

Pierre Wittmann

# Le silence des couleurs

108 cris du cœur



Wisdomlight

pierre wittmann

# le silence des couleurs

108 cris du cœur

wisdomlight

©Pierre Wittmann, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9653-9

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Première édition papier : avril 2011

© 2011 Pierre Wittmann

ISBN 978-616-90598-1-3

Éditions Wisdomlight – Chiang Mai – Thaïlande

Site web : [www.pierre-wittmann.com](http://www.pierre-wittmann.com)

Blog : <http://lumieredesagesse.wordpress.com>

**Illustration de la couverture :**

Peinture de Pierre Wittmann

1045 Silence, 2005

Acrylique sur papier, 24 x 24 cm

## ***Table des matières***

ABC... Poésie.....	9
Amour .....	10
Apparences .....	11
Apprentissage .....	12
Asseoir le regard .....	13
Beauté.....	14
Bonheur .....	15
Bruit.....	16
Célébration.....	17
Cessation .....	18
Chair de poule.....	19
Chasser le superflu .....	20
Cimetière.....	21
Combats.....	22
Comprendre le monde .....	23
Concepts.....	24
Confusion.....	25
Connaissance et sagesse .....	26
Danse.....	27
Défauts et qualités .....	28
Dérisoire.....	29
Désir et aversion .....	30
Disparition.....	31
Dissolution .....	32
Eau et esprit.....	33
Échos de la vacuité.....	34
Émerveillement .....	35
Envies .....	36
Équanimité.....	37
Espoirs et peurs .....	38
Esprit libre .....	39
Explication.....	40
Fantasmes du désir .....	41

Fin du monde .....	42
Fraîcheur.....	43
Gaspiilage .....	44
Gouttes de pluie .....	45
Grain de sable.....	46
Histoires .....	47
Honorer le cœur .....	48
Humour et érotisme .....	49
Humour originel.....	50
Illumination.....	51
Illusions .....	52
Impermanence .....	53
Informatique .....	54
Insatisfaction .....	55
Inséparables .....	56
Instant présent .....	57
Intention .....	58
Jeu imprévisible .....	59
La cloche.....	60
Le parfum de l'éveil.....	61
Le sage .....	62
Les dix mille choses.....	63
L'essence des choses.....	64
L'impensable .....	65
L'océan des illusions .....	66
Maître et disciple .....	67
Manifestations fugaces .....	68
Matériaux naturels .....	69
Méditation .....	70
Même saveur .....	71
Moment présent .....	72
Mort de deux arbres.....	73
Mots .....	74
Mouvement et tranquillité.....	75
Néant originel .....	76
Non-savoir.....	77
Objets.....	78
Observateur .....	79

Opinions et pensées .....	80
Ordinateur .....	81
Paix du cœur .....	82
Palpitation .....	83
Parole juste .....	84
Passé, présent, futur .....	85
Perceptions .....	86
Petits maux .....	87
Plaisirs des sens .....	88
Plus personne .....	89
Point de vue .....	90
Pourquoi réagir ? .....	91
Préférences .....	92
Pure perception .....	93
Question .....	94
Réalité et illusion .....	95
Recul .....	96
Regard .....	97
Révélation .....	98
Sagesse .....	99
Saisir et effacer .....	100
Sensations .....	101
Silence .....	102
Souffrance .....	103
Soutien de l'ego .....	104
Tranquillité .....	105
Transcender le monde .....	106
Un cœur libre .....	107
Un seul désir .....	108
Vacuité .....	109
Vagues de l'esprit .....	110
Vigilance .....	111
Visage .....	112
Vision claire .....	113
Voie .....	114
Volupté .....	115
...XYZ Peinture ou poésie .....	117





***ABC...***

***Poésie***

Les griffonnages du poète  
Sont effluves du non-savoir  
Pas de message à retenir

Étonnement de l'ordinaire  
Résonance à l'inattendu  
Pressentiment du ressenti

Rugissement de l'indicible  
Partage d'une joie intime  
Douce tranquillité. Silence !

Chiang Mai  
Avril 2011

## ***Amour***

L'amour de la liane  
Pour l'arbre qu'elle étreint  
Celui de l'orchidée  
Pour le tronc qu'elle fleurit

## ***Apparences***

Les apparences changeantes  
Sans aucune substance  
Le réseau infini d'interrelations  
Sont tout ce qui existe

Ni prendre au sérieux  
Ce jeu futile, ce rêve, ce mirage  
Où les êtres s'activent  
Ni vouloir en changer le cours

Le laisser se manifester  
Naturellement, sans intervenir

## ***Apprentissage***

Apprendre la sérénité  
en observant ses désirs

Apprendre la joie  
en observant ses peurs

Apprendre le calme  
en observant ses actions

Apprendre le silence  
en observant ses paroles

Apprendre la sagesse  
en observant la société

Apprendre l'équanimité  
en observant les autres

### ***Asseoir le regard***

Asseoir le regard sur un point fixe  
Sans poursuivre le bal des objets  
Images et concepts disparaissent  
Il ne reste qu'un mouvement vide

## ***Beauté***

De la vacuité émane  
Une beauté éthérée  
La déesse se réveille

Apparition magique  
Qui émerge le matin  
Et s'évapore le soir

## ***Bonheur***

Les gens qui ont tout pour être heureux  
Inventent leur souffrance et leur misère  
Les pays qui ont tout pour être heureux  
Leur crise économique et leurs guerres

## ***Bruit***

Le bruit est l'ornement du silence  
Ce qui dérange est le bruit intérieur  
Le commentaire du bruit extérieur



## ***Célébration***

Célébration de l'instant présent  
Silence, tranquillité, harmonie  
Infinité de l'espace et du temps

Le canyon creusé par les glaciers  
Un arbre mort, squelette décharné  
La lune qui a perdu un quartier

Un petit nuage tout rond surgit  
Un aigle s'envole, un avion passe  
Un papillon noir et blanc virevolte

Le nuage se dissout dans le ciel  
Le vent se lève, la forêt murmure  
Le soleil frémit, oh ! impermanence !

Rythmes immuables de la nature  
Mystère des apparences fugaces  
Écho de la vacuité, cœur en joie !

## ***Cessation***

Cessation complète  
Plus de soi qui s'agite  
De conscience avide  
Qui poursuit les objets  
Ornements de la vie  
Dans l'espace infini

Plus de soif d'exister  
D'identité aux choses  
Au sujet mécontent  
Abandon du besoin  
D'observer, explorer  
Apprendre, de savoir

Mourir dans le silence  
La pure conscience

## ***Chair de poule***

Chair de poule  
Présage insolite  
Pondre un œuf

## ***Chasser le superflu***

Chasser le superflu de la vie  
Ne conserver que l'essentiel  
Nécessité pour rester en vie  
Et suivre un chemin spirituel

## ***Cimetière***

Le grand cimetière  
Terme des illusions

## ***Combats***

Si l'on veut se battre  
Résister, provoquer  
Affronter, confronter  
Les plus forts que soi  
Les lois de la nature  
Du monde, de la vie  
On reçoit des coups

## ***Comprendre le monde***

Rien à comprendre, le monde est illusoire  
Comprendre le monde, fantasme puéril !

## ***Concepts***

Les choses qu'on perçoit  
Ne sont que des concepts  
Pour un homme qui s'est  
Toujours assis par terre  
Sans concept, la chaise est  
Une sculpture abstraite



## ***Confusion***

Simple et tranquille est la vacuité

Confuse la multiplicité

Des apparences qui en émanent

## ***Connaissance et sagesse***

La soif de connaissance  
Est lourde et épuisante  
C'est un chemin sans fin  
Comme un roman-fleuve

La sagesse est légère  
Vide, elle englobe tout  
Se résume en un mot  
S'exprime en poèmes...

## ***Danse***

La vie est la voie

Les expériences sont ses ornements

Beaux ou vilains

Ils n'affectent pas la nature essentielle

Ce n'est qu'un jeu

Une danse dont l'énergie est l'humour

## ***Défauts et qualités***

Le désir ne voit que les qualités  
Et ignore ou méprise les défauts  
L'aversion ne voit que les défauts  
Et ignore ou méprise les qualités

L'équanimité, claire et impartiale  
Voit les choses telles qu'elles sont  
Avec leurs qualités et leurs défauts

Ce monde illusoire n'est pas parfait  
Accepte les qualités et les défauts  
Des choses, des gens, de la société

## ***Dérisoire***

Dérisoires, les illusions du monde  
Possessions et petits objets divers  
Amassés dans les valises de la vie  
Transportés et entreposés ça et là

Abandonner ces richesses inutiles  
Renoncer au futile et au dérisoire  
La vie devient légère, douce, facile  
Comme pour l'andouille et le poireau...

## ***Désir et aversion***

Le désir néglige la bienveillance  
Accapare, demande, veut avoir  
Exige pour lui aux dépens d'autrui

L'aversion n'a pas de tolérance  
Refuse d'accueillir, de recevoir  
Dénigre, critique, rejette autrui

Le désir est souvent intransigeant  
L'aversion craint les interférences  
Ils ignorent la bonne intelligence  
Le contact tolérant et bienveillant

## ***Disparition***

Perceptions des sens  
Émotions, pensées  
Naissent spontanément  
Paraissent si réelles  
Et sans laisser de traces  
Disparaissent soudain  
Comme les arcs-en-ciel  
Les vagues, les nuages

## ***Dissolution***

Amoncellements de savoir  
Sont obstructions de l'esprit  
Souvenirs des expériences  
Sont effervescence du cœur

Comme les reflets d'un miroir  
Le vol de l'oiseau dans le ciel  
Vite ! laisse-les se dissoudre



## ***Eau et esprit***

L'eau est transparente, sans couleur  
Et pourtant, à la surface de la mer  
Que de teintes changeantes, variées  
Chatoiement multicolore des vagues  
Scintillements, reflets, arcs-en-ciel

L'esprit est pur, semblable à l'eau  
Sa nature est vide et transparente  
Mais les vagues furieuses du karma  
Reflètent les objets des sens, créent  
Des états d'âme aux teintes variées

## ***Échos de la vacuité***

Méditation, pensées  
Sagesse, confusion  
Plaisirs, souffrances  
Réalité, apparences  
Ont la même saveur

Perceptions fugaces  
Qui se manifestent  
Et meurent ensuite  
Dans la tranquillité  
Le silence du cœur

## ***Émerveillement***

Émerveillement pur  
Des choses de la vie  
Simples et ordinaires  
Jeu de la perception  
Silence de la vacuité

Émerveillement joyeux  
Innocent, des enfants  
Éclat des apparences  
Scintillement lumineux  
Feu de la claire vision

## ***Envies***

Quand on a peu d'envies  
On reçoit toujours plus  
Quand on en a beaucoup  
On reçoit souvent moins

## ***Équanimité***

Le délice des sensations agréables  
Sans attachement, voir son irréalité  
La peine des sensations désagréables  
Sans aversion, observer sa vacuité

Le mirage des sensations agréables  
Dans le discernement, voir sa futilité  
Le drame des sensations désagréables  
Dans le silence, apprendre sa fugacité

Sensations agréables, désagréables  
Savoir les accueillir dans l'équanimité

## ***Espoirs et peurs***

Nourrir des espoirs et des peurs  
C'est entretenir des préférences  
Les choses sont ce qu'elles sont  
Tenter de les manipuler est futile  
Abdiquer les espoirs et les peurs !

## ***Esprit libre***

Sans désirs

L'esprit a la spontanéité de l'émerveillement

Sans craintes

L'esprit est radieux comme un jour nouveau

Sans attentes

L'esprit garde l'insouciance de la tranquillité

Sans souvenirs

L'esprit vagabonde dans des pays inconnus

Sans croyances

L'esprit a l'humour fugitif de l'impermanence

Sans concepts

L'esprit partage la joie innocente des enfants

Sans pensées

L'esprit respire le parfum éthéré de la vacuité

## ***Explication***

L'expérience simple et précise  
Quand on s'efforce de l'expliquer  
Avec des concepts sophistiqués  
S'avère compliquée et confuse



## ***Fantasmes du désir***

Pourchasser les fantasmes du désir

Quête futile et source de souffrance

Surtout si ce sont ses propres désirs

## ***Fin du monde***

Né d'un imaginaire  
L'élucubration absurde d'une histoire  
Le monde se déploie

Turbulence futile  
Dans le pressentiment de la tranquillité  
Le monde se résorbe

### ***Fraîcheur***

Une chaise, deux petits bancs  
Quelle fraîcheur, quelle vacuité  
Pure perception sans concepts  
Oh ! Voir pour la première fois !

## ***Gaspillage***

S'abstenir de gaspiller  
Les richesses et profits  
Des efforts et du travail  
Les produits et l'usufruit  
De la bonté généreuse  
D'autrui et de la planète

User l'argent sagement  
Et les choses matérielles  
Avec respect et mesure

Le gaspillage du monde  
Est la cause des conflits  
De la faim et l'indigence  
Des problèmes de santé  
Du désastre écologique  
Et des désordres sociaux

Distinguer le nécessaire  
Des fanfreluches frivoles  
Et dépenses superflues

## ***Gouttes de pluie***

Les contrariétés de la vie  
Sont des gouttes de pluie  
Quand il pleut beaucoup  
On ne peut pas rester sec

## ***Grain de sable***

Tu te promènes sur la plage  
Pourquoi t'arrêtes-tu  
À chaque joli grain de sable

## ***Histoires***

Contempler chaque pensée isolément  
Elle est vide, fugitive, n'a pas de sens  
L'interrelation discursive des pensées  
Ce flux incessant forme notre histoire

Lire chaque lettre d'un livre isolément  
Un symbole vide qui n'a pas de sens  
La disposition des lettres, mots, idées  
Cette imbrication raconte une histoire

## ***Honorer le cœur***

Honorer le cœur

L'essence intérieure

Ignorer le corps

La forme extérieure



## ***Humour et érotisme***

Jeux de l'humour et l'érotisme  
Amusements éveillés de la vie

L'humour est le jeu de l'esprit  
Ne pas le prendre au sérieux

L'érotisme est le jeu des corps  
Ne pas les prendre au sérieux

Le sérieux est l'abandon du jeu  
Pour de la besogne importante  
Les devoirs illusoires du monde

## ***Humour originel***

L'inconditionné, non né  
Non créé, non manifesté  
Non duel, non conceptuel  
Cache l'humour originel

## ***Illumination***

L'émotion quitte le cœur  
Le corps se détend, libéré  
L'espace infini les inonde

La pure conscience vide  
Comme la lumière du ciel  
Illumine l'esprit. Silence !

## ***Illusions***

Les perceptions et sensations  
Sont des fantasmes de l'esprit  
Les concepts qui en résultent  
Des élucubrations imaginaires

Créateur d'une réalité illusoire  
Séduisante mais douloureuse  
L'esprit est un habile magicien  
Mystificateur de qui croit en lui

## ***Impermanence***

Les conditions moroses disparaissent  
Si spontanément et mystérieusement  
Le temps change, la maladie abdique  
Soudain les causes se sont dissoutes

Les états d'âme, dépourvus de réalité  
Imprévisibles, changent constamment  
Ignorent tout contrôle et toute autorité  
Impossible de les retenir ou les rejeter

## ***Informatique***

L'intense travail sur l'ordinateur  
Vide l'esprit de toutes pensées

Images, codes, sons, symboles  
Pulsations électromagnétiques  
Chaos de fichiers informatiques  
Dépourvu d'une réalité tangible

Pourtant tout est plein de sens  
Organisé, riche d'interrelations

## ***Insatisfaction***

L'insatisfaction du calme et de la sagesse  
Nés de conditions fugaces  
Leur impermanence et leur impersonnalité  
Mais le désir de les garder

## ***Inséparables***

Les objets peuvent se manifester  
Dans la seule infinité de l'espace

L'esprit ne peut produire de pensées  
Hors de l'infinité de conscience

Espace-objets, conscience-pensées  
Sont interdépendants, inséparables

La nature des objets est l'espace  
La conscience est celle des pensées



## ***Instant présent***

Vivre l'instant présent  
Pas de plans d'avenir  
Pas d'endroits où aller  
L'instant présent est là

## ***Intention***

Sans l'intention d'une œuvre parfaite  
Peut-on empêcher l'œuvre médiocre  
Sans l'intention d'aider tous les êtres  
Peut-on soigner la misère du monde

## ***Jeu imprévisible***

Jeu imprévisible de la vacuité

Infinité d'espace-conscience

Base de création-destruction

Apparition des manifestations

Spectacle lumineux et fugace

Extinction des manifestations

Gouffre de silence insondable

## ***La cloche***

Le maître sonne la cloche  
Chaque matin on l'admire

Il fait une révérence  
À la cloche qu'il invoque

Il va chercher le mandrin  
Autour de la cloche tourne  
En le tenant devant lui

Il s'arrête, il se concentre  
Et enfin frappe la cloche

Sonorité des trois coups  
Fulgurante et éphémère

Il va poser le mandrin  
Fait une autre révérence  
Pour remercier la cloche

### ***Le parfum de l'éveil***

La réalité magique de la vie  
Claire émanation du silence  
Est une révélation profonde  
Un constant émerveillement

La disponibilité bienveillante  
À ce qui surgit dans l'instant  
Rend superflus et dérisoires  
Recherche et cheminement

Sans intention d'atteindre quoi que ce soit  
La vie est légère, elle exprime la beauté  
C'est l'art de célébrer l'éveil au quotidien !

## ***Le sage***

Il n'a pas de préférences

Agir ou ne pas agir

Avoir ou ne pas avoir

Être ici ou être là

Disponible, spontané

Il n'est attaché à rien

La vie est simple et facile

### ***Les dix mille choses***

Le sage ne pense pas  
Aux dix mille choses  
Il est un avec elles

Il adopte leur rythme  
Chante leur diversité  
Rit de leur séduction

Il nage dans leur flux  
Aime leur insouciance  
Jouit de leur beauté

Le sage ne pense pas  
Aux dix mille choses  
Il vit dans la tranquillité

### ***L'essence des choses***

Les choses sont différentes, multiples  
En même temps, elles sont identiques  
Leur essence est unique et immuable

Les choses sont fugitives, changeantes  
En même temps, elles sont éternelles  
Leur essence est stable et intemporelle



## ***L'impensable***

La pensée est dédiée  
À obtenir ce qu'on veut  
Et éviter ce qu'on craint  
À retenir ce qu'on aime  
Ou rejeter ce qu'on hait

Et imagine comprendre  
L'incompréhensible vie

La clarté de l'impensable  
Rayonne spontanément  
Quand la pensée a péri  
Dans le silence du cœur

## ***L'océan des illusions***

Plonger dans l'océan des illusions  
Infinité d'espace et de conscience  
Dans les myriades de perceptions  
Ornements lumineux de la vacuité

## ***Maître et disciple***

Pour choisir un maître spirituel  
Examine ses anciens disciples

Désires-tu devenir comme eux ?

## ***Manifestations fugaces***

Les choses se différencient  
Par les sensations dualistes  
Qu'elles paraissent susciter  
Et par l'image conceptuelle  
Qu'on leur attribue à tort

Leur essence est la même  
La vacuité, source et trépas  
De manifestations fugaces

## ***Matériaux naturels***

Une maison  
Est aussi naturelle  
Qu'un nid d'oiseau  
Un gratte-ciel  
Qu'une termitière  
Et une ville  
Qu'une fourmilière

Tous les matériaux  
Viennent de la nature  
Les mêmes éléments  
Combinés autrement

## ***Méditation***

Vous méditez bien, vous êtes en  
pleine béatitude

Vous avez le sourire du Bouddha  
sur les lèvres

Probablement que vous méditez  
sur la vacuité

Non, je laisse libre cours à mes  
pensées érotiques

### ***Même saveur***

Parfois l'impermanence paraît désirable  
Parfois indésirable

Fantasmes ! Le désirable et l'indésirable  
Ont la même saveur

## ***Moment présent***

Hier, remords et nostalgies  
Demain, craintes et espoirs  
Oubli du moment présent !

Sans remords ni craintes  
Sans espoirs ni nostalgies  
Tranquille émerveillement !



### ***Mort de deux arbres***

Mort de deux arbres séculaires  
Deuil silencieux au crépuscule  
Avec les voisins et les enfants  
Les chats et chiens du quartier

## ***Mots***

Lumière, rythme, douceur, émanation,  
résonance

Rayon, mutation, émergence, silence,  
mouvance

Les mots sont-ils qualifiés pour révéler  
la peinture

Ou simples stratagèmes pour ajourner  
le ressenti

## ***Mouvement et tranquillité***

Tranquillité et mouvement  
Sont perceptions illusoires

Il n'y a pas de mouvement  
Seulement la tranquillité

Absence de tranquillité  
Il n'y a que du mouvement

Tranquillité est mouvement  
Mouvement est tranquillité

Dans la tranquillité se cache  
Un mouvement omniprésent

Dans le mouvement il existe  
Un point tranquille et immuable

Mouvement et tranquillité  
Transcendent la dualité

Comme apparence et vacuité  
Unis, ils sont inséparables

## ***Néant originel***

Espace cosmique  
Conscience infinie  
Matrices fécondes  
D'illusions fugaces

Silence lumineux  
Feu de la création  
Et de la libération  
Des phénomènes

Abîme ténébreux  
De la destruction  
Retour inévitable  
Au néant originel

## ***Non-savoir***

L'ignorance désire savoir et comprendre  
La sagesse, sans l'avidité de comprendre  
Ni d'acquérir une connaissance profonde  
Sait spontanément qu'il n'y a rien à savoir

Le non-savoir dissout désir et ignorance  
Comme la lumière fait disparaître l'ombre

## ***Objets***

Le soleil n'éclaire pas l'espace  
Seulement les objets qui l'habitent

Le sage ne perçoit pas le vide  
Il sait que les objets en émergent  
Avant de retourner s'y dissoudre

## ***Observateur***

Turbulence de l'observateur  
Surveillant, journaliste, espion  
DéTECTIVE, patron, contrôleur  
Adjudant, gendarme, concierge

L'ego a besoin de tout savoir  
Curiosité vaine et malsaine  
Pour une existence fugitive  
Qui échappe à son autorité

Les perceptions sont illusoires  
Ornements de la tranquillité  
Échos de la pure conscience

Éviter de prendre au sérieux  
Les conclusions imaginaires  
De cet observateur turbulent

### ***Opinions et pensées***

Le sage n'est pas enchaîné  
Aux opinions, aux pensées  
Il sourit de celles des autres  
Et ne prend pas au sérieux  
Les fantasmes de son esprit



## ***Ordinateur***

L'ordinateur s'apparente à l'esprit  
On utilise un programme normal  
Et on le transforme, on le modifie  
On le supprime pour le remplacer  
On en installe un plus sophistiqué

Et on enlève ce programme aussi  
Le clavier a d'étranges réponses  
Chaotiques, magiques, colorées  
Subitement, voilà de l'art abstrait  
Alors on aime mieux tout effacer

Le clavier ne répond plus du tout  
Un écran vide, plus aucune image  
De la lumière blanche qui grésille  
C'est le moment de retirer la prise  
Et d'abdiquer l'ordinateur. Silence !

Sans l'esprit, la tranquillité est là !

### ***Paix du cœur***

L'impermanence ruisselle  
Parmi les feuilles de lotus  
Sans parvenir à s'attacher

Explosion des apparences  
Dans le silence de l'instant  
Sans troubler la tranquillité

S'asseoir dans l'immobilité  
Du mouvement perpétuel  
Révélation ! Paix du cœur

## ***Palpitation***

Sans concept, l'apparence est abstraite  
Palpitation fictive de matière et d'énergie  
Manifestation de conditions et de causes  
Mouvement incessant sans sujet ni objet  
Sans identité, ni agréable ni désagréable

## ***Parole juste***

Le mot de vérité  
Agréable à entendre  
Profitable à autrui  
Attendre pour le dire  
Le moment favorable

### ***Passé, présent, futur***

Sans nostalgie ou regret pour le passé  
Sans attente ni inquiétude pour le futur  
Sans amour ni aversion pour le présent  
L'existence s'écoule dans la tranquillité

## ***Perceptions***

Concepts et perceptions dualistes  
Sont dans l'esprit perversi qui perçoit  
Et non dans les apparences perçues  
Elles surgissent telles qu'elles sont  
Sans caractéristiques immanentes

### ***Petits maux***

S'écouter et prendre au sérieux  
Les maux et inconforts du corps  
Souffrir, se plaindre sans cesse  
Importuner son environnement

Ils sont impermanents, illusoires  
Traités avec mépris, ils s'en vont  
Dans l'inquiétude, ils s'incrument  
Prolongent tourments et misères

## ***Plaisirs des sens***

Sans nourrir de désir  
Pour les plaisirs des sens  
Jouer avec délice  
De ceux qui se présentent



### ***Plus personne***

Plonger dans la vacuité  
Plus d'essence ni de soi  
Pas de crainte ni d'espoir  
Car il n'y a plus personne  
Personne à sauvegarder  
Personne qui désire être  
Ni obtenir quelque chose

### ***Point de vue***

Contempler l'agitation du corps  
Depuis le centre immobile de l'être

Observer les vagabondes pensées  
Depuis la claire essence de l'esprit

## ***Pourquoi réagir ?***

Dans l'espace entre contact et réaction  
Les trois caractéristiques se manifestent

Tout est impermanence, pourquoi réagir ?  
Créateur de souffrance, pourquoi réagir ?  
Dépourvu de soi ou sien, pourquoi réagir ?

## ***Préférences***

La vie humaine n'est pas difficile  
Pour qui n'a pas de préférences

Les préférences sont des désirs  
Pour avoir les choses qu'on aime  
Et éviter celles qu'on n'aime pas

### ***Pure perception***

La pure perception est légère  
N'a pas le souci des concepts  
Des discriminations dualistes

Les illusions sont lumineuses  
L'esprit qui les perçoit est vide

En l'absence d'un observateur  
Auquel elles puissent adhérer  
Elles se libèrent spontanément  
Mirages de la pure perception

### ***Question***

Le cours des choses, de la vie  
Pour fonctionner, pour évoluer  
A-t-il vraiment besoin de l'éveil  
Et de la sagesse de l'homme ?

## ***Réalité et illusion***

La nature fondamentale de la réalité  
Essence ultime des dix mille choses  
Habite, identique, le corps et l'esprit  
Tous les objets et les phénomènes

La perspective de la réalité, l'ultime  
C'est vivre avec la reconnaissance  
La présence intime de cette nature  
Immuable, radieuse, pure, éternelle

La perspective de l'illusoire, le relatif  
C'est errer, égaré dans les turpitudes  
D'un monde changeant, conditionné  
Par le temps, l'espace et la causalité

L'océan, vu d'un refuge sur le rivage  
Ou d'un canot ballotté par les vagues  
Poussé par vents, courants et marées  
Menacé par les requins et les pirates

## ***Recul***

Le regard donne du recul aux choses

Un espace où l'humour peut s'infiltrer  
Entre le monde et l'esprit qui l'observe



## ***Regard***

Regarder le monde à travers une vitre

La vacuité démasque les apparences

Les dépouille de leurs reflets illusoires

## ***Révélation***

Ses absences et sa présence  
Évocations de l'impermanence  
Révèlent l'indivisible existence  
De la vacuité et de l'apparence

## **Sagesse**

Voir la vacuité du désagréable  
De l'agréable, voir l'impermanence

## ***Saisir et effacer***

Saisir et sauvegarder  
Toutes les informations  
Afin de cerner la vérité  
Depuis tous les côtés  
Parmi tous les sujets  
En allant vers le centre  
Vers l'immobilité vide  
La simplicité, le silence  
Et éliminer petit à petit  
Par listes successives  
Commencer à effacer  
Sans cesser de saisir  
  
C'est pareil dans la vie !

## ***Sensations***

Les sensations sont inexplicables

Sifflement d'une glace à la vanille

Couleur d'une caresse sur la joue

Tendresse de la rose et du jasmin

Saveur de l'arc-en-ciel sur l'océan

Arôme du vent dans les cocotiers

Sans la sensation, l'élan du cœur

Magma futile, amorphe, chaotique

## ***Silence***

Le silence s'exprime quand gestes  
Mots et pensées  
Se résorbent spontanément dans la  
Lumière du cœur

## ***Souffrance***

De l'absence de pensée, émane

La souffrance des perceptions

De l'absence de perceptions

La souffrance des sensations

De l'absence de sensations

La souffrance de la conscience

Frayeur ! La conscience révèle

La souffrance infuse dans la vie

## ***Soutien de l'ego***

Tous les désirs sont les manifestations  
Du besoin incessant de soutien de l'ego  
L'image trompeuse et illusoire d'un soi  
À laquelle on s'attache et on s'identifie

Le besoin de gratitude, de compagnie  
D'inspiration, d'affection, de tendresse  
D'être aimé, admiré, respecté, reconnu  
La peur d'être seul, abandonné, rejeté

Si l'on abandonne les besoins de l'ego  
Alors il n'y a plus personne à soutenir !



## ***Tranquillité***

La tranquillité s'impose  
Dans le jeu imprévisible des apparences  
Résonance de la grâce  
Beauté insaisissable de l'instant présent

### ***Transcender le monde***

Qu'importent les misères  
Et les plaisirs du monde  
Les dangers d'un endroit  
Qu'on s'apprête à quitter

## ***Un cœur libre***

Le calme n'est pas une absence d'action  
Le silence n'est pas une absence de mot  
Le vrai calme et le vrai silence surgissent  
Dans l'absence de pensée, un cœur libre

### ***Un seul désir***

Dans l'expression d'un seul désir  
Toutes les souffrances du monde !

## ***Vacuité***

La vacuité n'est pas une chose  
Mais l'absence de toute chose

Fondamentalement invulnérable  
Inébranlable par quoi que ce soit  
Sans souffrance, ni corps, ni soi  
Sans substance, cœur, essence  
Pas un éther, un silence, un vide  
Pas un flux, un substrat, un fond  
Pas un processus impermanent  
Pas un arrière-plan impersonnel  
Mais une absence pure, absolue  
L'absence de cornes d'un lapin !

### ***Vagues de l'esprit***

Après un ouragan  
La mer est déchaînée  
Après une risée  
La mer se calme vite

## ***Vigilance***

Observer mouvement et agitation  
Leur impermanence et leur futilité  
Le monde qui tourne autour de soi  
Avec la vigilance de l'équanimité

Garder le calme de la méditation  
Dans les mouvements de l'activité

Rester silencieux et imperturbable  
Dans le brouhaha des bavardages

Maintenir la présence de l'absolu  
Dans le va-et-vient des pensées

## ***Visage***

Les deux côtés  
De son visage  
L'un est joyeux  
Et l'autre triste



## ***Vision claire***

Les images vides et abstraites de la  
vision claire

Les traces sur le sable, la mer, la lune,  
les vagues

Les petits personnages, les maisons  
et les arbres

Pure perception ! non conceptuelle  
et non duelle...

## **Voie**

La saveur des expériences  
Attire le disciple sur la voie  
À la fin de la voie il n'y a rien  
Mais pour voir qu'il n'y a rien  
Il faut la suivre jusqu'au bout

Retour à la case départ  
Plus d'endroits où aller  
Pas d'actes à accomplir  
C'est la fin de l'agitation

Plus de désirs pour soi  
Pour autrui ou le monde  
Ils sont illusions futiles  
C'est la fin de l'avidité

Les questions à poser  
Se sont toutes dissoutes  
Rien à étudier, à savoir  
C'est la fin de l'ignorance

## ***Volupté***

La perception des sens  
Agréable ou déplaisante  
Est fugace et illusoire

Sans désir ni répugnance  
La laisser s'évaporer  
Dans le silence du cœur

Présence vide, ouverture  
À la fraîcheur de l'instant  
La volupté sans concept



**...XYZ**

***Peinture ou poésie***

Peinture : silence des couleurs  
Calme d'une activité sans mots

Bavardage des mots : poésie  
Œuvre sans couleurs, fébrilité

Dissolution des mots  
Fluidité des couleurs

Jubilation du peintre  
Allégresse du poète