et 1997.

Human Design : c'est un système complexe de connaissance de soi qui fait appel d'une part aux dernières découvertes de la génétique et de la physique quantique et d'autre part aux anciens enseignements de l'astrologie, du Yi Jing\*, du système indien des chakras et de l'arbre de vie de la cabale.

*Insight* (anglais) : littér. vision intérieure. Terme utilisé dans le bouddhisme pour désigner la méditation de la sagesse (*vipassana*, *insight meditation*), par opposition à la méditation du calme (*samatha*). Ce mot est couramment utilisé en anglais pour nommer une vision intérieure, révélation, compréhension,

intuition profonde, prise de conscience... Comme je n'ai pas trouvé de mot français qui me semblât approprié pour exprimer la véritable connotation d'*insight*, j'ai préféré garder le mot anglais.

*Jhana* (pali ; sanscrit : *dhyana*) : absorption méditative. Les *jhanas* sont des états de profonde méditation produits par la concentration. Les enseignements du Bouddha citent huit *jhanas* – quatre *jhanas* de la sphère matérielle subtile et quatre *jhanas* de la sphère immatérielle. Si Ayya Khema\* insistait beaucoup sur l'importance de la pratique des *jhanas*, curieusement, ils sont rarement enseignés dans les milieux bouddhistes occidentaux, et même souvent déconseillés.

*Knowing* : le savoir, la connaissance, ou le fait de savoir, de connaître (*to know* : savoir, connaître). *Without knowing* : sans savoir, sans connaissance.

Mooji (né en 1954) : d'origine jamaïcaine, disciple de H.W.L. Poonja, Mooji enseigne l'*advaita vedanta* (ou non-dualité). Il vit dans l'ashram qu'il a créé à Monte Sahaja, au Portugal. J'ai suivi son enseignement sur l'internet de 2013 à 2015.

*Ngöndro* (tibétain) : pratique quotidienne du bouddhisme tibétain (et du *dzogchen* en particulier) qui comprend la prise de refuge et les prosternations, la pratique de guérison de Vajrasattva, l'offrande du mandala et le *guru yoga*.

Obstacles (pali : *nivarana*) : les cinq obstacles, ou empêchements, sont : le désir pour les plaisirs des sens ; la malveillance ; la torpeur et la langueur ; l'agitation et l'inquiétude ; le doute sceptique. Ce sont des obstacles mentaux à la concentration (l'accès aux *jhanas*\*) et à la sagesse (la pure vision des choses telles qu'elles sont).

Richard : disciple laïque d'Ajahn Buddhadasa\* qui participait à l'enseignement lors des retraites de méditation de Suan Mokkh\*.

*Samsara* (pali) : littér. transmigration perpétuelle. Désigne le cycle des renaissances – le monde conditionné dans lequel nous vivons. Tant que nous n'en avons pas perçu la nature illusoire et que

nous le considérons comme la seule réalité, il est comparé par le Bouddha à un océan de souffrance.

*Soi* (thaï) : en Thaïlande, désigne les ruelles latérales, souvent des impasses, qui débouchent sur les artères principales.

Spectre de la conscience : fondation du système des Gene Keys développé par Richard Rudd, le Spectre de la conscience révèle que chacun des soixante-quatre aspects de la personnalité humaine (symbolisé par une clé génétique, un hexagramme du Yi Jing\* ou une porte du Human Design\*) comporte trois attitudes fondamentales qui correspondent à trois niveaux de conscience : une attitude négative (celle de la victime) : l'ombre ; une attitude positive (celle de l'être en chemin) : le talent ; et une attitude éveillée (celle de l'être accompli qui a transcendé la dualité des deux autres) : le siddhi. Chaque clé génétique comporte six lignes (les six lignes de l'hexagramme du Yi Jing\*), qui ajoutent leur coloration particulière et déterminent une stratégie spécifique dans la façon de gérer chacun des aspects de notre personnalité.

Suan Mokkh : monastère de la forêt fondé par Ajahn Buddhadasa\*. Suan Mokkh signifie littéralement « le jardin de la libération ».

Voie dorée (*Golden Path*) : voie spirituelle que Richard Rudd a développée à partir du système des Gene Keys (clés génétiques) et du Spectre de la conscience\* (voir ce terme pour plus de détails).

*Without knowing* : voir *knowing*.

*Wu wei* (chinois) : littér. ne pas faire, non-action. Le *wu wei* est une philosophie de vie prônée par les taoïstes, qui consiste à s'abstenir de toute intention d'accomplir quoi que ce soit. Le pratiquant du *wu wei* se contente de suivre le flux de la vie en répondant spontanément aux besoins et aux demandes qui se présentent.

Yi Jing (chinois) : littér. le classique des changements. Il s'agit du Livre des mutations, un des classiques de la culture chinoise. Le Yi Jing décrit 64 situations types représentées par des hexagrammes ; c'est un livre de sagesse que les Chinois utilisent depuis plus de trois mille ans comme oracle. Les noms des hexa-

grammes ainsi les textes du jugement et des lignes mentionnés dans ce livre sont empruntés à la traduction littérale de Cyrille Javary (*Yi Jing, le livre des changements*, de Cyrille Javary et Pierre Faure).



## **L'auteur**

Peintre ou poète  
Ermite ou saltimbanque  
Sage ou bouffon  
Provocateur ou prophète  
L'auteur observe le monde...

Par le silence des mots  
Et le son des couleurs  
Il interroge le quotidien  
Dévoile l'essentiel  
Suggère l'insaisissable...

Il partage son temps entre la Thaïlande et la Provence.

Pour en savoir plus :  
[www.pierre-wittmann.com](http://www.pierre-wittmann.com)  
[www.wisdomlight.org](http://www.wisdomlight.org)  
[lumieredesagesse.wordpress.com](http://lumieredesagesse.wordpress.com)